

# Projecte de dansa creativa

Claudia Moreso



# Classes de Dansa Creativa

Al llarg d'aquestes classes experimentarem amb el nostre cos i les seves infinites possibilitats de moviment, convertint-lo en el vehicle de comunicació a través del qual podrem expressar idees i emocions.

A partir de la base de la improvisació i d'una sèrie de premisses lúdiques, treballarem conceptes com: l'espai, ritme, qualitats i dinàmiques de moviment, nivells, consciència de pes, eix, direccions, percepció sensorial i coordinació.

Combinarem aquest treball amb l'aprenentatge d'exercicis més tècnics, per adquirir nocions bàsiques de col·locació corporal, amb l'objectiu de treballar el cos d'una manera més conscient i saludable i també com un mitjà que ens permetrà ampliar el vocabulari corporal dels alumnes ja que, existeixen moviments i dinàmiques que possiblement no sorgirien de forma espontània.

L'objectiu és que els alumnes, explorin i redescobreixin el seu propi cos i el dels seus companys a través d'una activitat lúdica que potenciï les seves habilitats físiques i creatives i fomenti el treball en equip.

## **Metodologia de treball:**

### **Treballar a partir de processos de creació**

Si la tasca té una finalitat clara, els alumnes s'impliquen molt més i es senten part d'un grup de treball on la seva aportació és imprescindible, això potencia l'autoestima i el sentiment d'equip, on tots treballen amb responsabilitat cap a un objectiu comú.

Es per això que es planteja treballar a partir de petits projectes de creació i es farà de forma trimestral.

Al llarg de tot un trimestre treballarem en torn a un determinat tema escollit entre tots,, com per exemple: " El cicle del l'aigua".

El treball a realitzar consisteix en portar al terreny del moviment totes les idees i conceptes que puguin anar sorgint, com en aquest cas podria ser: les qualitats de moviment de l'element aigua, els seus diferents estat i temperatures, el mar, el vapor, la pluja...etc, experimentarem, investigarem i crearem moviment a partir d'aquets conceptes per a poc a poc i amb la aportació de les idees de tots, anar creant una peça coreogràfica que puguem representar en públic.

El professor es una part activa en la creació d'aquesta peça però fonamentalment es qui dona eines que facilitin aquet treball creatiu i acompanya a cada alumne en aquet procés, permetent-l'hi opinar, aportar idees i moviments, ajudant-lo a descobrir i potenciar els seus propis recursos i habilitats.

## Les sessions

Les sessions es dividiran en tres parts:

### Escalfament

En aquest apartat introduïm coneixements tècnics bàsics, amb la finalitat de millorar les habilitats motores, a l'hora que preparem el cos per el treball posterior, portant a terme exercicis de:

- -col·locació i consciència corporal
- -coordinació
- -elasticitat
- -força i resistència
- -desplaçaments
- Aprenentatge de frases coreogràfiques

### Improvisació

Sempre a partir de una premissa o idea clara, experimentarem de forma lliure amb conceptes com:

- Dinàmiques i qualitats de moviment (per exemple: ràpid, lent, pesat , fluix, fluid, etc.)
- Espai
- Ritme

Tota aquesta experimentació contribueix a ampliar el vocabulari corporal dels alumnes i a descobrir un llenguatge de moviment propi i original.

També millora la seva percepció i control de l'espai i el temps.

### Composició Coreogràfica

Selecció del material sorgit en la improvisació per organitzar-lo en temps-espai, creant en equip una coreografia.

En aquest apartat aprendrem en que consisteix un procés coreogràfic, és a dir , els passos que es segueixen per crear una coreografia, des de l'elecció del tema o idea, la recerca de material coreogràfic i finalment l'organització en el temps i l'espai, per compondre una peça acabada amb una estructura clara.

Tota la sessió estarà encaminada a aconseguir aquest objectiu, per tan l'escalfament i les improvisacions, estaran relacionades amb el tema global de la coreografia.

També pensarem en tots els altres aspectes que podrien formar part de la peça coreogràfica, música, vestuari, objectes, etc.

## **Continguts generals**

### **- Tècnica corporal**

- Nocions bàsiques de col·locació corporal.
- Capacitat de mobilitat articular.
- Control de la respiració.
- Coordinació.
- Equilibri.
- Elasticitat
- Pes.
- Treball de terra.
- Treball de relaxació.
- Desplaçaments.

### **- Treball d'espai**

- Orientació a l'espai.
- Direccions.
- Nivells.
- Percepció de l'espai en relació amb un mateix i respecte dels altres.
- Treball de memorització espacial.
- Paral·lelisme, perpendicularitat, diagonals.
- Simetries.

### **b) Treball de ritme**

- Pulsació.
- Ritme (binari i ternari).
- Patrons rítmics.
- Estructura.

### **c) Improvisació**

- Experimentació en forma lliure de diverses propostes:
- Qualitats i dinàmiques de moviment.
- Espais i ritmes.
- Emocions.
- Diverses idees o conceptes.

## **Continguts per Nivells:**

### **Nivell 1 ( 2on, 3er i 4t)**

#### **. Tècnica corporal**

- Anomenar, conèixer i experimentar amb les diferents parts del cos.
- Anomenar i mobilitzar les articulacions.
- Iniciació al treball d'estiraments.
- consciència d'eix i coordinació.
- Equilibri
- Memoritzar seqüències senzilles d'escalfament, tant de peu com a terra.

#### **. Qualitats i dinàmiques de moviment**

- *Treballar les diferents qualitats de moviment de forma lúdica, inspirant-se en els moviments d'animals, objectes, elements de la natura, personatges, etc.*
- *Experimentació amb les diferents dinàmiques de moviment (ràpid, lent, fort, suau)*

#### **. Espai**

- Trajectòries i recorreguts
- nivells baix, mitjà i alt.
- orientació a l'espai 1.
- Simetria.
- Creació i memorització d'esquemes espacials senzills.

#### **. Ritme**

- Experimentar moviment amb diferents tipus de música.
- Pulsació, reconèixer i seguir amb peus, mans i amb tot els cos, els diferents ritmes.
- Reconèixer i ballar les figures blanca, negra i corxera.
- Crear i memoritzar patrons rítmics senzills.

## **. Improvisació i composició**

*Idees o conceptes per treballar improvisacions o crear petites coreografies:*

- Els diferents elements (aire, foc, terra i aigua), els animals, la llavor, els arbres, el bosc, els estats de l'aigua, el cicle de l'aigua, els paisatges, etc.
- Treballar a partir d'un conte, una cançó o un tema d'interès del grup o professor.

## **Nivell 2 (5è i 6è)**

### **. Tècnica corporal**

- Anomenar, reconèixer i mobilitzar articulacions, ossos i músculs.
- aprendre una seqüència de moviment que servirà com escalfament.
- Exercicis per treballar l'elasticitat, força i resistència
- incorporar el concepte de centre
- equilibri i coordinació.
- Pes i contrapès.
- Desplaçaments : salts, girs i petites combinacions de frases coreogràfiques.
- 

### **. Qualitats i dinàmiques de moviment**

- *Experimentació amb les qualitats de moviment rodo, tallat, direccional, amb pes, elàstic, amb impuls, amb suspensió, etc.*
- *Experimentació amb les diferents dinàmiques de moviment: lent, ràpid, fluid, lligat, fort, suau, etc.*

### **. Espai**

- Orientació a l'espai 2.
- memorització de patrons espacials més complexos.
- Creació de dissenys d'espai.
- Simetries respecte a un pla.
- nivells.

## **. Ritme**

- Memorització i creació de patrons rítmics
- reconèixer les figures, rodona, blanca , negre, corxera i semicorxera.
- Temps i contratemps-
- Ballar amb diferents estils de música i observar la relació entre ritme/estil i emoció/sentiment.

## **. Improvisació i composició**

*Idees o conceptes per treballar improvisacions o crear petites coreografies:*

- L'univers, les màquines, els robots, les emocions, les relacions, etc,
- treballar a partir d'un quadre, un text , una cançó.
- Treballar a partir d'un tema d' interès del grup o professor.

## **Currículum CLAUDIA G . MORESO**



Graduada en dansa contemporània a l'Institut del Teatre de Barcelona l'any 1985. Treballa com a ballarina amb coreògrafs, com Marga Guergue , Andreu Bresca, o Toni Mira.

Cofundadora amb Toni Mira de la companyia **Nats Nus Dansa** l'any 1987. Des de la seva Fundació ha participat activament en el disseny de molts dels espectacles realitzats per la companyia. Paral·lelament es dedica a la docència impartint classes de diferents tècniques de dansa (jazz, contemporània, iniciació a la dansa, improvisació, coreografia i dansa creativa) a infants i adults en diversos centres privats de Barcelona.

El seu interès en la divulgació de la dansa, la porta a obrir una nova línia de treball dins de la companyia Nats Nus, dirigida als nens i nenes i públic familiar, creant espectacles que s'han representat per tot el territori espanyol i a l'estranger, amb la intenció d'apropar la dansa i el món del moviment als infants.

Amb aquest mateix esperit, l'any 2006 posa en marxa el projecte educatiu "**Dansa a les escoles**" realitzat durant tres anys a totes les escoles públiques de Sant Cugat del Vallès, i que ha seguit desenvolupant en altres municipis com Sitges, Hospitalet i Barcelona ciutat. Aquesta experiència confirma la importància de la incorporació de la dansa en l'educació, ja que aporta grans beneficis que contribueixen al desenvolupament personal, social i educatiu dels infants. El projecte "**Dansa a les escoles**" rep el premi **Dansacat 2010** en la categoria de dansa i societat.

L'any 2012, crea, junt amb el Carles Salas, el projecte educatiu **dansa i batxillerat**, dirigit a estudiants de batxillerat artístic de Vic, que s'ha desenvolupat al llarg de tots aquets anys.



Forma part de l'equip docent dels **Post Graus** de dansa i educació i teatre i educació organitzats pel Institut del Teatre de Barcelona.

Amplia la seva tasca impartint tallers de dansa en família a escoles, centres cívics i centres de creació.

Actualment, es la directora artística de la companyia **MONS dansa i educació**, creada l'any 2014, fruit de la divisió dels apartats adult y familiar de Nats Nus, on segueix treballant en la mateixa línia.