

Introducció

1/ Relaxació. Tècnica Vipassana	10 minuts
2/ Desentumiment . Música: Camila Cabello .“Havana”.	10 minuts
3/ Desenvolupament de l'atenció : Joc del senyor Rius	10 minuts

La improvisació com a mètode

Conèixer la història i el conflicte i quin paper s'hi juga.
Concepte d'escolta de l'altre
Concepte d'espiral

Exercicis:

- * “La trucada”. Temes suggerits: amor, feina, *no* a un lloc de treball.
Música: Cinquena simfonia de Beethoven.
- * “El psiquiatre i els complexos”: complexos suggerits de porc, de gos, de gallina, de gat.
- * “El quadrant dels estils”: serial (“Culebrot”) “expedient x”, documental, nens jugant.

El clown

Presentació de cada clown i elecció d'un nom a partir d'un tema donat: ciències o lletres.
Argumentar l'elecció.
L'experimentació del ridícul.
Intentar sortir del ridícul per caure en un ridícul més gran (Popov) (La columna).

Exercici:

Per parelles, el conte confús (Ventafocs/Blancaneus. Caputxeta/Cigronet)

EXERCICIS D'APROFUNDIMENT I D'AMPLIACIÓ

*Exercici: Els tres moments de l'insecte.

*La lectura A partir del text: (. Respiració) ARA MATEIX de Miquel Martí i Pol.
treballar la lectura: comes, pauses i punts, i la respiració.