



## ZAPRASZAMY

- ✓ instruktorów różnych grup wiekowych, chcących poszerzyć swoje zajęcia o pracę z ciałem;
- ✓ osoby działające w różnych grupach lub myślące o rozpoczęciu własnej drogi pedagogicznej;
- ✓ każdego, kto chce poszerzyć swój warsztat ruchowy.

## UWAŻNOŚĆ - świadomość ciała

Kurs eksplorujący metody pracy z ciałem pomocne w pracy z różnymi grupami. W poszczególnych blokach tematycznych znajdziesz część teoretyczną i praktyczną, poświęconą zagadnieniom z zakresu świadomości ciała, przestrzeni, zmysłów oraz roli tańca i ruchu w codzienności. Doświadczenie ich na własnym ciele pozwoli Ci połączyć zdobytą wiedzę z własną pracą pedagogiczną. Rozwiniemy wyobraźnię przestrzenno-ruchową, zastanowimy się, czym jest dla nas świadomość ciała, porozmawiamy o wiedzy ucieleśnionej i teatrze tańca. Najistotniejsza w procesie pracy będzie idea ciało-umysłu, czyli aktywnego, żywego, reagującego ciała.

## TERMINY SPOTKAŃ:

Soboty: 12.00-15.00.  
17 września  
1, 8 i 22 października  
19 i 26 listopada  
3 i 10 grudnia

## MIEJSCE SPOTKAŃ:

Staromiejski Dom Kultury  
Rynek Starego Miasta 2  
00-272 Warszawa  
[www.sdk.pl](http://www.sdk.pl)

## ORGANIZATOR

**SDK** Staromiejski  
Dom  
Kultury

## **WRZESIEŃ**

### **ZJAZD 1.**

17 września; 12:00 - 15:00

#### **TEORIA: CONTACT IMPROWIZACJA**

Historia powstania contact improwizacji /

Metody kontakt improwizacji /

sylwetki twórców: William

Forsythe i Steve Paxton

#### **PRAKTYKA: PARTNEROWANIA -**

#### **RELACJA**

Nauka improwizacji w parze, twórcze słuchanie, świadomość ciężaru i umiejętność przekierowania go. Świadomość siebie w grupie - obserwacja, fiksowanie, przetwarzanie.

## **PAŹDZIERNIK**

### **ZJAZD 3.**

8 października; 12:00 - 15:00

#### **TEORIA: MIEJSCE JAKO CZYNNIK KSZTAŁTUJĄCY WZORCE RUCHOWE**

Elementy składowe miejsca, percepcja, doznania zmysłowe, kształtowanie wzorców ruchowych w zależności od otoczenia (m.in. R. Shusterman, M. Eliade).

#### **TRENING: PRZESTRZEŃ I CIAŁO**

Działania z wykorzystaniem jednostek choreograficznych: przestrzeni, przepływu, czasu, wysiłku i.in.

Poznanie podstawowych narzędzi improwizacji według Williama Forsythe'a i innych.

### **ZJAZD 2.**

24 września; 12:00 - 15:00

#### **TEORIA: PŁASZCZYZNY CIAŁA**

Jednostki choreograficzne i podział ciała na płaszczyzny według Rudolfa Labana.

Pojęcie kinesfery, energii i obecności w tańcu

#### **PRAKTYKA: PRACA Z PODŁOGĄ**

Praca z podłogą, omówienie jakości ruchowych, czasowania i działania grawitacji. Lekcja pracy z podłogą w inspiracji techniką Movement.

### **ZJAZD 4**

22 października; 12:00 - 15:00

#### **TEORIA: NEUROPLASTYCZNOŚĆ I ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY POPRZEZ TANIEC**

Taniec jako sposób tworzenia nowych połączeń neuronowych, aktywność ogólnorozwojowa oraz pobudzenie kreatywności ciało-umysłu.

#### **TRENING: ODDECH i ZMYŚŁY**

Odczuwanie przestrzeni, ćwiczenia na obecność, uważność, aktywne zmysły.

Procesy neurobiologiczne stojące za zmianą oddechu. Oddech jako początek ruchu całego ciała.

## LISTOPAD

### ZJAZD 5.

19 listopada; 12:00 - 15:00

#### **TEORIA: ŚWIADOMOŚĆ POPRZEZ RUCH**

Wstęp do metody Moshe Feldenkraisa.  
Podstawowe zagadnienia metody bazującej na tworzeniu nowych połączeń i wzorców ruchowych w oparciu o komfort, przyjemność i lekkość.

#### **TRENING: UWAŻNOŚĆ**

Wybrane elementy metody Feldenkraisa oraz wykorzystanie ich w działaniu, tańcu, choreografii.

## GRUDZIEŃ

### ZJAZD 7. i 8.

3 i 10 grudnia; 12:00 - 15:00

#### **TEORIA: TEATR TAŃCA**

Wybrany fragment spektaklu Piny Bausch i kompanii Peeping Tom - omówienie fragmentów pod względem kompozycji, środków, dramaturgii i ruchu.

#### **TRENING: OD INTENCJI DO TAŃCA**

Zadania kompozycyjne; instant composition.  
Praca w grupach, formułowania i re-formułowanie przekazu.  
Działanie aktorskie jako przedłużenie kondycji ciała. Ciało-umysł w działaniu.

### ZJAZD 6.

26 listopada; 12:00 - 15:00

#### **TEORIA: WIEDZA UCIELEŚNIONA**

Czym jest wiedza ucieleśniona?  
Jak motywować ciało do znajdowania coraz to nowych rozwiązań ruchowych? Wybrane zagadnienia: działania poza pionem, niekoherencja, off balance

#### **TRENING: WIEDZA UCIELEŚNIONA**

Lekcja Polskiej Techniki Tańca Współczesnego oraz działania rytmiczne i polirytmiczne - choreografia, taniec, działanie.



## W RAMACH KURSU OTRZYMUJESZ

- ✓ bloki tematyczne podzielone na część teoretyczną i praktyczną
- ✓ 24 godziny warsztatów
- ✓ narzędzia pracy z ciałem do wykorzystania na własnych zajęciach
- ✓ zyskasz wiedzę i poszerzysz swój warsztat pedagogiczny o podstawową wiedzę z zakresu:
  - ✓ technik oddechowych
  - ✓ technik somatycznych
  - ✓ pracy z rozluźnieniem
  - ✓ pracy z partnerem
  - ✓ pracy z podłogą
  - ✓ narzędzi choreograficznych
  - ✓ technik improwizacji
  - ✓ wpływu ruchu na organizm
  - ✓ wiedzy o twórcach teatru tańca

## ZAPISY do dnia 9 września 2022

u koordynatorki Małgorzaty Graczyk  
e-mail: [malgorzata.graczyk@sdk.pl](mailto:malgorzata.graczyk@sdk.pl)  
tel. 501-754-916

Kurs odbędzie się przy minimum 10 uczestnikach.

Wpłaty na konto SDK po informacji od koordynatorki o uruchomieniu kursu (minimum zgłoszonych osób)

**OPLATA: 350 zł**

## CENA ZAWIERA:

- ✓ 8 zjazdów
- ✓ bloki tematyczne podzielone na część teoretyczną i praktyczną
- ✓ 24 godziny warsztatów



## KTO PROWADZI ?

### **ALEKSANDRA NOWAKOWSKA**

Absolwentka Wydziału Teatru Tańca w Bytomiu Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie. Aktywnie działa w dziedzinie teatru tańca oraz teatru dokumentalnego, pasjonatka somatycznych technik pracy z ciałem. Autorka warsztatów aktywizujących lokalne społeczności Śląska z Imagination Space Center oraz Stowarzyszenia Form Artystyczne Nieoczywistych. Współpracowałam m.in. z Instytutem Jerzego Grotowskiego we Wrocławiu, Przestrzeniami Sztuki w Lublinie, Ośrodkiem Praktyk Teatralnych „Gardzienice”, Teatrem Barakah w Krakowie, Teatrem Małym w Tychach. W ramach rezydencji Gdańskiego Festiwalu Tańca wyreżyserowała spektakl „Dzień” (premiera w kwietniu 2019 r. w Klubie Żak w Gdańsku). Stypendystka MkiDN w dziedzinie kultury tradycyjnej. Obecnie współpracuje z Teatrem Barakah w Krakowie oraz Krakowskim Teatrem Tańca.