

TALLER MO-VIÉNDONOS E IMPRO-VISANDO

1º Calentamiento (12h - 12:30h)

- **Inicio: el teléfono con movimientos.** El primer participante hará un movimiento a la persona que tiene delante y así sucesivamente hasta el último de ellos, a ver qué movimiento llega al último de la fila.
- Música: Makeba

- 1. Cada uno de los participantes está solo en el espacio, con los ojos cerrados. Comenzamos a **mover el cuerpo poco a poco**, desde los dedos de los pies, pasando por rodillas, cadera, tronco, hombros, muñecas, dedos de las manos, cuello, cabeza, cara. No paramos de mover todo aquello que hemos puesto anteriormente en movimiento.
- Música: Milagro, María Arnés

- 2. Comienzo a **desplazarme por el espacio**, en primer lugar **cada uno consigo mismo**, como si no existiera nada más, teniendo conciencia del espacio donde estamos.
- 3. En este desplazamiento voy **buscando la mirada** de mis compañeros al cruzarme con ellos, también de mi alrededor.
- 4. Escojo a alguien del grupo y **comienzo a seguirlo** por el espacio, desde lejos, nadie puede saber a quién voy siguiendo.

- 5. Buscamos a **esa persona, nos conectamos con ella** con alguna parte del cuerpo a otra suya y nos contagiamos del movimiento, primero en el sitio y luego desplazándose por el espacio.
- Música: Tú que vienes a rondarme / Fiera de mí

- 6. Sin parar de movernos, ahora, cada vez que coincido con alguien, **hago el ejercicio del espejo** con esa persona, se realizan dos o tres movimientos y sigo mi trayecto.
- 7. Tras esto, busco ahora **el roce de alguna parte de mi cuerpo** con ellos, a modo de saludo. Paso, roce, y sigo.
- 8. La premisa cambia y ahora **no puedo estar sin que nada** de mi cuerpo esté en contacto con alguien de mi entorno.

9. Se forma una **masa de movimiento**. Ahora esta masa comenzará a moverse conjuntamente como si fuera una sola fuerza. Conectamos con el grupo y conmigo mismo.

- **Música: Mil besos**

(Descanso de 5')

2° Improvisación (12:40h - 13:20h)

1. Se divide a la gente por **grupos de 4-5 personas**. Durante **2'**, cada integrante del grupo será el director de su grupo. Se saldrá fuera de escena y comenzará a crear una historia. Cuando se acabe su tiempo, otra persona ocupará su lugar, el director el papel de la otra persona, continuando la historia o cambiando el rumbo a su gusto. Se puede meter texto, ser mudo, lo que quieran. Sabiendo que la historia tiene que tener un principio y un fin.

La premisa es: **"Huevos fritos con patatas, pimientos y chorizo"**

- **Música de ambiente: Todo lo que importa, Elyella / Alors Dance**

2. **Muestra** de las representaciones conseguidas al resto de compañeros.

3° Baile final (13:30h - 13:45h)

1. Vamos a volver a retomar **la masa del principio** y vamos a reírnos. Nos vamos a embriagar de las risas de los compañeros y vamos a **descojonarnos vivos**.
2. Se pondrá una canción, aquí, la masa **se desplazará con escucha hacia un lado y otro y hacia delante y detrás, muy serios**.
3. Por último, **al romper** la canción, todo el mundo se irá a bailar solo como si no hubiera un mañana.
4. Vuelta a la calma, respiración, tranquilidad, estiramiento y **abrazo** a los compañeros.

- **Música: I'm sexy and I Know it**

4° Coloquio final (13:45h - 14:00h)