

*Entrenament
d'Actor:
Joc, Imaginació i
Energia*



Un dia, en els Fragments de *Novalis* (1772-1801), hi vaig trobar aquesta dita: “Si també tinguéssim una Fantàstica, tal com tenim una Lògica, s'hauria descobert l'art d'inventar”. Era molt bonic. Gairebé tots els fragments de *Novalis* ho són, a gairebé tots hi ha il·luminacions extraordinàries.

Gramàtica de la Fantasia. Introducció a l'art d'inventar històries.
Gianni Rodari

Identificació del curs:

- **Destinatari:** Alumnes que tingui interès en el joc teatral i vulguin acostar-se des de un treball d'entrenament basat en el joc, la imaginació i l'energia.
- **Número d'hores:** A concretar.
- **Número de sessions durant el curs:** A concretar.
- **Número mínim d'alumnes:** 8.
- **Número màxim d'alumnes:** 15.
- **Necessitats tècniques:** equip de so, cubs, pals o canyes, pilotes, cadires, biombos o cametes.

Materials:

Roba adequada per l'exercici físic i de caràcter neutre.

Presentació:

Un **joc** és una activitat estructurada o semiestructurada, normalment empresa per diversió però, de vegades, també amb finalitats educatives. També s'empra el terme joc per a referir-se a simulacions de diverses activitats per a entrenament, anàlisi o predicció (com per exemple en la teoria de jocs). El joc es diferencia del treball (el qual sol emprendre's a canvi d'una remuneració) i de l'art (el qual està més relacionat amb l'expressió d'idees). No obstant això, la distinció no és definitiva, ja que molts jocs poden ser considerats com a treballs i/o com a art.

La **imaginació** és la facultat de la ment humana de crear imatges mentals o pensar en realitats no percebudes abans, d'inventar noves versions del món. Es diferencia del somni en què la imaginació s'activa quan l'individu està despert. La imaginació respon a la necessitat de ficció que experimenta tot subjecte i és una de les característiques fonamentals de la personalitat (hi ha persones més imaginatives que altres, tot i que es pot educar).

L'**energia** és una magnitud física, un atribut present a qualsevol sistema físic i que es pot manifestar en forma de treball útil, de calor, de llum o altres maneres.

Els exercicis plantejats giren al voltant d'aquests tres conceptes i junts crearan una base d'entrenament ideal perquè l'alumne adquireixi una bona base per assumir tècniques més complexes.

Objectius:

Fomentar la cohesió i l'empatia del grup.

Fomentar la complicitat i l'escolta durant el treball i la creació.

Ampliar el ventall imaginatiu dels alumnes per poder enriquir els seus processos creatius.

Crear una actitud corporal global i conscient sobre l'energia necessària durant la creació.

Continguts:

- Jocs per fomentar la cohesió i l'empatia.
- Jocs per fomentar l'escolta i la complicitat.
- Exercicis d'auto confiança i de confiança en l'altre.

- Exercicis per potenciar la percepció, la sensibilitat i els sentits.
- Exercicis per detectar els instints.
- Exercicis d'expressió corporal.
- Exercicis per sensibilitzar-se amb l'espai.
- Exercicis d'obertura i tancament del gest.
- Exercicis d'entrenament amb pilotes, pals, canyes i panderos.
- L'espai i jo: relació amb l'espai que creem.
- El creuament.
- La Trobada.
- Acció - Reacció (verificació) – Contrareacció.
- El temps i el contratemps.
- L'Ens invisible.