



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

## **Moviment i repòs**

amb **Mireia Chalamanch** CRA'P tallers 2015

**4 dijous: del 7 al 28 de maig**

**de 19:30 a 21:30**

Ens movem constantment de manera activa o passiva, voluntària o involuntària. Quan ens estirem al llit per reposar, el cos segueix movent-se, respirant, bategant, circulant. El món segueix girant. Podem moure'ns i descansar al mateix temps? Podem estar en repòs i ballar al mateix temps?

Durant quatre sessions de 2 hores es farà un apropament al moviment i a l'escolta del cos partint del repòs, experimentant la relació que tenim amb el nostre instrument. Cada persona -tingui l'experiència que tingui- es podrà submergir en el moviment, respectant i connectant amb la part més íntima de si mateixa i realitzant una breu partitura amb el cos. S'acabarà creant una dansa pròpia al final de les sessions.

*Si esperem sentir, si esperem que d'aquest sentir aparegui una necessitat, un impuls, un desig o un nus, què succeeix? Què apareix? Quin moviment?*

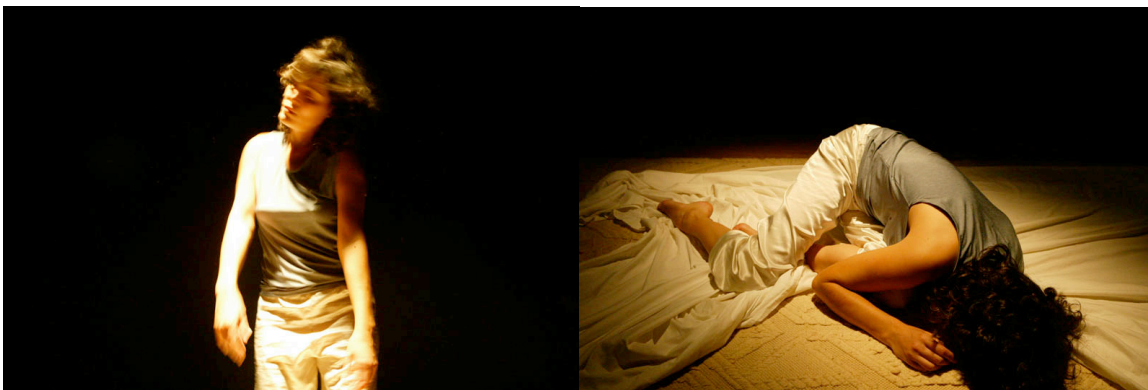
### **Parar un moment, escoltar i moure's.**

Començarem relaxant-nos com un punt de partida per desplegar el moviment, per prendre decisions i per permetre que hi participin les emocions, els impulsos, les sensacions i els pensaments que ens fan moure. Després ens enfocarem en una part del cos, una sensació o una emoció i a partir d'aquí deixarem que s'encadenin o desencadenin moviments, danses, experiències. Treballarem amplificant allò que sentim, ocupant més o menys espai, posant atenció al pes, a la intensitat, fluïnt o robotitzant-nos, anant de pressa o a poc a poc, buscant silencis i ritmes, essent precisos i espontanis alhora.

El cos es contrau, es tensa, s'estressa, i al mateix temps es dilata, es relaxa, es deixa anar. Entre l'acció i el repòs hi ha un impuls, una necessitat, un moviment propi que cercarem per habitar-lo, rebre informació i crear.

**Els objectius del curs són:** apropar-se al propi cos, sentir-lo i permetre's relaxar-se i sortir de cada sessió renovat; enriquir-nos els uns als altres compartint un espai comú; experimentar el moviment propi i el de l'altre, i fer un tast d'un procés de creació, on cadascú pugui emportar-se la seva pròpia dansa.

**Tant de bo el cos ens reveli, ens faci comprometre i ens aporti experiència vital i creativa.**



Fotografia: Rafael Jover

### **Mireia Chalamanch Amat**

Directora escènica, performer, actriu i docent.

Llicenciada en art dramàtic, ha dirigit i actuat en teatre d'autor, ha produït creacions pròpies i ha creat peces amb contingut científic i de caràcter literari. El seu recorregut artístic es caracteritza per una recerca poètica del cos i de la paraula que s'ha anat expressant en diversos àmbits. Al mateix temps realitza projectes de participació i creació, enfocats a temes actuals, i imparteix cursos entorn de la comunicació oral i de la relació amb el propi cos.

El 2007 comença a desenvolupar el seu propi llenguatge artístic, apropant-se al terreny performatiu i a l'art del moviment. Inicia el procés de recerca "Pell endins", amb diverses residències, principalment a La Caldera (Centre de Creació de Dansa i Arts Escèniques Contemporànies, a Barcelona). Després treballa amb xguix (artista sonor), fent el procés de recerca i creació "(in)permanència". Organitza el 1r Fòrum de les Experiències (percepció interna del propi cos) (2009) i el 2n Fòrum de les Experiències (El temps en el cos) (2010), a La Caldera. El 2012 inicia el projecte de recerca i creació "Coll a lloc", amb residència a Cra'p (Pràctiques de Creació i Recerca Artística) i amb l'assessorament de Toni Cots.

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

**Preu:** 50 eur

**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)

**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)