

DOCUMENT MOVIMENTS DELS CORS

"LES PORTES DEL MÓN" - CANTÀNIA 2023

1. UN MÓN ESTRANY.

Ens aixequem en el compàs 5.

2. VEURE EL MÓN.

3. LA CRIDA DE LES COSES.

- Al compàs 77 iniciem una **seqüència de moviments** per il·lustrar el que canta la Sara.

- En els compassos 77 i 78 construïm una galàxia amb els palmells oberts i amb expressió de descobriment.

- En el compàs 79 convertim la galàxia en un planeta esfèric de la mida d'una pilota de bàsquet. Mantenim la posició fins el final del compàs 80.

- En el compàs 81 movem el planeta lleugerament col·locant la mà dreta dalt i l'esquerra a baix.

- En el compàs 82 desfem la posició imaginant que ens cremem de sobte, ho fem quan diem la "ga" de "lligada", deixem anar el planeta i, amb els palmells oberts, baixem les mans a poc a poc.

- Del compàs 93 fins a la meitat del compàs 100 farem un balanceig amb tot el cos, començant per la dreta.

- Al compàs 101, assenyalem un planeta llunyà amb el dit índex que vulguem, dreta o esquerra. Al compàs 103, assenyalem amb l'altre dit en una altra direcció, com si haguéssim vist un altre planeta.

- Al final del compàs 104 baixem el braç.

- Lletra k, compàs 113, fins a la meitat del compàs 120, repetim el balanceig amb tot el cos començant per la dreta.

- Al compàs 121 seiem i agafem el planeta. Ens quedem asseguts.

- Lletra L, compàs 123, presentem el primer objecte. Pujarem i baixarem el planeta verticalment amb un moviment lent i aleatori, és a dir, que no ens hem de coordinar amb els companys del costat. El moviment s'inicia a l'alçada del cap i puja verticalment allargant el braç fins a estirarlo del tot. Es va repetint el moviment amunt i avall.

- Al compàs 130, quan la Sara diu la paraula "Tot", deixem el planeta quiet allà on ens hagi enganxat.

- Ens mantenim quietos fins al compàs 132 quan sona el telèfon d'en Daniel. Després, deixarem els planetes a terra i agafarem les cases.

4. EL PROJECTE.

Ens aixequem al final de l'escena quan el Daniel diu: "Sí, per fer una pel·lícula!

5. DES DE LA FINESTRA.

- Compàs 137, primer xiulet del tren. Fem l'arrancada del tren amb el puny tancat i estirada cap avall dues vegades.
- Construïm una **gran onada de cases**. Ens dividim per cors.

El Cor 1 aixecarà verticalment la seva casa amunt en el moment que comença a fer el so del tren en marxa, i el baixarà durant el compàs següent. A continuació, anirem repetint aquest moviment cada vegada que ens ho indiqui la directora musical, i tantes vegades com calgui. Els Cors, 2, 3 i 4, faran exactament el mateix. D'aquesta manera estarem creant una gran onada de cases, que cada vegada s'anirà accelerant més.

- Aturem el moviment de cases quan la Sara diu: "escolta bé, jo t'ensenyaré a mirar". Amb "mirar" deixem ràpidament les cases a terra i ens preparem per fer onades de mar.
- Al compàs 146, comencem les onades del mar. Entrecreuem els dits de les dues mans, col·loquem els colzes alçats i els braços en horitzontal, s'inicia el moviment d'onada amb un impuls del colze dret que ens fa bellugar la resta de braços. Anem repetint aquest moviment fins que la Sara torna a parlar i la directora musical ens ho indiqui.
- Al compàs 158, és el moment de fer el vent. Aixequem braços ben amunt com si fossin branques i ens belluguem com si el vent ens portés d'un costat a l'altre, lentament. Aturem aquest moviment quan la Sara torna a parlar, i quan la directora musical ens ho indiqui.

6. EL MÓN SEGONS DANIEL.

- A l'anacrusa del compàs 183, quan comencem a cantar mirarem per la finestra. Col·locarem el braç esquerre horitzontal i la mà dreta a la galta, recolzant-nos.
- Aquesta posició la desmuntem quan fem el xiulet del tren, anacrusa del compàs 187.
- Anacrusa del compàs 187 farem el **gest del xiulet**.

Palmells ben oberts, acompanyant el so. Com si fossin focs artificials.

- Al compàs 196 amb el so del tren, anirem flexionant genolls a cada negra, com si el tren ens anés provocant aquest moviment. Atenció, perquè pararem el moviment tots junts a la caiguda del compàs 199, encara que alguns parem el so del tren més tard.
- Lletra T, a l'anacrusa del compàs 216 repetim el gest del xiulet, mans ben obertes com si fossin focs artificials.
- Al compàs 224 agafarem les cases i les deixarem amagades al costat del cos.
- A partir del compàs 243, cada cor coincidint amb el seu so del tren, tornarem a repetir la gran onada de cases. Però atenció: aquesta vegada, tothom deixarà les cases a dalt un cop les hàgim pujat, creant un gran **mosaic d'una ciutat**.

- Cor 1 aixeca les seves cases en el compàs 243.
- Cor 2 aixeca les seves cases en el compàs 244.
- Cor 3 aixeca les seves cases en el compàs 245.
- Cor 4 aixeca les seves cases en el compàs 246.

- Seiem al final de la cançó quan la Sara diu: "Pare, queda molt per arribar a..."

7. DIÀLEG PREVI (ÍNDIA / ORIGEN)

Primera part del diàleg cantat entre els cors, del compàs 251 al 261.

- Cor 1 i 2. "Qui hi ha?", allarguem el cos cap amunt com si fóssim un suricata.

- Cor 3 i 4. "Ja han arribat, ja han arribat!, gest de victòria amb els dos punys alçats cap amunt dues vegades.

- Cor 1 i 2. "Calma, nens. Deixeu-me obrir la porta", moviment de les mans amb els palmells avall i marcant la blanca.

- Cor 3 i 4. "Benvinguts", saludem amb la mà dreta.

- Cor 1 i 2. "Benvinguts", saludem amb la mà dreta.

- Cor 1 i 2. "Passeu, és casa vostra", gest d'acollida. Mans obertes mirant cap amunt i obrim els braços com si volguéssim abraçar.

- Cor 3 i 4. "Vine, Sara. T'ho ensenyarem tot!", gest d'acollida. Mans obertes mirant cap amunt i obrim els braços com si volguéssim abraçar.

Segona part del diàleg cantat entre els cors, del compàs 272 al 278.

- Cor 1 i 2. "Nens, és tard", aixequem el canell esquerre i amb el dit dret toquem el rellotge imaginari que portem.

- Cor 3 i 4. "El conte, el conte!", aixequem el dit índex com si volguéssim demanar el torn. La primera vegada més avall, la segona més amunt, coincidint amb el temps fort, quan diem "CO".

- Cor 1 i 2. "La Sara ha de dormir", encongim les espatlles i obrim les mans.

- Cor 3 i 4. "El conte, el conte!", aixequem el dit índex com si volguéssim demanar el torn. La primera vegada més avall, la segona més amunt, coincidint amb el temps fort, quan diem "CO".

- Cor 1 i 2. "D'acord, el conte", moviment que sí amb el cap al "DA" i al "CO"

8. L'ORIGEN DE LA HUMANITAT.

- Ens aixequem cantant a l'inici de la cançó, al compàs 280, lletra Z.

- Al compàs 343, cantarem la frase sencera posant-nos la mà dreta al costat de la boca, com si expliquéssim un secret. Desfem la posició quan deixem de cantar en el compàs 247.

- Cor 4. Al compàs 348 inicia el moviment de flexió de genolls a cada negra amb el so del tren fins al final del compàs 349.

Al compàs 350, **gest del xiulet**, palmells ben oberts, acompanyant el so. Com si fossin focs artificials.

Al compàs 351, "txu!" fem un gest de frenada, fem un moviment de tot el cos cap endavant i tornada a la posició inicial.

- Cor 3. Al compàs 349 inicia el moviment de flexió de genolls a cada negra amb el so del tren fins al final del compàs 350.

Al compàs 351, "txu!" fem un gest de frenada, fem un moviment de tot el cos cap endavant i tornada a la posició inicial.

- Cor 2. Al compàs 350, inicia el moviment de flexió de genolls a cada negra amb el so del tren fins al final del compàs 351.

- Cor 1. Al compàs 350, **gest del xiulet**, palmells ben oberts, acompanyant el so. Com si fossin focs artificials.

Al final del compàs 350, inicia el moviment de flexió de genolls a cada negra amb el so del tren fins al final del compàs 351.

9. DIÀLEG PREVI (ÀFRICA / ODISSEA)

Primera part del diàleg cantat entre els cors, del compàs 356 al 366.

- Cor 3 i 4. "Qui hi ha?", allarguem el cos cap amunt com si fóssim un suricata.
- Cor 3 i 4. "Ja han arribat, ja han arribat!, gest de victòria amb els dos punys alçats cap amunt dues vegades.
- Cor 1 i 2. "Si us plau, nens. Deixeu-me obrir la porta", moviment de les mans amb els palmells avall i marcant la blanca.
- Cor 3 i 4. "Benvinguts", saludem amb la mà dreta.
- Cor 1 i 2. "Com esteu?", saludem amb la mà dreta.
- Cor 3 i 4. "Passeu, és casa vostra", gest d'acollida. Mans obertes mirant cap amunt i obrim els braços com si volguéssim abraçar.
- Cor 3 i 4. "Vine, Sara. T'ho ensenyarem tot!", gest d'acollida. Mans obertes mirant cap amunt i obrim els braços com si volguéssim abraçar.

Segona part del diàleg cantat entre els cors, del compàs 375 al 378.

- Cor 1 i 2. "Nens, és tard", aixequem el canell esquerre i amb el dit dret toquem el rellotge imaginari que portem.
- Cor 3 i 4. "El conte, el conte!", aixequem el dit índex com si volguéssim demanar el torn. La primera vegada més avall, la segona més amunt, coincidint amb el temps fort, quan diem "CO".
- Cor 1 i 2. "La Sara ha de dormir", encongim les espatlles i obrim les mans.
- Cor 3 i 4. "El conte, el conte!", aixequem el dit índex com si volguéssim demanar el torn. La primera vegada més avall, la segona més amunt, coincidint amb el temps fort, quan diem "CO".
- Cor 1 i 2. "D'acord, el conte", moviment que sí amb el cap al "DA" i al "CO"

10. EL GRAN VIATGE DE KEITA.

- Al compàs 383 començarem un petit balanceig al ritme de la música.
- Al compàs 387 sobre el balanceig afegirem la **seqüència "Keita"**. Cada cor ho farà cada vegada que canti "El gran viatge de Keita" des del compàs 387 fins al 391. En aquest compàs, tothom paràrà també el balanceig.

Obrim les mans i les anem pujant com un ventall marcant amb força els 4 temps, mentre cantem "El gran viatge de Keita".

- Cor 1 i 2, seqüència "Keita" en el compàs 387 i compàs 389.
- Cor 3 i 4, seqüència "Keita" en el compàs 388 i compàs 390.
- Tots els cors, en el compàs 391 aturem el balanceig.
- Lletra KK, del compàs 417 al final del compàs 420, cada vegada que ens toca fer palmes ho farem xocant les mans ben obertes i dibuixant petits cercles.
- Cor 1 i 2. Al compàs 423 amb anacrusa, aleteig de papallones al costat de la cara amb les dues mans ben obertes.
- Cor 3 i 4. Al compàs 424, aleteig de papallones al costat de la cara amb les dues mans ben obertes.
- Cor 1 i 2. Al compàs 425, aleteig de papallones al costat de la cara amb les dues mans ben obertes.
- Cor 3 i 4. Al compàs 426, aleteig de papallones al costat de la cara amb les dues mans ben obertes.

- Lletra NN, del compàs 453 al final del compàs 460, cada vegada que ens toca fer palmes ho farem xocant les mans ben obertes i dibuixant petits cercles.
- Cor 3 i 4. Al compàs 462 mans a l'altura dels ulls i girem les mans (4 vegades) començant pel dors. Dors, mà, dors, mà, marcant cada negra.
- Cor 1 i 2. Al compàs 463 mans a l'altura dels ulls i girem les mans (4 vegades) començant pel dors. Dors, mà, dors, mà, marcant cada negra. Al compàs 464 repetim la seqüència.
- Cor 3 i 4. Al compàs 464 mans a l'altura dels ulls i girem les mans (4 vegades) començant pel dors. Dors, mà, dors, mà, marcant cada negra.

11. UN SOL MÓN.

- Cor 3 i 4. Al compàs 484 fem el **gest del xiulet**, i a continuació el moviment del tren amb la flexió de genolls fins al compàs 492.
- Al compàs 496 saludem la Sara.
- Al compàs 500, tornem a fer el **gest del xiulet** i flexió de genolls fins a la caiguda del compàs 504.
- Cor 1 i 2. Al compàs 488 saludem la Sara fins que la directora musical ens ho indiqui.
- Al compàs 492, farem el **gest del xiulet**, i ens afegirem al viatge amb tren flexionant els genolls també fins a la caiguda del compàs 504.
- Tots els cors. Al compàs 504 seuen i es posen el mirall a la falda.
- Al compàs 523, agafarem el mirall amb les dues mans, i sense aixecar-lo gaire de la falda, el movem una mica i fem la rateta amb la llum dels focus. Aquest moviment el farem fins a la caiguda del compàs 529. Aquí, parem i tornem a deixar el mirall a la falda.
- Lletres UU, compàs 561 ens aixequem mentre cantem. Tenim el mirall a la mà i el guardem al costat sense que es vegi.
- Al compàs 580, aixequem els miralls en horitzontal (punta de la casa a l'esquerra). Alineem els miralls amb els companys del costat per traçar ratlles entre tots els cors.
- A la meitat del compàs 584, quan cantem "Aquesta terra és meva", girarem el mirall amb la punta cap amunt, transformant la ratlla en casa, mantindrem la posició fins al final del compàs 587.
- Lletra WW, compàs 588, ens posarem els miralls al costat del cap, agafant-los amb la mà dreta.
- Quan acabem de cantar deixarem els miralls a terra i agafarem el planeta (pel fil) amb la mà esquerra i el coet amb la mà dreta. Així ja estarem preparats per cantar la següent cançó.

12. LES PORTES DEL MÓN.

- Del compàs 598 fins al compàs 601, aixecarem els planetes fins a l'alçada de la nostra boca lentament.
- Al compàs 602, bufarem el planeta suaument i el farem girar. Ho farem tantes vegades com calgui perquè ha d'estar en moviment fins al compàs 609, on pararem de bufar i el baixarem avall per començar a cantar.
- Al compàs 626, quan fem el so de l'avió, farem una volta sencera amb el coet de dreta a esquerra, que repetirem al compàs 628, sempre acompanyant el so.
- A la triple A, compàs 638, tornem a fer el balanceig, començant per la dreta. Pararem a la meitat del 645, quan diem "passejar".
- A la triple B, al compàs 646 i 647, pujarem els planetes fins a les nostres boques.

- Al compàs 648, quan canta la Sara, bufarem el planeta suaument fins al compàs 655, moment en què baixarem els planetes.
- Al compàs 656, balanceig (començant per la dreta) fins a la meitat del compàs 663.
- Al compàs 664, quan fem el so de l'avió, farem una volta sencera amb el coet de dreta a esquerra, que repetirem al compàs 666, sempre acompanyant el so.
- Al compàs 668 i 669 pujarem els planetes fins a les nostres boques.
- Al compàs 670, bufarem els planetes amb més energia perquè es moguin més ràpidament.
- Al compàs 676 parem de bufar i deixarem els planetes i els coets a terra.

13. LES OCASIONS PERDUDES

En aquesta cançó arribarem a la lluna i després la descobrirem amb els diferents sentits que pot tenir l'ésser humà: vista, oïda, tacte...

- Al compàs 677, **trepitjar la lluna**. Tot el nostre tors tirarà enrere deixant anar braços cap amunt i amb el mateix impuls ens bellugarem amb càmera lenta jugant amb la gravetat fins just abans de cantar, al final del compàs 680.
- Al compàs 689, **vista**. Mirem a través d'unes ulleres d'allargar vista que construïrem amb les nostres mans. Ens les posarem a l'ull dret, i explorarem costat a costat fins al final del compàs 692. Estarem descobrint la Lluna amb la vista.
- Al compàs 701, **oïda**. Ampliarem les nostres orelles amb les mans tancades, de manera que sentirem tot el que passa fins al final del 704.
- Al compàs 713, **tacte**. Ens tocarem les puntes dels dits per notar-ne les sensacions, fins a l'inici del compàs 716.
- A l'anacrusa del compàs 731, cantarem i ens mourem a càmera lenta. Al compàs 733 pararem tal com ens hàgim quedat i farem l'**estàtua**.
- Al compàs 734, **trepitjar la lluna**. Com ho hem fet al principi de la cançó, tors enrere, braços amunt i càmera lenta. Pararem al final del compàs 737.
- Al compàs 754, **olfacte**. Recollim amb les dues mans, les olorem, i deixem anar.
- Al compàs 766, **sensorial**. Ens posem la mà dreta al cor, la mà esquerra a la panxa, i escoltem totes les emocions que ens ha provocat aquest viatge a la Lluna. Ens quedarem en aquesta posició fins al final del compàs 785.
- Al compàs 786 ens despertarem, badallarem i intentarem encomanar els badalls a tothom, i descobrirem que, tot plegat, ha sigut un somni.
- Seiem al final de la cançó quan el director/a musical ens ho indiqui.

14. LA TORNADA.

15. EL VIATGE DE LA VIDA.

- Al compàs 791 a l'inici de la música ens aixecarem.
- Al compàs 798, quan diem "la volta al món", dibuixarem un cercle amb els dits índex, i just després, quan diem "en 80 rodalies", ens quedarem amb el dit índex dret dibuixant una espiral cap avall fins a desaparèixer.
- A la triple K, compàs 817, farem una seqüència de moviments que anomenarem **cànon de la motxilla**, cada cor l'ha de fer quan comenci a cantar.

- Primer: agafarem una motxilla imaginària amb els dits grossos estirats i farem com si caminéssim al ritme de la música, marcant la negra.
- Segon: quan diem “pensis”, compàs 819, durem el dit índex de la mà dreta al cap com si haguéssim tingut una idea parant de caminar, i ens tornarem a posar la motxilla.
- Tercer: quan diem “cada”, compàs 820, farem una flexió de genolls. Això ho repetirem al 821 i al 822. Al 823 desfem la motxilla.

- En l'anacrusa del compàs 835, quan diem “la volta al món”, dibuixarem un cercle amb els dits índex, i just després, quan diem “en 80 rodalies”, ens quedarem amb el dit índex dret dibuixant una espiral cap avall fins a desaparèixer.
- Al compàs 850, tornarem a fer el **cànon de la motxilla**, el dit que pensa i la flexió de genolls.
- Del compàs 855 al 858 repetirem l'inici de la seqüència del cànon de la motxilla tots els cors junts. Al final del compàs 858 desfem la motxilla.
- Del compàs 859 al final del 864, anirem alçant molt lentament el dit índex de la mà dreta assenyalant alguna cosa que està ben lluny.
- Al compàs 864 baixarem els dits i en el 865 ens agafarem les mans amb els nostres companys i companyes del costat.
- Al compàs 867 pujarem lentament amb les mans agafades fins a arribar a dalt.
- Al compàs 873, quan diem "Ara" tornarem a flotar per l'espai com si estiguéssim a la Lluna, a càmera lenta, i continuarem així fins al compàs 877.
- Al compàs 877, amb l'acord final de la música, assenyalarem amb el dit índex dret cap amunt i a la dreta. Ens quedarem així congelats aguantant el fosc final i fins que hi torni a haver llum. Després, els directors musicals ens faran desmuntar la posició.