



CIAŁO PRZESTRZEŃ I T. NASZ NOWY PROGRAM ONLINE!

2020-05-21

25 maja rozpoczynamy w Instytucie Teatralnym program warsztatów online C I A Ł O P R Z E S T R Z E Ń I T. Będą to różnorodne zajęcia ze świadomości ciała i ruchu, podzielone na 14 tygodniowych bloków-tematów - od Pilatesu i języka GaGa, po praktyki dotyku w czasach zarazy i rozwijanie struktur mikro-improwizacji. Warsztaty są bezpłatne (obowiązują zapisy), a adresujemy je aktorów, tancerzy, performerów i wszystkich, którym bliskie są pojęcia ruchu i ciała.

Projekt C I A Ł O P R Z E S T R Z E Ń I T powstawał w trudnym dla wszystkich czasie. Wspólnie z 14 choreografami i choreografkami uznaliśmy, że - choć nie możemy być blisko siebie w sali Instytutu Teatralnego - to możemy być blisko, ruszać się i rozwijać w przestrzeni online.

Zależało nam na tym, aby stworzyć program, który z jednej strony będzie wspierał środowisko choreograficzno-taneczne i aktorskie - pozbawione dziś możliwości szerszego działania, pracy - a z drugiej w taki sposób opracować tematy zajęć, aby zachęcały do udziału wszystkich, których obecny "bezruch" - tylko i aż - męczy.

Innym ważnym aspektem programu jest wspólnotowość i różnorodność, dlatego do współpracy zaprosiliśmy artystów z różnych miast i reprezentujących odmienne dziedziny choreograficznej i tanecznej działalności. Poprowadzą oni warsztaty, w których spotkają się dotyk, myśl, dźwięk, oddech, obraz, przestrzeń, głos, intuicja, ekspresja, równowaga i eksperyment. Wśród rozwijanych zagadnień znajdują Państwo zatem Pilates, Qigong (ćwiczenia dotyczące kontrolowania energii życiowej), czy język GaGa, ale także tematy dotyczące relacji między ruchem a słowem w przestrzeni online, ćwiczenia wyobraźni ruchowej oraz improwizacji.

C I A Ł O P R Z E S T R Z E Ń IT zaczniemy już w najbliższy poniedziałek od praktyki "Free the dance", a zajęcia poprowadzi Małgorzata Haduch. Będziemy spotykać się na platformie ZOOM dwa razy w tygodniu - w poniedziałki i czwartki w godzinach 10:00-12:00 - aż do końca sierpnia. Nowy sezon mamy zamiar przywitać nową formą zajęć.

Warsztaty są bezpłatne, ale należy pobrać na nie zaproszenia (za pośrednictwem naszej strony internetowej lub przez platformę GoOut.net). Obowiązuje limit miejsc (30). Wejściówki wyślemy drogą mailową (w przypadku braku możliwości uczestniczenia w wydarzeniu, uprzejmie prosimy o kliknięcie anuluj rezerwację w e-mailu z zaproszeniem). Link do wydarzenia na Zoomie będziemy wysyłać najpóźniej 30 minut przed wydarzeniem.

Poniżej skrócony harmonogram zajęć. Więcej informacji o poszczególnych warsztatach oraz prowadzących znajduje się w naszym kalendarium.



[Download image](#)

HARMONOGRAM I TEMATY:

FREE THE DANCE

25 i 28 maja, prowadząca: Małgorzata Haduch

Praktyka ruchu oparta na słuchaniu: usłyszymy ciało, taniec, uwolnimy głos i ruch. Zabawa z czasem i pauzą.

ŚWIADOME - SPÓJNE, WRAŻLIWE, CZUJĄCE, MYŚLĄCE, WYRAZISTE, ORGANICZNE, INTUICYJNE – CIAŁO

1 i 4 czerwca, prowadząca: Iwona Olszowska

Ciało wg metody BMC, czyli praca nad ucieleśnieniem w zestrojeniu ciała i umysłu. Percepcja zmysłów do relacji ze światem zewnętrznym.

CIAŁO. GŁOS. INTUICJA

8 i 11 czerwca, prowadząca: Izabela Chlewińska

Drogi kontaktowania się ze swoim ciałem, umysłem i czuciem. Ruch, dotyk, docisk, oddech i głos oraz intuicja jako droga do samodzielnej pracy ze swoim ciałem.

TWORZYWA RUCHU I STRUKTURY MIKRO-IMPROWIZACJI

15 i 18 czerwca, prowadząca: Katarzyna Pastuszak

Wspólna przestrzeń praktyki, wymiany i zmiany. Poszerzenie percepcji, mapowanie przestrzeni, pogłębianie świadomości ciała-umysłu, wykorzystanie „kadrowania” ciała i ruchu.

CIAŁO I GŁOS JAKO NIEWIERNI TŁUMACZE WYOBRAŹNI

22 i 25 czerwca, prowadząca: Monika Kiwak

Improwizacja solowa, dotarcie do własnej wyobraźni. Poetycka translacja.

PRAKTYKI DOTYKU W CZASACH ZARAŻY

29 czerwca i 2 lipca, prowadząca: Renata Piotrowska-Auffret

Dotyk, bliskość i potrzeby ciała. Praktyka dotyku oraz relacji między ruchem a słowem w przestrzeni online.

CHOREOGRAFIA TOWARZYSZĄCA. PRAKTYKA UWAŻNOŚCI

6 i 9 lipca, prowadząca: Aleksandra Osowicz

Praca nad doświadczeniem, czasem, relacją, wymianą. Ćwiczenia rozwijające świadomość ciała i przestrzeni.

KSZTAŁTY RUCHU

13 i 16 lipca, prowadząca: Aleksandra Łaba

Geometria w przestrzeni, zależność ruchu i myśli. Improwizacja i interpretacja obrazów graficznych i geometrycznych.

GAGA

20 i 23 lipca, prowadząca: Adi Weinberg

PILATES

27 i 30 lipca, prowadząca: Greta Polańska-Moidinis

Ciało w codziennym funkcjonowaniu, ćwiczenia wzmacniające ciało i kręgosłup.

LEKCJE online

3 i 6 sierpnia, prowadząca: Izabela Szostak

Praca z wyobraźnią w uruchomieniu ciała. Qigong - ćwiczenia kontrolowania energii życiowej. Tworzenie własnej choreografii.

GŁOS, RUCH I ODDECH W IMPROWIZACJI

10 i 13 sierpnia, prowadzący: Paweł Konior

Szukanie prawdziwości i źródła ruchu. Eksploracja ruchu i głosu w wywołaniu emocji.

CIAŁO/RYTMY/GŁOS

17 i 20 sierpnia, prowadząca: Elina Toneva

Ruch inspirowany sztukami walki, ćwiczenia rytmiczne, praca z głosem. Praca z tradycyjną pieśnią bułgarską.

MOJE UWAŻNOŚCI

24 i 27 sierpnia, prowadzący: Tomasz Ciesielski



Łukasz Orłowski

rzecznik prasowy Instytutu Teatralnego

lukasz.orlowski@instytut-teatralny.pl

604 102 721



Dział Komunikacji i Promocji

pr@instytut-teatralny.pl



cialoprzestrzen banery2.png

Download



cialoprzestrzen banery.png

Download



cialoprzestrzen banery3.png

Download



cialoprzestrzen banery4.png

Download