

POWER OF MOVEMENT

Dia 1 WELCOMING / BENVINGUDA

Després d'esmorzar vam fer jocs de coneixença entre d'altres un on vam parlar de la zona de confort i la zona de perill i vam poder descobrir els límits/situacions que provoquen tensió i les preferències de cascú. Ens van presentar el programa de la setmana i l'horari de cada dia.

Després de dinar vam fer volta pel poble i vam fer un taller on vam poder aprendre més sobre la comunitat LGTBIQ+ i com ser respectuosos amb la gent del col·lectiu sobretot a l'hora d'utilitzar segons quins termes.

Finalment l'última sessió del dia va consistir en crear entre tots una llista amb normes de convivència.



Dia 2 BODY AWARENESS / CONSCIÈNCIA CORPORAL

La primera sessió del dia va ser una explicació teòrica sobre la consciència corporal on hem definit el concepte entre tots i després hem fet uns exercicis de meditació. A posteriori cadascú ha fet un dibuix sobre els sentiments o sensacions que hem tingut.

Després de la pausa hem fet una mica d'escalfament i hem practicat la consciència corporal amb exercicis de core el terra.

Vam aprendre a fer diferents moviments amb el pit i amb les caderes i per acabar la sessió vam fer estiraments.

A la nit vam anar a la ciutat, vam fer una volta per allà, sopar i disfrutar de música en directe.



Dia 3 BLUES HISTORY, MUSIC & DANCE

A la primera sessió vam fer un petit escalfament per treure'ns la mandra i després vam fer una introducció teòrica al blues on vam conèixer la seva història, origen, tipus de balls de blues (els roots of the blues: wings, jigs, buzzard, lope, cakewalk...).

Després hem après la postura atlètica del blues i com estar arrelat al terra i hem fet alguns exercicis per practicar-ho.

Després de dinar hem tingut una sessió on hem après moviments amb els peus i les espatlles això com uns moviments anomenats “fishtail moves” i “messing around moves”. Finalment, com cada dia al final de la última sessió hem fet estiraments i revisió en petit grups sobre l'estada: què hem après durant el dia, què ens ha agradat més i què milloraríem.

Dia 4 BLUES MUSIC & DIALOGUE

Hem començat fent una roda de massatges i hem fet una introducció teòrica sobre alguns cantants de blues famosos i com ballar per parelles aquest estil musical amb exemples d'improvització i actuacions de ballarins.

Després hem fet uns exercicis per practicar el diàleg que hi ha en el ball (la pregunta i resposta) per grups i per parelles.

A la tarda hem practicat com ballar en parelles i els tipus de connexions que pots tenir amb la parella, els passos que podem fer i a coordinar-se, practicant el paper de líder i de guiat. Estiraments i reflexió final que avui ha sigut grupal i mitjançant les cartes del dixit hem expressat com ens sentim. Després de sopar hem vist un documental sobre una cantant de blues queer i després hem vist Soul, de pixar.

Dia 5 SOCIAL & COMMUNITY

Durant la primera sessió hem pogut conèixer el que és el ball social i les diferents finalitats que pots tenir: explicar una història, mostrar la personalitat de cadascú, celebrar ocasions especials...

Després hem fet uns exercicis on hem practicat l'expressió corporal mitjançant la imitació d'animals o estímulant la nostra creativitat a la vegada que ens impregnàvem de les idees i moviments dels demés companys. Hem practicat alguns moviments amb els braços i diferents ritmes que podem seguir a l'hora de ballar.

Després de dinar hem fet una sessió d'automassatge i massatge per parelles i finalment els estiraments diaris. Al vespre hem anat a la ciutat a un local on teníem una sala amb blues per poder ballar i hem acabat sopant pizzes.



Dia 6 FREE DAY / DIA LLIURE

Com que teníem tot el dia lliure per visitar el que volguéssim hem decidit anar a una ciutat propera situada entre muntanyes que tenia molt d'encant. Allà, després de fer una volta pel centre hem anat d'excursió a un llac proper on hem fet un pícnic i ens hem banyat.



Dia 7 LAST DAY / ÚLTIM DIA

Al matí alguns companys han organitzat tallers sobre diferents tipus de balls que practicaven habitualment. Hem fet hip-hop, dansa estàtica i balls regionals de Geòrgia. Després de dinar hem fet una última reflexió sobre l'experiència i hem anat a la ciutat a passejar pel centre.

Aquesta ha estat una gran experiència que ens ha permès no només fer noves amistats i conèixer gent molt especial sinó que també ens ha fet créixer com a persones. I tot i que sona molt a tòpic però és ben cert, ens ha fet conèixer-nos millor a nosaltres mateixes, adquirir noves habilitats, aprendre dels companys que hem tingut i conèixer una nova cultura. Repetiríem una i mil vegades!

Júlia i Alba