



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

## **El cos que es mou**

amb **Esther Freixa** CRA'P tallers 2015

**D'abril a juny (inici 8 d'abril)**

**Dimecres de 20h a 22h**

Aquest taller proposa mobilitzar el cos a partir de diferents tècniques i disciplines que ens permetin assolir un estat d'obertura de la percepció, la consciència i l'energia.

Treballarem sobre la fisicalitat del cos: la respiració, el pes, els eixos, la columna, l'estructura òssia, el centre. La seva relació amb el terra, l'espai i el temps. Observarem com subtils canvis ens poden afectar i generar un cos 'diferent', sensible i creatiu.

El cos està en constant moviment, però sovint no hi estem en contacte. El moviment de la pròpia respiració n'és un clar exemple. Començarem posant atenció a allò que som, caldrà prendre consciència i deixar que sigui el propi cos el que ens parli i no només sigui la imatge que en té la ment la que el determini.

Permetre'ns apropar-nos al nostre cos sense prejudicis i amb la curiositat de descobrir-lo és part essencial del taller.

A partir d'aquí, el treball passarà per proposar condicions que situant el cos en llocs que normalment no s'hi troba, perquè quan canvia la fisicalitat del cos, t'adones que també canvia la manera de ser i d'estar en relació amb l'entorn, els altres i un mateix.

Un cop el cos s'hagi mogut del seu lloc habitual proposarem espais de relació en l'espai per explorar com cada context ens afecta. Un cos sensible i creatiu ens dóna a cada instant una experiència nova, està obert, present i receptiu.



**Dirigit a persones que vulguin aprofundir en el coneixement del cos, tant per benefici personal com per desenvolupament professional.**

### **Esther Freixa i Ràfols**

Performer, creadora escènica i actriu llicenciada en art dramàtic per l'Institut del Teatre de Barcelona. Es continua formant amb diversos artistes i companyies a Catalunya i Berlin. Com intèrpret, col.labora amb diferents companyies i artistes independents mostrant el treball a Anglaterra, Berlin, Amsterdam i Espanya. Durant els últims anys, amb Toni Cots, es centra en el projecte d'investigació i creació *Medea (a la carta)* presentat al públic (Catalunya, Espanya, Alemanya, Itàlia, Veneçuela, Líban i Mèxic) des de 2009 fins al moment. Fa assessorament dramaturgic i de moviment escènic per diferents projectes.

Alhora treballa buscant línies pedagògiques que permetin la transmissió del coneixement sobre el propi cos i el fet creatiu impartint classes, tallers i cursos diversos.

Del 2006 al 2010 és membre de La Bombeta, un punt de trobada, creació i exhibició de projectes artístics i culturals. Del 2008 al 2010 codirigeix i gestiona La Serradora, un espai municipal dedicat a la creació i investigació de les arts escèniques i del moviment. És membre fundadora de CRA'P - pràctiques de creació i recerca artística. Tots aquests espais amb seu a Mollet del Vallès (Barcelona).

**Preu:** 135 euros al trimestre / 50 euros al mes

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

Més informació: [www.cra-p.org](http://www.cra-p.org) o [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.**

**CRA'P - Pràctiques de Creació i Recerca Artística**

Anselm Clavé 67, 3r - 08100 Mollet del Vallès - [info@cra-p.org](mailto:info@cra-p.org) [www.cra-p.org](http://www.cra-p.org)