

Educa amb l'Art 2015/16

Formació adreçada a professionals
de l'acció social i educativa

apropa

cultura
una porta
a la inclusió

Circ



Les arts fan créixer la persona



Roberto Magro, director artístic de La Central del Circ a Barcelona, artista de circ, dramaturg, professor i director. Ha estat el director artístic a l'escola de circ Flic de Turin, ha dirigit diversos espectacles per a escoles de circ.

Formació organitzada per:
Mercat de les Flors

Aquesta documentació ha estat elaborada després de la formació Educa amb l'Art del 31/10/15 al Mercat de les Flors.

Educa amb l'Art | Mercat de les Flors | 31 d'octubre de 2015

Roberto Magro (Circ)

A continuació trobareu el resum de totes les activitats i exercicis que es van presentar durant la sessió de formació de dansa Educa amb l'Art al Graner. Trobareu tots els vídeos de la sessió a l'apartat Recursos en xarxa del web Apropa Cultura. (<http://www.apropacultura.cat/formacio-mediateca.aspx>).

Coneixem el grup

L'objectiu és conèixer els integrants del grup amb els qui realitzarem les activitats i alhora escalfar el cos.

1. Ens posem en cercle . De manera aleatòria, o bé sota la indicació d'un "director", una persona travessa el cercle per anar a saludar a una de l'altra banda del cercle, quan arriba es xoquen les mans i torna al seu lloc. De manera dinàmica tots els integrants del cercle ho van fent.
2. A continuació fem el mateix però més ràpid, corrent. A més, enlloc de xocar les mans, ens abraçarem amb energia a l'altra persona.
3. Seguim en cercle. Cada integrant del grup, per ordre, fa una passa endavant, es presenta i explica una activitat o cosa que li agrada a la vida. Haurà d'acompanyar-ho amb un moviment o escenificació de l'activitat o cosa. Per exemple: *Hola, em dic Pau, i m'agrada treballar l'hort. Hola, em dic Mariona, i m'agrada dormir.*



Jocs en grup:

El joc de les 5 vides, normes:

Cada jugador té 5 vides. Els participants buscaran tocar els altres jugadors, cada cop que una persona sigui tocada perdrà una vida. Cada vida suposarà perdre una part del cos i continuar bellugant-se figurant com seria:

1. Perds un braç
2. Perds el segon braç
3. Pers una cama
4. Perds la segona cama
5. Has perdut

El joc de “pilla-pilla”, normes:

1. Uns quants jugadors (preferiblement voluntaris) tindran com a objectiu “pillar” a la resta de jugadors. Un cop hagi tocat a un altre jugador, aquest passarà a ser el perseguidor i l'altre passarà a ser perseguit.
2. Hi ha la possibilitat de protegir-se de “pillat” mitjançant unes postures de protecció. Si el jugador perseguit es col·loca en aquesta postura no podrà ser pillat, però haurà de mantenir aquesta posició fins que un altre jugador el salvi amb una postura concreta.

Les postures de protecció i de salvació són:

- a. Posició de taula. La salvació és fent la mateixa postura al seu costat
- b. Posició de planxa. La salvació s'aconsegueix quan el salvador passa per sota de les cames del jugador.



Postura de taula



Postura de planxa

Treball personal, objectiu comú

Primera part

Caminarem per l'espai, posant especial atenció al nostre moviment. L'objectiu és aconseguir portar un ritme regular, ni molt ràpid ni molt lent, en una escala d'1 a 10 hauria de ser de 6.

Hem de procurar mantenir el ritme del grup. Escoltar i estar atent a la col·lectivitat per a portar tots el mateix ritme. Practicarem l'escolta sensible.

Treballarem amb l'imaginari, volem caminar amb un pas àgil però fer el mínim soroll possible. També volem trepitjar amb la màxima consciència, des del taló fins als dits, ens imaginarem que estem trepitjant taronges, que volem extreure el màxim de suc possible.

Algunes indicacions: no mirarem al terra, mirarem de front sense girar el cap, procurarem no riure, ni fer somriures forçats fruit de la incomoditat. Busquem la neutralitat al nostre rostre.

Un cop haguem aconseguit un ritme constant i de grup, **augmentarem el ritme**, fins al 10 de l'escala (*soft running*). Experimentarem un crescendo col·lectiu. Escoltarem el ritme dels demés i el seguirem instintivament.

Algunes conclusions: Roberto Magro explica que els exercicis, quan es fan amb consciència, passen a ser experiències. Vivim amb intensitat l'activitat que estem fent. Hem de treballar per l'objectiu comú a través del treball personal. En un treball col·lectiu ens posem al servei de la col·lectivitat. Els exercicis els podem repetir diverses vegades, per tornar-ho a intentar, millorar-ho.



Segona part

Mirem la sala, decidim un lloc concret on anar, i hi caminem de manera decidida. Ho repetim diverses vegades. A continuació, decidim un lloc, però ens prenem un petit rodeig, gaudim d'una petita desviació abans d'arribar. És important posar-hi fantasia, intentar sorprendre a un mateix amb el moviment.

Modelarem l'espai, escriurem el nostre nom amb el nostre caminar. Caminarem el nostre nom.

Practiquem l'equilibri

1. Ens posem de peu, amb els peus separats una mica. Passem tot el pes del cos al peu esquerra.
2. Aixequem lleument el peu que ens queda lliure
3. Ara pensem el nom d'una persona que voldríem abraçar.
4. Imaginem que el peu enlairat és un pinzell. L'aixequem una mica més, el submergim en un pot imaginari de pintura vermella, i escrivim a l'aire el nom d'aquesta persona.
5. Repetim l'exercici amb l'altre peu. Podem imaginar-nos més colors, i diferents persones (la persona que menys voldries tenir al costat ara mateix)

És una manera de practicar l'equilibri sense pressió, mitjançant la imaginació.



Informació addicional

- Central del Circ
<http://www.lacentraldelcirc.cat/?lang=es>
- Circo Piccolino (Anselmo Serrat)
<http://circopicolino.xpg.uol.com.br/sobre.htm>
- Roberto Magro, vídeos:
 - o El método del actor de circo
<https://www.youtube.com/watch?v=EveWxCZVZFI>
 - o Qué significa ser actor de circo
<https://www.youtube.com/watch?v=3KOHgEnLlNo>
 - o 4 palabras mágicas en el circo
<https://www.youtube.com/watch?v=mVoHDo3r8zQ>

Recursos en xarxa

Al web d'Apropa Cultura comptem amb un apartat on trobaràs recursos per a aprofundir en les sessions i visualitzar les formacions de cursos anteriors.

Podràs consultar:

- **Vídeos** de les formacions Educa amb l'Art
- **Dossiers** pedagògics de les sessions.
- **Articles i documentació** relacionada amb les arts i l'àmbit social

Clica aquí i descobreix com treballar les arts en el dia a dia!
<http://www.apropacultura.cat/formacio.aspx>

/Cercador de recursos

Troba recursos dels següents temes:

- Educa amb l'Art
- Experiències artístiques i socials
- Metodologies de treball
- Atenció als col·lectius socials
- Projectes artístics dels equipaments Apropa Cultura

Escull la temàtica artística:

- Música
- Dansa i circ
- Teatre
- Arts plàstiques i visuals

Escull el col·lectiu:


- Discapacitat física i sensorial
- General
- Infància i Joventut
- Salut mental
- Discapacitat intel·lectual
- Gent gran
- Risc d'exclusió

Quin tipus de format busques?


- Text
- Enllaç
- Presentació
- Vídeo
- Imatge
- Àudio

Nom del document, autor ...

Cercar recursos



Formació de Dansa |
Educa amb l'Art 14/15 |



Blog Museus i
Accessibilitat

Formacions Educa amb l'Art

Les formacions s'adrecen a professionals de l'acció social i educativa que treballen a centres socials [registrats a Apropa Cultura](#).

Organitzem sessions Educa amb l'Art durant tot l'any: consulta el calendari de les sessions i fes la teva inscripció. Ho trobaràs a l'apartat Formació del web d'Apropa Cultura:

Consulta el calendari:
<http://www.apropacultura.cat/formacio-mediateca.aspx>

Apropa Cultura

Obrim les portes dels teatres, auditoris i museus perquè tots necessitem la cultura.

www.apropacultura.cat

Email: apropa@apropacultura.cat

Telèfon: 93 247 93 00 ext. 469 i 339

**c/ Lepant 150
08013 Barcelona**