



© Rai Fernandes

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

**CONSCIÈNCIA DE COS, MOVIMENT I DESBLOQUEIG**

amb **Diana Gadish** CRA'P tallers 2015

**4 Dissabtes de 10h a 14h**

**21 de març, 18 d'abril, 23 de maig i 20 de juny**

Aquest taller, plantejat en 4 sessions, està pensat per generar un espai on poder explorar tant les necessitats de moviment intrínseques de cada cos com les diferents qualitats de moviment i de presència que cada persona pot assolir.

En aquestes sessions de treball compartiré una pràctica que porto desenvolupant des de fa més de 10 anys, que sorgeix amb la intenció de desenvolupar una presència escènica més oberta, generosa i plena i una qualitat de moviment rica en matisos. No obstant això, l'experiència m'ha demostrat que també pot resultar molt beneficiosa per a qualsevol persona, es dediqui o no a les arts escèniques i independentment de la seva edat i condició física.

Els objectius del taller es poden resumir en:

- Aprofundir en la consciència interna del cos i de l'espai (tant l'interior com el que ens envolta) a través de l'escolta i l'obertura de la sensibilitat.
- Desbloqueig. Fluïdesa en el moviment i desenvolupament de la veu.
- Expandir les qualitats expressives.
- Obrir la mirada cap a la bellesa de lo subtil i als canvis que pot tenir la nostra presència.

Cada sessió constarà d'una primera part amb un escalfament de **Mètode Paula** (esfínters o musculatura circular) i una segona part d'exploració de moviment. Aquesta segona part està guiada a través d'exercicis basats en **Moviment Autèntic** i treball somàtic (**Body Mind Centering**). El contingut del curs, s'anirà adaptant a la dinàmica del grup.

El punt de partida de cada exercici variarà des de pautes físiques amb moviments repetitius, treball de contacte en parelles i exploracions de moviment amb pautes físiques, preceptives o d'imatges. Així, observarem també com el pensament, la imaginació i la forma de percebre l'entorn afecta a la nostra qualitat de moviment i presència.



### **Diana Gadish**

Ha viscut a Tel-Aviv, Barcelona i Amsterdam. Va estudiar Belles Arts a la Universitat de Barcelona i coreografia a SNDO (School for New Dance Development)-Amsterdam-. Com a intèrpret ha treballat en projectes de dansa, teatre, clown i performance art en diversos països europeus. Alguns dels artistes amb qui ha treballat són Maria Stoyanova, Guillem Mont de Palol, Jeremy Wade, Katerina Bakatasaki, David Zambrano, Pere Faura, La Fura dels Baus, Amaranta Velarde...

El 2008 va entrar en contacte amb el món del clown a través de Jango Edwards, sent membre regular de "Cabaret Cabrón" i estudiant i col.laborant amb "Nouveau Clown Institute". Actualment actua sobretot en solitari amb els seus propis espectacles on investiga la unió entre dansa i clown. Paral.lelament col.labora amb altres companyies d'ambdues disciplines.

En el camp de la docència, en els últims 8 anys ha estat impartint classes regulars i tallers de consciència corporal, clown i dansa creativa a gent de totes les edats. Ha treballat en diferents centres i escoles com el Col.legi de Teatre i el Laboratori. Actualment imparteix setmanalment classes de Mètode Paula i Moviment.

[www.dianagadish.com](http://www.dianagadish.com)

**Preu:** 100 eur

**Inscripcions:** [info@cra-p.org](mailto: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](http://www.cra-p.org) o [info@cra-p.org](mailto:info@cra-p.org)