



# **CRA'P** Posa-hi els peus.

## **L'acció de la paraula**

amb **Gemma Julià** CRA'P tallers 2014

**4 dijous: del 8 al 29 de maig**

**de 20h a 22h**

Aquest taller consta de 4 sessions de dues hores cada una.

Explorarem com donar vida a la paraula a través de la veu, entesa com una capacitat que implica tot el nostre cos, en la seva totalitat psíquica i física. Descobrir que no és tant determinant el que diem sinó com ho diem, què comuniquem, com influïm o modifiquem a qui ens escolta.

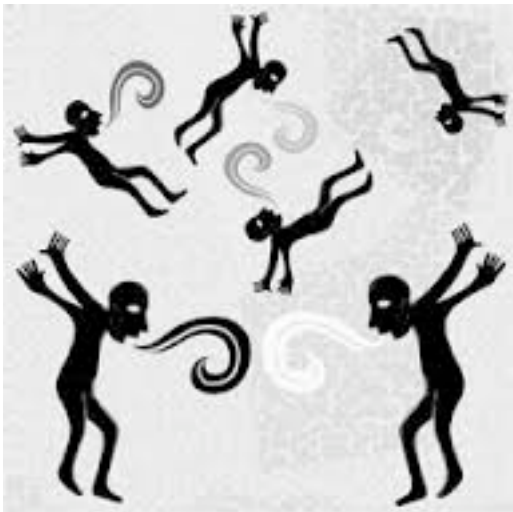
Prendrem consciència dels nostres hàbits corporals, vocals i respiratoris (com ens relacionem amb nosaltres mateixos i amb els altres).

Explorarem com obrir el nostre ventall expressiu i creatiu (com el to de veu, el volum i el ritme de la parla serveixen a la nostra intenció) a través de textos lírics, dramàtics i narratius. També hi haurà un espai per a la improvisació.

Cada sessió constarà de dues parts.

En la primera part farem dinàmiques de relaxació, consciència corporal i moviment on sovint utilitzarem també el so. També reconeixem i escalfem tots els mecanismes implicats en l'emissió de so i la parla. El treball amb la respiració (matèria prima de la veu) serà un puntal. La majoria de dinàmiques implicaran tot el grup al mateix temps.

En la segona part de la sessió farem lectures de textos de diferents estils en poesia o prosa. Jugarem amb la intenció per interpretar el text, donar-li matisos diferents i així captar i mantenir l'atenció dels que ens escolten. El treball en general serà més individualitzat, la resta del grup farà de "públic". Cada persona també pot fer propostes de textos que li interessin treballar.



En el procés cadascú es farà conscient del seu registre més espontani, els seus punts forts i els dèbils. Amb la pràctica aprendrà a aplicar estratègies per enriquir la seva comunicació verbal i no verbal tant en un context professional com en la vida diària.

A més del treball amb els textos també farem algunes improvisacions i jocs per anar destriant tots els elements implicats en qualsevol situació de comunicació i practicar la qualitat de l'escolta.

## **OBJECTIUS**

- Ser conscients dels hàbits físics i de comportament que afavoreixen i també d'aquells que la perjudiquen.
- Identificar i dinamitzar els mecanismes implicats en l'emissió de so i la parla.
- Millorar l'ús del cos i la veu tot reconeixent i alliberant tensions innecessàries.
- Aplicar estratègies d'atenció i relaxació abans, durant i després de la lectura d'un text o d'una presentació en públic.
- Desenvolupar les habilitats comunicatives. Estimular l'ús conscient i creatiu del llenguatge verbal i no verbal.
- Desenvolupar el potencial expressiu i creatiu de cadascú.
- Guanyar confiança i seguretat en un mateix.
- Adquirir habilitats per a l'escolta activa i per a la capacitat d'adaptar-se a qualsevol entorn i circumstància.

**Aquest taller està destinat a totes aquelles persones que tinguin interès en millorar i ser més creatius en la manera com es comuniquen, tant en un context professional com en la vida diària.**



## **Gemma Julià**

Actriu, creadora escènica, pedagoga teatral i terapeuta.  
Llicenciada en Interpretació a l'Institut del Teatre de Barcelona i en Psicologia a l' Universitat Autònoma de Barcelona. Complementa la seva formació a diverses escoles de Nova York durant tres anys.

En la seva trajectòria professional combina les feines com actriu amb la pedagogia teatral, la direcció de tallers de teatre i la formació en diferents àmbits (Escoles d'Arts Escèniques, Instituts de Secundària, Centres Cívics i diversos entorns professionals).

Es practicant de reiki i terapeuta biodinàmica craneosacral.  
Sòcia de Projecte Vaca i Pallassos sense Fronteres.

**Inscripcions:** [info@cra-p.org](mailto:info@cra-p.org)

**Preu:** 45 eur / 35 eur col.laboradors de Cra'p