



CRA'P Posa-hi els peus.

**Moure la son, dormir dansant,
ballar adormit...**

TALLER INTENSIU DE MOVIMENT I IMPROVISACIÓ

amb **Montse Roig** CRA'P tallers 2014

Dissabte 29 i diumenge 30 de novembre

de 10h a 14h

Dansar Despert, present i conscient ens porta a un espai creatiu infinit.

Dansar Adormit és una inspiració: busquem prendre de l'estat del son allò beneficiós pel moviment; la suspensió del son, l'impuls del somni, la immensitat d'un paisatge adormit, la fluïdesa...

Per altra banda, volem veure amb què ens connecta l'estat de les "coses adormides"; amb l'agudesesa dels sentits, la sensibilitat, la calma, la suavitat, l'instint, el misteri, les imatges, els somnis, l'espai il·limitat...

Es tracta d'un taller intensiu de cap de setmana on cada persona pot descobrir i potenciar el seu propi moviment i espontaneïtat. Partim d'una preparació de respiració, pràctiques de consciència corporal (yuki, katsugen, tècnica de dansa contemporània), observació de fotografies, imaginació, vestuari i treball en parelles com a portes per entrar dins un nou estat.

LA CALMA. Moure's des de la calma.
La FORÇA en calma.
La RAPIDESA I LA INTENSITAT en calma.
La fluïdesa. La flexibilitat.



Intensiu de Moviment i Improvisació, de camí a la dansa-teatre

Moviment

Un espai entre la voluntat i l'escolta.

Desenvolupar la capacitat d'escoltar el moviment que ja s'està donant.

A través de la tècnica de la dansa contemporània i altres pràctiques de consciència corporal, adquirir estabilitat, flexibilitat, alineació.

Improvisació

Temps per experimentar amb el propi moviment, el ritme, l'espai, els altres (l'altre).

Dansa-teatre

Descobrir les propies particularitats i virtuts i potenciarles, mentre n'explorem de noves.

Preparació Física:

Tècniques i pràctiques per despertar la consciència de l'energia, de la respiració i del moviment.

- Exercicis de dansa contemporània: practicar la fluïdesa, la coordinació i diferents ritmes (fluid, percussiu, líric, caòtic, silenci).
- Pràctiques procedents del Yuki i el Katsugen, coordinació CVP (cervicals, vèrtebres, pelvis)
- Respiració: coordinació, moviment i respiració / concentració / calma / integració CVP
- Investigació de moviment: de zones concretes per augmentar la consciència i agilitat.

Improvisacions.

- Fer créixer el propi món: desenvolupar el moviment individual, descobrir el que ens fascina i ens mou.
- Temps per trobar l'escolta, el centre, la vibració, el ki, la integració, el ritme de l'acció, la confiança, la implicació, la intensitat, la força, la dinàmica, la percepció.



Foto: Clara Bes, Nunart

Dirigit a persones que vulguin aprofundir en el coneixement del moviment tant per benefici personal com per desenvolupament professional. Persones que vulguin fer créixer el seu espai creatiu, aquell univers propi i espontani en que tot flueix...

Montse Roig

Es gradua en coreografia a la SNDO (School for new dance developement) Holanda. Posteriorment, a Barcelona, s'especialitza en dansa-teatre i consciència del moviment amb Mercè Boronat com a ballarina i assistent de la coreògrafa durant 6 anys. També balla i assisteix a Luca Silvestrini, en el projecte Cruïlles, Mercat de les Flors. Desenvolupa el seu propi vocabulari junt amb Elia Genis, amb qui crea treballs entre la performance, les arts visuals i la dansa-teatre. Actualment desenvolupa els seus propis projectes en col.laboració amb altres artistes i treBalla amb altres coreògrafs, la darrera experiència ha estat a Fira Tàrrega 2014, espectacle inaugural dirigit per Igancio Achurra.



Foto: Yuki, Palacete de la Boro

Preu: 50 eur

Inscripcions: info@cra-p.org

Tots els col.laboradors de Cra'p tenen un descompte mínim del 10% en totes les activitats.

Més informació: www.cra-p.org o info@cra-p.org