



DOSSIER PEDAGÒGIC PER A ESCOLES

PRESENTACIÓ

Els quatre músics de Xiula han decidit entomar d'una vegada per totes el descontrol escolar. A l'oficina terapèutica i educativa esperen la visita dels alumnes i les seves problemàtiques que viuen en l'àmbit escolar per acompanyar-los a trobar respostes o, si més no, a cultivar les preguntes.

En aquest acompanyament en directe, es treballaran temes com el bullying, la convivència a l'aula, el fet de créixer i esdevenir persona, la identitat, els vincles afectius, la impaciència, les extraescolars, els hàbits saludables, el nostre lloc al món, la resiliència, les ventositats, les pantalles, les extraescolars, l'amor, la diversitat i el descansar, en què les coses no sempre han de ser perfectes.

L'espectacle és un concert teatralitzat i terapèutic on les noves cançons de Xiula es combinaran amb alguns dels clàssics del grup. A través de la música, l'humor i acompanyats per projeccions artístiques sorprenents, gatgets d'última generació i una posada en escena atrevida, el públic es sentirà tocat i immers en aquest univers estimulant.

Melodies modernes i lletres crítiques en un espectacle interactiu per a tots els públics que us pentinarà els *chakres*.

CONTINGUT PEDAGÒGIC

L'espectacle està dissenyat per esdevenir un espai de comoditat on el públic pugui obrir-se i prendre consciència d'alguns temes que tots i totes tenim per treballar; és des d'aquest lloc d'accés al món intern de cadascú on podem compartir les problemàtiques quotidianes i alhora transcendents que ens afecten a tots i a totes, tant individualment, com a les nostres famílies com a dins l'escola. El públic esdevé còmplice i viu una experiència espontània de presa de consciència mitjançant les cançons, les dinàmiques interactives i la invitació de realitzar l'atrevit moviment de mirar dins d'un mateix.

Temes com l'alimentació saludable, l'excés de sucre en la nostra dieta o l'addicció a les pantalles, es combinaran amb reflexions més profundes com la necessitat d'aturar-se i respirar, la diversitat, el créixer i fer-se gran o el qüestionar-se com ens estimem els uns als altres. Transversalment als moments reflexius, es fa un viatge per les diferents emocions que es treballen amb les cançons que Xiula ha creat d'experiències reals i de la vida quotidiana d'infants i adults. És per això que el públic connecta fàcilment amb l'espectacle.

El resultat és un espectacle viu i modern, amb música ben treballada i connectat amb la realitat actual.

FITXA ARTÍSTICA

Creació i Direcció: *Xiula*

Lletra i música: *Xiula*

Músics, educadors Socials i terapeuta Gestalt: *Jan Garrido, Rikki Arjuna, Marc Soto i Adrià Heredia.*

Disseny Artístic i projeccions: *Xavi Oribe*

Producció: *Paula Granja*

Disseny Sonor i tècnic: *Aitor Gonzalez*

ABANS D'ANAR AL TEATRE

DESCONTROL ESCOLAR és un espectacle especialment dirigit a les edats de primària i a les famílies amb nens i nenes d'aquestes edats, tot i que el ventall de públic pot ser molt més ampli, ja que la música dels Xiula també arriba a un públic més adolescent.

Es tracta d'una obra interactiva i educativa on els personatges dialoguen amb el públic, fent-lo partícep de l'espai terapèutic i educatiu, on s'aniran treballant i cantant les diferents temàtiques que toquen d'aprop als nens i les nens i als adolescents, tant dins l'aula com a les seves vides.

Si voleu saber més dels XIULA podeu trobar molta informació a la web:

www.xiula.cat

Una recomanació que pot ser molt profitosa és que escolteu algunes de les nostres cançons abans de venir a veure l'espectacle. Les podeu trobar a Youtube (trobareu els enllaços més avall), o a Spotify; així podreu anar entenent les lletres i coneixent les melodies, de manera que serà més fàcil connectar amb l'espectacle.

L'espectacle treballa a partir d'eixos

EIX DE L'INTERIORITAT

El treball interior dels XIULA parteix de necessitat que tenim d'aturar-nos, tancar els ulls, respirar i mirar cap endins. Per això comencem l'espectacle amb una meditació. És un moment vital que pot connectar-nos amb nosaltres mateixos i adonar-nos del que ens passa per dins i que el brogit de la vida diària sovint fa que ignorem. Aquesta mirada a reconèixer com estem en l'aquí i l'ara i que ens acompanyarà tot l'espectacle promou la curiositat vers un/a mateix/a, el nostre món emocional i el nostre centre vital.

Objectius:

- Cultivar l'estima cap a la realitat interna, tal com és, reconeixent allò genuí que ens mou i que és viu.
- Potenciar la mirada oberta, lliure de judicis, que inclou i integra les experiències pròpies i les dels demés.
- Generar interès (i curiositat) per la interioritat, per tot allò que transcendeix del món material.
- Qüestionar el ritme de vida que portem i descobrir d'on sorgeix l'estrès i l'ansietat.
- Connectar amb la nostra part emocional i amb les grans preguntes de la vida. Qui soc? Quin sentit té la meua vida? On vaig? Amb qui?

Proposta d'activitats:

MEDITACIÓ

Els Xiula s'adonen de la necessitat d'aturar-se i fer silenci:
Algun moment del dia t'atures per mirar com estàs?

Prova de tancar els ulls i respirar tranquil·lament, posar l'atenció en la respiració, i en el teu món intern sense canviar res, només observa, durant 5 minuts.

Què has sentit? Què has experimentat? Compartiu.

Activitat complementaria: Llegir una meditació guiada. A nosaltres ens agraden molt les meditacions de Deepak Chopra o de la Pema Chodrön.

DEBAT SOBRE “EL RITME DE VIDA TAN ELEVAT”

Què vol dir per tu aquesta frase? Fem massa activitats? Massa extraescolars?
Consumim massa? Podem viure-ho tot? Quina necessitat tenim de fer el que fem?

LES QUATRE EMOCIONS BÀSIQUES

En aquest espectacle l’escenari es converteix en un espai on els Xiula ens sentim còmodes per compartir les nostres emocions.

Com seria el teu lloc ideal per compartir la teva alegria, tristesa, ràbia i por?

Amb qui et sentiries a gust compartint-les? La classe és un lloc còmode per fer-ho?
I si no ho és, què li faltaria perquè ho fos?

Escriu o explica quatre situacions on hagi sentit aquestes quatre emocions.
Compartiu-ho amb la classe.

Per a mestres: Llibre “Las cuatro emociones basicas” de Marcelo Antoni.

EIX DEL CREIXEMENT PERSONAL

En aquest espectacle tractem el tema de la criança i l'educació de les persones. El fet de fer-nos grans. Utilitzem la metàfora que aquest fet suposa un autèntic descontrol, ja que créixer implica canvis constants, especialment en els primers anys de vida. Els éssers humans som animals gregaris, això vol dir que preferim viure junts, uns amb els altres. D'aquesta manera també ens acompanyem en els aprenentatges i ens ajudem a créixer uns als altres. Hi ha persones molt importants en aquest acompanyament; uns són els pares i les mares i les persones que ens cuiden i estan amb nosaltres els primers anys de vida, i també hi ha els mestres, els monitors i els educadors i altres persones que els hi encanta i són molt bons acompanyant al creixement dels altres.

Així doncs, a casa i a l'escola es viuen experiències que són molt importants i que ens mouen molt. Compartim inquietuds, connectem amb les preguntes que ens porten a descobrir el món on vivim, tractem temes que ens afecten i anem coneixent la nostra pròpia essència.

Objectius:

- Reconèixer la meua pròpia essència, connectar amb allò únic que soc, quin és el meu do, què és el que més m'agrada fer?
- Despertar la mirada amorosa cap als nostres adults de referència.
- Connectar amb la curiositat. La curiositat d'apreciar la diversitat dels meus companys i companyes, i la dels meus adults de referència.
- Aprendre a relacionar-nos des del respecte i l'estima.
- Aprendre a conviure amb la frustració i la impaciència i cultivar l'estima cap a les coses tal com són i tal com les vivim. El "tot està bé". Així com promoure l'esperit crític i aprendre a relacionar-nos amb els altres i el món des del que sentim i pensem.

Proposta d'activitats:

EL DIBUIX AUTOBIOGRÀFIC

Escoltar la cançó "Mirada Estràbica" i compartir què ens passa a l'escoltar-la.

Fes dos llistes de 10 adjectius cada una. La primera llista ha de respondre a la pregunta "Com soc?" i la segona llista ha de respondre a la pregunta "Com em veuen els altres?"

Un cop hagi fet les dues llistes ens posarem en rotllana i cadascú compartirà la seva llista.

IMPORTANT: Ningú opina de les llistes dels altres, tampoc els adults.

Després, es posarà una música tranquil·la i tothom dibuixarà el seu propi dibuix a partir dels adjectius.

Per exemple, si jo he dit que soc molt aventurer, em puc dibuixar amb uns prismàtics, i si he dit que m'agrada ajudar, em puc fer un cor molt gran. És a dir, que pot ser un dibuix ben estrambòtic i surrealista.

Un altre dia també ens podem compartir els dibuixos amb la mateixa dinàmica de no opinar.

Reflexionar entorn l'activitat.

- Com us heu sentit fent-ho? I compartint? Com ha estat escoltar als altres? Heu descobert alguna cosa nova? De qui heu après el que heu escrit?

ACTIVITAT SOBRE LA CONVIVÈNCIA I EL "BULLYING"

A partir del videoclip (posar videoclip), obrir un espai on compartim què són els abusos, la violència, el molestar als altres i com podem crear un espai de respecte per quan passin aquestes coses aprendre a reparar-les.

Important partir del punt on tots i totes agredim i fem mal als altres en algun moment de la nostra vida, per poder situar-se en el lloc de com aprendre a reparar a l'espai classe.

Important també no jutjar. Totes les vivències son vàlides. No es tracta d'estar d'acord o en contra de res, sinó de validar totes les parts i trobar punts en comú i nutritius per a totes i tots.

Fer una rotllana. Fer una roda on cadascú comparteixi un cop on "vaig molestar o vaig agredir a algú altre" i com em vaig sentir.

A continuació, fer una roda on compartir un cop on "em vaig sentir agredit o molestat" i com em vaig sentir.

Per últim, fer una roda expressant què m'hagués anat bé fer o dir abans d'agredir a algú, i què m'hagués anat bé abans de que algú m'agredís o em molestés. Parlar de com es podria donar això a la classe.

ACTIVITAT DEBAT SOBRE LES PANTALLES

Obrir un debat al voltant de les pantalles i com ens relacionem amb les xarxes. Fer dos grups. Un davant de l'altre. Un grup haurà d'estar a favor de les pantalles i l'altre, en contra. Després de 20 min., s'han de canviar els rols. El grup que primer estava a favor ara estarà en contra i viceversa.

En acabar, fer una rotllana i compartir les impressions finals des de cadascú sense entrar en diàleg ni judici.

CARTA AL MESTRE o al PARE o a la MARE o a algun ADULT DE REFERÈNCIA

Escriure una carta a un adult de referència amb els següents ítems o idees de principis de frase:

Hola _____

Gràcies a tu he après:

M'agrada molt quan:

Tu em cuides quan:

M'agradaria molt que:

Si us plau, desitja'm que em vagi bé a la vida i en tot allò que faci i que m'agradi.

Es pot fer també un dibuix, escriure una cançó o decorar la carta com es vulgui. També, si es vol, es pot compartir la carta amb la classe.

EIX DE LA MÚSICA

La música és essència de vida, ens uneix com a persones i, sovint, ens ajuda a dibuixar el nostre present i el nostre entorn. Els Xiula creiem en la música també com a eina per a generar canvis socials i, fins i tot, com a eina terapèutica per entendre'ns millor a nosaltres mateixos. És per això que les situacions diàries i tot allò que ens toca fa néixer una música amb voluntat de transformar; melodies i estils musicals que neixen des de l'emoció que ens provoca cada vivència i unes lletres que, a través de l'enginy i la poesia, volen il·lustrar el que estem sentint.

La música és, a més, un excel·lent canal per transmetre una visió crítica del món i per aprendre a empatitzar amb l'altre. De fet, la música ens acompanya tota la vida i és precisament al costat de les nostres vivències més especials i de les nostres emocions.

Objectius:

- Descobrir diferents estils de música i com ens acompanyen en els diferents tipus d'emocions.
- Entendre que la música és una motor de canvi i transformació.
- Aprendre noves cançons amb melodies enganxoses i una lletra constructiva i empàtica.

Proposta d'activitats:

- Escolteu la cançó *DESCONTROL*:

<https://www.youtube.com/watch?v=WnPvXK8Shw4>

- o Quin estil de música creieu que és?
- o Quins instruments hi reconeixeu?
- o Per què creieu que desprèn ganes de viure?
- o Si haguéssiu de fer un videoclip de la cançó, què hi apareixeria?

- Escolteu la cançó *VERDURA I PEIX*:

<https://www.youtube.com/watch?v=BhzKBiN2bBI>

- o Quin estil de música creieu que és?
- o Què creieu que intenta fer aquesta cançó?
- o Escriviu uns versos que rimin sobre una cosa que us faci fàstic perrapejar-los

- Escolteu la cançó *PANTALLES*:

<https://www.youtube.com/watch?v=H8NQDhc PQgl>

- o Quin estil de música creieu que és?
- o Quins instruments hi reconeixeu?
- o Reconeixes en la cançó els teus hàbits amb les pantalles? o Graveu un petit vídeo (amb un primer pla) cantant una estrofa de la cançó.

- Escolteu la cançó *DESHANTI MANTRA*:

<https://www.youtube.com/watch?v=3Gg1IiTBrm4>

- o Quin estil de música creieu que és?
- o Quins instruments hi reconeixeu?
- o T'atreveixes a tancar els ulls i cantar algunes de les repeticions durant 5 minuts?

- Escolteu la cançó *SUCRE*:

<https://www.youtube.com/watch?v=RDTsTFaeiK4>

- o Quin estil de música creieu que és?
- o Quins instruments hi reconeixeu?
- o Creus que tenim addic?
- o Inventeu una melodia

- Escolteu la cançó *MOCS*:

<https://www.youtube.com/watch?v=AvCKKZW5IP8>

- o Quin estil de música creieu que és?
- o Quins instruments hi reconeixeu?
- o Per què creieu que el rock acostuma a expressar ràbia?
- o Prova decantar la tornada amb la màxima potència possible.
- o Feu una competició d'AIR GUITAR amb tota la classe al ritme de la cançó

- Escolteu la cançó T'ESTIMO BASTANT:

<https://www.youtube.com/watch?v=dmlwi0FoijA>

- o Quin estil de música creieu que és?
- o Quins instruments hi reconeixeu?
- o És una cançó d'amor?
- o Escriviu diferents frases que comencin amb "T'estimo tant..."

ACTIVITAT DE L'ENTREVISTA

Finalment, us animem a que ens prepareu una entrevista als membres de XIULA sobre l'espectacle, la nostra música i les nostres aventures. Ens la podeu enviar a info@xiula.cat i us la respondrem amb tot l'amor del món. I, si voleu, també podem venir al vostre centre perquè ens la pugueu fer en viu i en directe; i així us podem tocar un parell de cançons o tres.