

FIGHTING MONKEY

20 okt 2023

Vilka spel spelar du för att hålla dig ung?

Här skapar vi konstant nya "rörelsesituationer" - oregelbundna träningsmetoder för att provocera och öka din förmåga att anpassa dig efter ändrade förhållanden. Denna träningsform hjälper dig att förstå de underliggande principerna för mänsklig rörelse på ett lekfullt och roligt sätt. Här jobbar vi med att bryta mönstren, lära oss nya mönster och försöka hitta våra vingar.
Hur kan man vara öppen för det "nya" och ändå vara väl rotad? Det är tänkt att förfina ditt rörelsemönster genom oregelbundenhet och komplexitet – precis vad livet består av.

Hur kreativt anpassningsbar är du i komplexa situationer?

Under dagen kommer vi fokusera på: **Rörelsesituationer** för att testa den adaptiva kvaliteten på din rörelse på ett icke-linjärt sätt. Vi strävar efter att vårda fantasi, improvisation och kreativitet - som är avgörande för problemlösning. En workshop arrangerad av Dansalliansen och Danscentrum Norr.

Rickard Sioustis guidar människor till en ökad medvetenhet kring hur vi rör oss och hur anpassningsbar våra hjärnor är för att lösa olika situationer. Förståelse för hur vi rör oss påverkar alla delar av våra liv, hur vi kan vara öppna för det nya och samtidigt vara väl rotade. Studerat och inspirerats av metoder som MovNat, Ido Portal, Fighting Monkey, Feldenkrais, Ohad Naharins Gaga, Wim Hof metoden men även om hur kroppen fungerar sett till ny forskning inom konceptet om Biotensegritet. Biotensegritet förklarar hur allting är sammanlänkat, där hela vi är en enda organism som är sammankopplad inuti och sammanlänkad med allt omkring oss. Genom att inte skilja rörelserna från andra delar av våra liv blir de en naturlig och central del för att vi ska trivas och vara lycklig i vår vardag.

Ansök på https://dansalliansen.se/w/279

Ledare	**Richard Sioustis**
Startdatum	2023-10-20
Slutdatum	2023-10-20
Tider	13.30-15.30 (fredag)
Antal dagar	1 dagar
Sista ansökningsdag	2023-10-01
Plats	Danskompaniet
Adress	Körfältsvägen 8