

BASALTRÄNING – Dansarens hjälp till hållbarhet

med Kristina Hedberg

I samarbete med Dansalliansen och Danscentrum Väst



Foto: Anna Hallberg

Kursbeskrivning

Basalträning är ingen ny dansteknik – den är snarare ett förhållningssätt som ska hjälpa dig som dansare att arbeta skadeförebyggande för ett hållbart resultat. Basalträning är utarbetad tillsammans med dansare, bygger på grundläggande kroppskänedom och är en god komplementform till din redan slipade dansteknik.

Kursupplägg

Att träna på att märka skillnader i kroppen och öka vetskap om fördelning av kraft är en kärna i Basalträningen. Hur uppstår blockeringar i kroppens olika leder och hur påverkar dessa blockeringar din muskelspänning, balans och andning? Genom att låta leder och muskler arbeta i rätt läge går det att undvika onödigt slitage.

Vi rör oss både på mattor och utan mattor. Övningarna sker liggande, fyrstående, sittande, samt stående och gående. Detta är en upplevelsebaserad träning.

En del övningar görs två och två och deltagarna får även möjlighet att testa reflexer. Fokus är att förstå kroppens grundprinciper, både generellt och individuellt, aktivt (vi gör rörelserna själva) och passivt (vi låter oss komma i rörelse av någon annan).

Följande teman kommer att tas upp genom träningsperioden:

- Introduktion av Basal kroppskänedom och Rytmska rörelser.
- Grundmotoriken och sinnena.
- De primitiva reflexerna, hur de kan hjälpa – och hindra oss.
- Från vatten till luft - gravitationens väg i kroppen och kontaktytor. Det vertikala sammanhanget och den posturala reflexen.
- Kroppens mitt – Centrum, mittaxeln och hur vi vi upprättar stabilitet. Kroppssidornas samarbete.
- Evolutionära rörelsemönster - sjöstjärnan, masken och reptilen.
- Hur vi får våra spänningar. Rörelsens väg genom kroppen – att åstadkomma frihet i rörelsen.

Tänkbara frågor inför kursen:

- Hur kommer jag tillbaka på bästa sätt efter en skada, så det blir hållbart?
- Hur kan jag sedan undvika onödigt slitage på kroppen i intensiva föreställningsperioder och på turné?
- Hur kan jag på längre sikt förstå och finna stöd i de naturliga rörelsebanor i kroppen efter alla års träning av teknik?

Övrigt

De dansare som anmäler sig till kursen har möjlighet att få ett individuellt konsultations-tillfälle på ca 50 min var hos Kristina under den tid som kursen varar. Detta ger en förstärkt förståelse av hur Basalträning kan användas i det personliga arbetet.

I anslutning till klasserna bokar du då in individuell tid hos Kristina i Move and Mind Rörelsestudio, på Konstpedemin vid Linnéplatsen. Utifrån dansarens specifika frågeställning ger Kristina praktisk rådgivning i individuell strategi/träning för att stödja kroppens optimala rörelsemönster.

Om kursledaren



Foto: Lina Ikse

Kristina Hedberg är utbildad klassisk dansare vid Malmö Stadsteater och utbildad koreograf vid Danshögskolan och Louis/Nikolais D Th Lab, N.Y. Hon har i många år arbetat med koreografiska uttryck i Malmö och Göteborg inom teater, dans och musikscenen. Sedan tio år är Kristina legitimerad fysioterapeut (sjukgymnast) och utbildad instruktör i Rytmask rörelseträning och reflexintegrering samt i danska och norska studier i Bodydynamic/traumaterapi. Hennes yrkeserfarenhet baseras framförallt på modern teknik, dansimprovisation samt en psykomotorisk grundsyn i undervisning och behandling.

Kristina coachar även artister, regissörer och koreografer som en del av teamet Artist och Musikerhälsan i Göteborg.

stina@moveandmind.se, tel. 0708-24 29 41, www.moveandmind.se

Period	5, 12, 19, 26 september och 3, 10 oktober 2016
Tid	09.30-11.00
Målgrupp	Professionella dansare och koreografer
Förkunskaper	Att du motsvarar Kulturakademins Trappans antagningskriterier Läs mer här
Språk	Svenska
Max antal	15
Plats	Danscentrum Väst, Ärlegården, Ärlegatan 3
Sista anmälningdag	15 augusti

Anmälan görs under "Anmälan" på www.kulturakademintrappan.se

Kulturakademins Trappans aktiviteter är kostnadsfria och bedrivs med stöd från Kulturnämnden och Regionutvecklingsnämnden i Västra Götaland.