

ART DRAMÀTIC

PER A L'APRENENTATGE I LA
CREATIVITAT EN JÓVES

CRÉIXER PER DINS I PER FORA

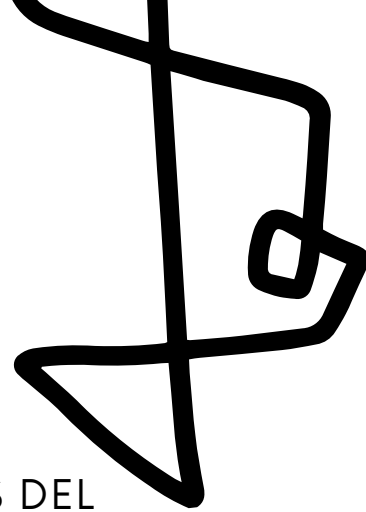


DIRECTORA PROYECTE:
VANESA SANDÍN MENDO
vanesasandinmendo@gmail.com
www.lavanschool.org
Tlf: 669 91 11 99

ARTS ESCÈNIQUES PER A JOVES DE RIVES I ROQUETES.

PRESENTACIÓ:

- 1 QUÈ ÉS PROJECTE CREIXER PER DINS I PER FORA?
- 2 QUÈ OFERIM?
- 3 COM HO FEM?
- 4 TEMARI GENERAL DE LES ASSIGNATURES
- 5 BENEFICIS DEL TEATRE
- 6 QUI SOSTÉ EL PROJECTE?
- 7 PRESSUPOST
- 8 RESSONÀNCIES E IMATGES D'ALUMNES



1. QUÈ ÉS EL PROJECTE -LAVAN?

És un projecte artístic-pedagògic basat en les arts escèniques i especialitzat en el desenvolupament i perfeccionament de les potencialitats físiques, creatives i artístiques a través del cos i del seu moviment natural per a aplicar dins i fora de l'escenari.

Dota a l'alumne des d'una mirada amable i sense judici, del seu innat coneixement, seguretat i poder des del concepte de embodiment (connectar salut i vida aprenent a cuidar el cos i com ens relacionem amb ell) inherent des de les diferents matèries de les arts escèniques.

Aquest programa es va aplicar en diferents escoles, centres i grups heterogenis de Barcelona.

2 QUÈ OFERIM?

PROPOSTA LAVAN-JOVES:

▪ Un projecte anual dissenyat per diversos grups de joves d'una franja compresa entre 12 a 17 anys basat en un programa d'arts escèniques sota tres assignatures troncal:

- Interpretació i Creació Escènica
- Expressió Corporal
- Tècnica Vocal

Una proposta dissenyada per a sensibilitzar, reflexionar i debatre sobre emocions, inquietuds, dubtes i actualitat social.

Conté un caràcter artístic-pedagògic on puguin expressar i verbalitzar a través de les diferents eines escèniques, tots aquells temes que són del seu interès: (relacions interpersonals, feminisme, bullying, discriminació social, aporofobia, xarxes socials...) però amb l'avantatge que no es intel·lectualiza ni superficializan els temes, sinó que son abordats des de personatges, improvisacions i moviment, el treball guanya honestedat i profunditat ja que no se senten vulnerats.

D'aquesta manera es desenvolupa l'empatia, l'autoestima i l'apoderament sense haver de posar-se en primera persona sinó a través d'un personatge, una situació agena o una idea contraposada al seu pensament. Un model creat per a donar dispositius que li acompanyin per a la seva vida present i futura i puguin tenir confiança per a defensar idees i pensaments amb sentit crític a partir de l'experiència viscuda des del teatre, la dansa, el moviment i la veu.

- S'enforteix la proposta descrita amb l'acompanyament de cada alumne individualment 1h per trimestre, aquest espai s'ofereix des de la necessitat del jove de ser escoltats i de tenir un espai de confiança on poder elaborar temes que li siguin mes personals que hagin esdevingut i requereixi d'un espai de privacitat.

- Per a donar sustentació al programa es fa una supervisió trimestral de 3h amb cada grup per a poder revisar i elaborar assumptes relacionals que sorgeixen a partir de les dinàmiques del grup en l'acompliment de les seves dinàmiques. Paral·lelament es treballa la maduresa, la reflexió i l'oratòria de l'alumne.

- Conclou amb una obra o peça de creació de final de curs, on es podrà veure davant públic el treball realitzat durant el curs.

▪ **PROPOSTA LAVAN-MESTRES:**

- S'ofereix adjuntament una formació dedicada als professors on puguin aprendre a fer un millor ús de les seves pròpies eines i aplicar-les a la seva vida i la seva professió desde les arts escènics, el programa seria adaptat a professionals de l'educació amb continguts diferents però amb les mateixes assignatures.

- En cada sessió setmanal s'abordaran diferents assignatures.
 - Primera part dedicada a la tècnica vocal.
 - Segona part dedicada a l'expressió corporal.
 - Tercera part dedicada la interpretació.

Sempre amb previ acord amb el claustre pedagògic, seria proposar als I.E.S de Ribes i Roquetas un mateix programa d'Arts Escèniques on es pugui treballar la socialització entre grups d'edats homogènies i acabat el programa es pugui fer una trobada on compartir impressions, experiències i celebració del resultat.

3 COM HO FEM? (Temari, continguts i competències).

Usant el joc com a eina pedagògica i de coneixement.

- Basant-nos en la pedagogia moderna que promou el pensament creatiu de l'interpreti, aprenentatge de la pròpia experiència i argumentant des del que aprenem, llegim i vam mostrar.
- Potenciant el treball cooperatiu i no competitiu, treballem des de la cerca de la singularitat de cada alumne/a preguntant-nos Què és el que li fa únic?
- Mostrant treballs oberts al públic amb la intenció de permetre's mostrar com a actor igual que mostrar el seu material creatiu i preparar-se en la tasca de rebre feed-back.

Desglossament de les assignatures de L'AVAN JOVES

1

ASSIGNATURE D'INTERPRETACIÓ:

Abordem l'assignatura a través de diferents metodologies interpretatives de reconeguts directors teatrals, des de Grotowski, Peter Brook, Mijail Chejov, Antonin Artaud, Robert Lepage, Robert Wilson... farem aquest passatge defensant sempre la veritat i la naturalitat actoral, la creativitat com a base de la creació i el desafiament professional.

TEMARI:

- Creació de personatges.
- Exploració sobre les emocions
- Observació del comportament humà com a material creatiu.
- Memòria sensorial
- Presència escènica
- Tècniques d'improvisació
- Anàlisi i història de l'art actoral.

CONTINGUTS:

Entrenament actoral:

1. Treball de consciència corporal, espacial, rítmica
2. Treball d'escolta corporal, de l'espai, de l'altre
3. Treball inicial de propostes de joc, principi d'improvisació individual i grupal
4. Treball de progressió i dinàmica d'emocions
5. Treball d'alumne proposat i visionat pel professorat
6. Treball de reflexió conjunta del treball realitzat a classe i fora de classe

COMPETÈNCIES:

1. Desenvolupar aspectes essencials com la presència, la urgència en el joc, l'escolta, la disponibilitat, l'acció/reacció, l'impuls, la relació amb l'espai, els nivells de tensió, el ritme, la progressió, la projecció del joc.
2. Utilitzar la màscara com a eina d'interpretació i de creació.
3. Reconèixer i utilitzar els elements que permeten el joc de l'actor a través de materials, objectes i formes.
4. Experimentar la improvisació com a eina de l'actor en tant que comprensió i recerca.
5. Solucionar problemes i prendre decisions que responguin als objectius del treball que es realitza.
6. Utilitzar les habilitats comunicatives i la crítica constructiva en el treball en equip.

2

ASSIGNATURE EXPRESSIÓ CORPORAL:

L'expressió corporal és el llenguatge del cos i mitjançant ell ens expressem i canalitzem juntament amb la veu, les emocions i el text.

Una bona relació entre cos, ment i emoció són imprescindibles per a l'actor no sols per a l'escena sinó per a la pròpia vida. Per això, al llarg de l'assignatura s'aprofundeix en el coneixement i afinament del propi instrument amb l'objectiu de poder desenvolupar una presència escènica amb llum personal.

L'actor ha de conèixer els fonaments de l'Expressió amb el cos i de l'anàlisi del seu moviment en la composició escènica, així un actor ha de saber transmetre amb el cos, de la mateixa manera que transmet amb la paraula i amb el silenci.

L'Activitat Corporal estudia les formes organitzades de l'expressivitat corporal, entenent el cos com un conjunt del psicomotor, afectiu-relacional i cognitiu; es caracteritza per l'absència de models tancats, de resposta i per l'ús de mètodes no directius sinó afavoridors de la creativitat i imaginació, les tasques de la qual pretenen la manifestació o exteriorització de sentiments, sensacions i idees de la comunicació d'aquests.

TEMARI:

- Abordatge corporal i consciència escènica.
- Estiraments, resistència i velocitat
- Tècnica corporal instrumental: Flexibilitat, confiança, concentració.
- Màscara neutra
- Desenvolupament de l'espontaneïtat i la desinhibició.
- Manipulació, contacte i escolta.
- Consciència i ús de l'espai i objectes que envolten (pals, pilotes, teles, ...)
- Qualitats del moviment I (Pesat/suau, pesat/fort, lleuger/suau i lleuger/fort).
- Creació escènica a través del cos, la improvisació i la creativitat.

CONTINGUTS:

- 1- Treball de la coordinació corporal, de les qualitats de moviment i de l'organització del moviment a través de la dansa.
- 2- Relació cos, espai i temps en la producció de moviment expressiu teatral.
- 3- Lideratge, kinesfera, espai interactoral, Manipulacions no codificades del disseny corporal.
- 4- Aprofundiment i ampliació de la coordinació entre les parts del cos: columna, extremitats, i la seva relació amb el centre, amb l'eix i l'arrelament, a través de pautes musicals, pulsio i ritme.
- 5- Aprofundir en l'estudi i anàlisi de les diferents qualitats de moviment.
- 6- Organització del moviment amb eines de fraseig, improvisació i composició per a afavorir la comprensió d'estructures coreogràfiques senzilles.

COMPETÈNCIES:

1. Ser conscient dels diferents usos i expressions variades del propi cos i fer un ús saludable.
2. Interaccionar amb la resta de llenguatges que formen part de l'espectacle.
3. Potenciar la consciència crítica, aplicant una visió constructiva en el treball sobre si mateix.
4. Fomentar l'expressió i creació personal, mostrant responsabilitat, sinceritat i generositat en el procés creatiu, així com la resolució de conflictes en el treball en equip.
5. Fomentar l'autonomia, la intel·ligència emocional i l'autoregulació en l'àmbit de l'entrenament corporal.

ASSIGNATURE TÈCNICA VOCAL:

3

Tècnica Vocal per a actors és una assignatura que té com a objectiu el coneixement de les possibilitats de la pròpia veu aplicada a l'art escènic. Com a canal d'expressió, la veu és, entre altres, un dels instruments bàsics de l'actor i només a través del coneixement i l'experimentació és possible redescobrir la seva potencialitat artística expressiva.

Al llarg de l'assignatura, aquest coneixement serà abordat donis de dos angles estretament vinculats entre si: el coneixement tècnic-anatòmic dels processos que intervenen en la fonació, d'una banda, i les possibilitats expressives de transmissió de sentiments i emocions, per l'altre.

S'abordarà a l'alumne/a com una entitat psico-corporal, l'objectiu principal de l'assignatura consistirà en l'autoconeixement exhaustiu del cos (inspiradors, espiradores, ressonància, articulació, projecció) i en la presa de consciència del propi món interior (imaginari, emocions, pors, pensaments, etc).

Es considera bàsic aquest treball d'autoconeixement en la formació actoral no sols per a explorar la potencialitat del cos com a canal sonor, sinó també, com un camí indispensable en la cerca de la pròpia "veritat escènica": com puc comprendre Hamlet si abans no em comprenc al meu mateix?

TEMARI:

- Exercicis específics d'atenció i propioceptivitat
- Exercicis orientats a treballar la "escolta" i "intuïció" escèniques
- Exercicis orientats a una primera aproximació i coneixement de la pròpia veu.
- Primer contacte amb el cos sonor
- Coneixement tècnic-anatòmic del procés de fonació
- Joc i llibertat a partir de les possibilitats del vincle cos-veu.
- Experimentació en els diferents tons vocals
- Relació espai i so

CONTINGUTS:

1. Respiració

Presa de consciència de l'ús que es fa d'un mateix (hàbits corporals, respiratoris, auditius i vocals) per a suprimir els obstacles que inhibeixen l'emissió lliure de la veu. Observació del gest respiratori. Introducció al coneixement de l'anatomia de la respiració i de la veu.

2. Alliberament de la veu

Desvetllament i reconeixement dels ressonadors. Anàlisi sensorial dels fonemes i l'articulació. Inici de la creació dels hàbits de preparació, entrenament i higiene vocal.

3. Unió de la veu i el llenguatge

La respiració, la veu i la paraula en relació a l'imaginari i a la necessitat de comunicar. Inici de l'exploració de les possibilitats expressives de la veu.

COMPETÈNCIES:

1. Capacitat crítica i autocrítica.
2. Saber interaccionar amb la resta de llenguatges que formen part de l'espectacle.
3. Ser capaç de desenvolupar els recursos vocals de la interpretació.
4. Reconèixer els propis hàbits (auditius, respiratoris, vocals i posturals).
5. Conèixer i saber utilitzar la tècnica per a alliberar els bloquejos a través de la respiració.
6. Capacitat de saber tonificar i gestionar els òrgans de la fonació.
7. Capacitat d'atenció, observació i concentració.

4. Temari general de les assignatures

INTERPRETACIÓ:

En aquesta disciplina s'abordaran aspectes bàsics de la improvisació, el text, el so, l'aprenentatge de moviment, la imaginació, la caracterització de personatges, l'actor creador, la credibilitat del actoral. L'actor com a individu autèntic i sincer que parla sempre des de la seva veritat.

- Tècniques d'improvisació
- Creació de personatges
- El text
- La imaginació
- Les emocions
- La sobreactuació
- La desinhibició
- La pausa
- L'escolta
- El silenci
- El sentit del joc
- La concentració
- Tècniques de relaxació corporal

EXPRESSIÓ CORPORAL:

És una disciplina indispensable com a complement per a la seva formació, l'actor comunica no sols amb la veu sinó amb tot el seu cos, és per això que ha de ser explorat, conegut a fons i treballat, per a així, ser capaç de dotar de major capacitat i possibilitats a l'hora d'interpretar i comunicar.

- Consciència corporal
- Consciència espacial
- Consciència d'un mateix
- Consciència dels objectes que ho envolten
- La relació amb l'altre
- Sentit del joc
- Expressió i gestió emocional
- Desenvolupament de l'espontaneïtat
- Educació estètica
- Tècniques de relaxació
- Exercicis de flexibilitat i resistència
- Exercicis de sensibilització
- Exercicis de concentració
- Control del si
- Coneixement del si
- Domini del si

TÈCNICA VOCAL:

En aquest apartat s'abordarà el coneixement i la pràctica dels diferents registres vocals: coneixement de la seva veu, dicció, vocalització, respiració, projecció de la veu. La veu com a element d'expressió així com es pretindrà sensibilitzar en el coneixement i la utilització de la seva veu per al treball teatral alhora que conèixer les possibilitats i les dificultats de la veu.

- Diccio i modulació
- Improvisació i joc sonor
- Relaxació activa
- Ressonadors Tons vocals
- El cos i la veu

Descobrir i desenvolupar els aspectes bàsics i les regles del joc de l'actor. Descobrir l'ús dramàtic del tempo-ritme, de l'espai i dels materials.

Habilitats:

- 1.Reconèixer i saber utilitzar les eines que es proposen: presència, nivells de tensió de l'espai del cos, escolta, disponibilitat, acció/reacció, energia, objectes i formes
- 2.Saber utilitzar la improvisació com a proposta on abocar els conceptes adquirits tècnicament
- 3.Saber argumentar sobre el treball, tant en l'individual com en el treball col·lectiu
- 4.Entrenar en l'observació de la vida, de l'entorn i saber escoltar, estar disponible, vulnerable i obert
- 5.Saber acceptar les propostes dels altres i integrar-les de manera coherent en el joc i la improvisació
- 6.Experimentar la connexió entre jo/individu i jo/actor

5) BENEFICIS GENERALS DEL TEATRE

1. Fomenta la creativitat. Desenvolupar un personatge i quedar embolicat en la trama d'una història obliga l'actor a desembolicar-se en situacions que requereixen un alt grau creatiu.

2. Augmenta l'empatia. Recrear un personatge requereix oblidar per un moment qui ets i convertir-te en algú diferent, amb els seus gestos, els seus problemes, la seva manera de caminar, la seva veu, etc.

3. Desenvolupa les habilitats psicomotrius. Actuar és una activitat en la qual es comunica amb tot el cos, potenciant-se aquest com a eina de treball, s'exploren nous moviments i es millora la coordinació.

4. Millora l'agilitat mental. Pujar a l'escenari ajuda a entrenar la memòria i les habilitats d'improvisació, necessàries per a recordar el text, connectar-lo amb el de la resta de companys de repartiment perquè pugui seguir-se amb fluïdesa el fil de la història, superar situacions imprevistes, tenir recursos per a improvisar

5. Ajuda a reflexionar sobre la forma de comunicació. No es projecta la veu de la mateixa forma en una conversa habitual que sobre l'escenari, ni es requereix la mateixa cura en la dicció o el llenguatge emprat.

6. Millora el desenvolupament personal. Presentar-se enfront d'un públic requereix treball personal, aconseguir vèncer la timidesa i creuar les barreres personals i els complexos, alguna cosa que ajudarà a reforçar l'autoestima, ser versàtil i tenir predisposició.

7. Requereix ordre i compromís. És necessari establir un ordre de prioritats entre les obligacions, els assajos i la resta de temps, estar predisposat a dedicar part del teu temps lliure a aquesta activitat, ser responsable amb els compromisos que estableixis i planificar un horari. Tot això ajuda al fet que la ment estableixi un ordre i estructurari les idees de manera clara.

8. Descobreix un nou entorn. Moure't en cercles en els quals es comparteix una passió permet conèixer a persones molt interessants, amb les quals tindràs coses en comú i podràs compartir el que més t'agrada. A més, com en qualsevol activitat que requereixi treball en equip, també hauràs de tenir paciència i ser tolerant amb els altres i amb les seves idees.

9. És una font d'emocions. A tot l'anterior se li suma la voràgine de sentiments que transcorren durant l'espectacle, des que s'obre per primera vegada el teló fins que s'escolten els aplaudiments: la màgia del teatre.

6. QUI SOSTÉ EL PROYECTE?

Vanesa Sandín Mendo, posseeix una llarga trajectòria en el món de les arts i les teràpies expressives. Des de diferents perspectives dins de les disciplines artístiques sempre ha estat involucrada en la realització de creacions, festivals, jornades, ponències, workshops urbans, retirs, Stage en la naturalesa. La seva passió i dedicació per les arts li ha ajudat a anar teixint una mirada personal on la introspecció i biografia personal han estat el motor de les seves creacions i projectes. Creu en la importància de les arts com a manera de sanar i tractar traumes que aplica tant als seus treballs personals com d'assessoria artística i escènica com de l'àrea pedagògica i educativa que és la seva base de treball.

Una vida lliurada a les arts, on cada formació, recerca i revisió li ha anat donant una manera clara de com treballar per a donar el millor en cada treball, cada formació o cada sessió terapèutica.

Un dels seus valors diferenciadors és que, la tècnica no està renyida amb el desenvolupament personal. Forma i ha format al llarg de la seva carrera a persones de molt diferent àmbit actors, ballarins, psicòlegs, treballadors socials, terapeutes, infermers, metges, informàtics, biòlegs... i sempre li acompanya una aplicació professional de la tècnica amb una introspecció personal, sempre fent una anàlisi prèvia de qui té davant i els objectius que vol aconseguir (tant a nivell grupal com acords amb el client).

La seva metodologia obre les possibilitats no sols a professionals de les arts escèniques o teràpies per les arts sinó que ajuda al fet que tota persona pugui adquirir eines que pot implementar en la seva vida personal i professional per allunyada que sigui del món de les arts ja que el que fa és connectar amb la creativitat i consciència interior i física de cada persona.

Posseeix una formació acadèmica, extraacadèmica i vital que li brinda la possibilitat d'oferir una mirada amb diferents angles i perspectives des de la creació i interpretació escènica i passant per la pedagogia i les teràpies expressives; la qual cosa li permet oferir una amplitud de solucions i qüestions en les classes, sessions i formacions.



Vanesa Sandín

Contacto: vanesasandinmendo@gmail.com

Tlf: 669 91 11 99

www.lavaschool.org

7.PRESSUPOST

Hores lectives, disseny ,elaboració de dinàmiques i correcció de material
Total: 288h: 7200€

Despeses de material (Rotllo paper, màscares, material artístic...)
600€

TOTAL Net (activitat exento iva)
7800€

8. RESSONÀNCIES D'ALUMNES (2013-2021):

“Acompanyament cap al meu profund interior, calidesa quan es descobreixen coses que fan mal. Aportació d'una mirada dolça i sàvia. Embranzida cap a la vitalitat i transformació”.

“Acompanyament pròxim i fluid, fent que la potència neixi de la tendresa i senzillesa. Gràcies!”

“Ara he après a expressar amb el meu cos, a obrir-me i veure el meu cos amb molta més amplitud i lliurament” Mar

“Crec que vaig aprendre que el moviment no ha de ser perfecte per a ser bell” Juliana

“M'has ensenyat un nou idioma, m'has donat confiança, acceptació i sobretot m'has ensenyat a jugar amb el meu cos”
Xavi

“El meu cos és la meva ànima, la meva arma! No tornaré a jutjar-me” Sergi

“T'ho agrairé sempre. Ha sigut un punt clau a la meva vida. M'as fet veure que la debilitat és forsa. I m'has fet trobar tant psicològicament com emocionalment la meva debilitat és la meva forsa! Gracias Alba

“Aprendre a caminar, a respirar de manera fluida. A no pensar tant amb el cap i a deixar-em portar per el que el cos em demana.”

“Moviment nou, no mes del cos, sinó de l'ànima. Diferents formis de ser i sentir. Veritat oculta dels cuses.”

“Ens mous i et mous com les fulles en el vent. He après molt, només puc dir... Gràcies” Maria

“He après que el cos igual que les emocions, té diferents nivells i que així mateix jau que usar-los tots per a mantenir-los vius.”

“Ara em deixo portar des del meu interior, ballant amb la meva autenticitat. El moviment autèntic és el que transmet realment la força de la meva ser. Gràcies pel teu lliurament total.” Isabel

“Aprendo que hi ha molts registres que els coneguts, he deixat de jutjar-me i he après a contactar amb la meva intuïció”.

“Alliberament, soltesa, desconexió, poder, llibertat, energia, vida, descobriment, teràpia, atrevir-me, poder corporal, creixement i molt més. Gràcies!”

“Ha estat gratitud, aprenentatge i ubicació personal. Ha estat la continuació d'això que es mou dins”.

“Un viatge que mai oblidaré, ha estat el jo puc, un descobriment físic i emocional que m'ha ajudat però sobretot , m'ha donat força, ara sóc JO més que mai. Merci”

