CRA'P Posa-hi els peus.

El cos que es mou

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

D'octubre a desembre

Dimarts de 19:30 a 21:30

El cos que es mou fa referència a la idea que el nostre cos no és quelcom fix sinó que, com tots sabem, canvia constantment. Malgrat ser-ne conscients, moltes vegades no permetem aquest moviment espontani i el cos mica en mica es va encarcarant perdent la seva capacitat de regeneració, acumulant tensions, perdent flexibilitat, agilitat, tonicitat, etc.

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.

A través de la respiració, el moviment espontani, l'escolta, les dinàmiques espaials, el treball en parelles i en grup, observarem com subtils canvis ens poden afectar i generar un cos 'diferent', sensible i creatiu.

Un cos sensible i creatiu ens dóna a cada instant una experiència nova, un estar obert, present i receptiu. Des d'aquest estat treballarem individualment amb imatges com a generadores de noves fisicalitats, i en parelles o en grup per explorar l'espai relacional a partir de diverses improvisacions amb l'objectiu de descobrir noves maneres de fer.

El cos que es mou és un cos disponible, obert, generós i atent que facilita la comunicació i relació amb els altres i l'entorn. És un cos que es deixa tocar, que escolta amb sensibilitat, que mira sense jutjar, que es deixa transformar per l'imaginari i les memòries que el conformen.

El cos que es mou permet descobrir-se a sí mateix sense pensar-se d'una única manera, travessant el clàssic 'és que jo sóc així' per descobrir una varietat de possibilitats a l'hora de sentir, d'accionar, d'estar, de moure's, de pensar...de ser.

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, Alemania, Itàlia, Veneçuela, Líban i Mèxic) des de 2009 fins al moment. Fa assessorament dramatúrgic 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. També aplica la seva recerca de forma individual en funció de les necessitats de cada persona.

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).

Inscripcions: info@cra-p.org
Preu: 120 euros trimestre

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

CRA'P - Pràctiques de Creació i Recerca Artística
Anselm Clavé 67, 3r - 08100 Mollet del Vallès - info@cra-p.org **www.cra-p.org**