

ENTRENAMENT ACTORAL I EL JOC ESCÈNIC

A càrrec de Montse Bonet

OBJECTIUS

El treball s'adreça a qualsevol persona que tingui ganes de jugar amb el seu cos, amb l'espai, amb els altres. Estarà molt enfocat al reconeixement de les possibilitats que ofereix el cos de l'actor per generar emocions, relacions, accions i reaccions.

Especificant més podríem concretar-ho en el següent:

- Provarem el joc corporal individual i la relació de cadascú amb l'altre, amb el grup i amb l'espai mitjançant escalfaments que ajudin a desenvolupar l'escolta, la disponibilitat, el nivell de tensió corporal, i a reconèixer la potència dels silencis i del gest. Exercitarem un entrenament que serveixi per reconèixer i controlar el nostre cos, la respiració lligada al moviment, la ubicació en relació a l'espai que ocupa i la interrelació amb ell, la consciència dels ritmes corporals, tant interns com externs, la concreció de la proposta física.
- Desenvolupant el tipus de treball esmentat anteriorment iniciarem el joc d'acció-reacció proposant improvisacions on poder abocar el nostre imaginari utilitzant les eines practicades. Situacions al servei del joc, de les emocions i de la credibilitat. Anirem sumant en troballes per sentir que el nostre cos parla, i molt, i per estar disponibles a la creació.

METODOLOGIA

- Assegurar actituds corporals. Exercicis d'empènyer i estirar. Ser conscient de la respiració adient que acompanya cada moviment. Jugar amb els ritmes i les respiracions: recerca del sentit dramàtic del moviment.
- Exercicis de sensibilització amb l'espai: descoberta, omplir-lo amb la mirada, amb el moviment gran o petit, implicació de tot el cos en el moviment sobre l'espai, sentir que el gest hi queda inscrit. Jugar amb ell: l'aixequem, el llencem, l'enfonsem, l'aixafem, l'apartem,

el fem girar... A dos: un acciona sobre l'espai i l'altre l'és. Acció-reacció en el moviment: lleugeresa, suspensió, escolta de l'altre. Cor en reacció davant d'un que està en l'acció.

- Exercicis d'entrenament amb canyes i panderos: recerca d'actituds corporals, del ritme de l'escena, de l'entrada del conflicte...
- Rotllana: tothom disposat a entrar en escena; sentir com s'escalfa l'espai, el moment just d'entrar, de quedar-se, la possibilitat de joc amb l'altre i de creació del cor.
- Exercicis de confiança en l'altre i en el grup: treball d'ulls clucs, iniciat per parelles, però que es va ampliant a tot el grup que acaba implicat en un moviment conjunt on tothom proposa canvis de rols, canvis de parella.
- Treball de joc amb l'espai: interrelació, influència, modificació... dins-fora, textures, llums, elements que hi ha... moviment dins d'un espai quotidià, d'un espai a descobrir, d'un espai a redescobrir,... espais exteriors, espais interiors,...l'espai com a soci de joc.
- Els sis sons: acció-reacció. Articulació i actituds en la reacció i atenció a la progressió.
- El temps i el contratemps: en el caminar, en les mirades, en el gest. El contratemps ens planteja ja un petit conflicte. Improvisacions amb l'aplicació del contratemps.
- El set nivells de tensió en l'espai. Canvis de nivell de tensió en recorreguts de joc.
- Bateria d'exercicis sota el títol dels invisibles: impuls sobre l'altre a distància (acció-reacció); l'ens invisible ataca (acció-reacció un sol); un és invisible als ulls de l'altre; units per un elàstic invisible que provoca acció-reacció (tibar - ser tibet / empènyer - ser empès); l'invisible és el manipulador d'objectes.
- Entrenament del cor: entrecreuament de fileres, grup en desplaçament dirigits pel corifeu que proposa direccions, ritmes, moviment i impuls dramàtic. Desplaçament i canvis de corifeus. Cor de reacció: el grup veu i viu el mateix. Confrontació de cors i bàscules d'emocions proposades pels corifeus. La confiança en el corifeu, en el grup, sentir amb l'altre i sentir la força del grup en escena. El cor de soledat: la veu interior a través del cor.
- Treball de progressions d'estats d'ànim i passions, primer tècnicament per després proposar improvisacions de diferents estats, emocions, passions.



Costa d'en Dejà 40. 07701 Maó Menorca.
Tel. 971 355 603 / G-57 118 697
principal@teatremao.com / www.teatremao.com

DATES: de 20 de setembre a 20 de desembre de 2017.

HORARI: cada dimecres de 19 a 21h.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

Teatre Principal de Maó

971355603 | www.teatremao.com | principal@teatremao.com