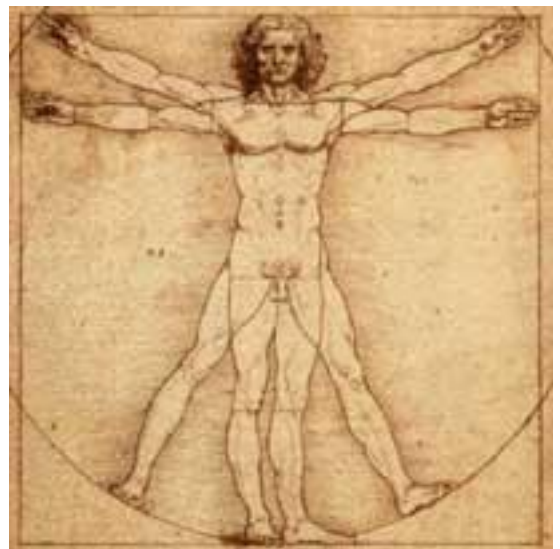


# *Tècniques Corporals*



Quan l'actor s'abstingui d'aparèixer en escena acompanyat del seu cos, podrà abstenir-se d'estudiar l'art del cos.

**Paraules sobre el mim.** Étienne Decroux.

## **Identificació del curs:**

- **Destinatari:** Alumnes que tingui interès en entrenar el seu cos pel joc teatral.
- **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 i tot el material possible d'un gimnàs (trampolí i mini trampolí, tatami, espatlles, plinton, colxonetes).

## **Materials:**

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

## **Presentació:**

“Vaig arribar al teatre a través de l'esport. A partir dels disset anys d'edat, a un club de gimnàs, anomenat “Endavant”, sobre les barres paral·leles i sota la barra fixa, vaig descobrir la geometria del moviment. Quan es fa una roda o un mortal, el moviment del cos a l'espai és d'ordre purament abstracte. Allà vaig descobrir sensacions extraordinàries que després prolongava a la vida quotidiana. Al metro, refent els moviments al meu interior, prenia consciència de tots els temps exactes, molt més que a la realitat.”

**El cos poètic.**  
Jacques Lecoq.

## **Objectius:**

Preparació física per l'escena.

Flexibilitat per l'expressió corporal.

Experimentar amb el joc corporal individual.

Experimentar amb la relació amb l'altre, amb el grup i amb l'espai.

Desenvolupar l'escolta, la disponibilitat i el nivell de tensió corporal.

Amortitzar l'esforç.

Màxim rendiment en el treball proposat amb l'esforç just.

Refús dels moviments inútils i consciència del moviment eficaç.

Canalització de l'energia justa.

## **Continguts:**

- Rutines d'escalfament i de col·locació corporal.
- Exercicis d'entrenament anaeròbic i aeròbic.
- Exercicis per potenciar la força i la flexibilitat musculars.

- Biomecànica de l'actor:

Mim d'acció i anàlisi del moviment.

La partitura de 20 moviments.

Dinamo-ritmes, motors d'acció i qualitats de moviment

Les 9 actituds.

- Acrobàcia de terra:

Entrenament.

Voltejos.

Invertits.

Verticals.

Rodes.

Rondades.

Combinacions.

Combinacions en grups.

Al servei de l'escena.

- Salts acrobàtics:

Mortals.

Flic flac.

Paloma.

Pallasso.

- Equilibris acrobàtics:

En Parella.

En equip.

Al servei de l'escena.

- Violència teatral:

Caigudes.

Violència teatral.

Enllaços i coreografies.

Al servei de l'escena.