INNERSELF

27 - 29 apr 2026

Under workshopen ligger fokus på att utveckla medvetenhet om den egna kroppen och dess gränser – att förstå hur långt vi kan och vill gå.

Vi arbetar med skelettets struktur, dess rörlighet och mekanik för att utforska riktningar och rörelser i rummet, från golvet upp i luften. Utgångspunkten är alltid lugn, med övningar som lär oss hitta vilopunkter även när vi använder kraft och styrka. Målet är att frigöra rörelsen och hitta ett naturligt uttryck som leder till ett personligt rörelsespråk. Detta mynnar ut i fraser som utnyttjar hela rummets möjligheter.

Partnerarbete:
Vi fördjupar oss i dynamiken mellan två kroppar – att bygga tillit, ge och ta impulser, hantera vikt och förstå hur kroppens struktur påverkar samspelet. Genom improvisationsövningar utforskar vi hur vårt centrum reagerar på extra vikt och hur vi kan utveckla medvetenhet och gruppkänsla.

Måndag 27 april kl. 11.00–16.00
Onsdag 29 april kl. 10.30–13.30

En workshop i samarbete med Danscentrum Syd

Manuel Ronda är fysisk skådespelare, dansare, performer och regissör med lång erfarenhet från internationella samarbeten, bland annat med Wim Vandekeybus/Ultima Vez och Rootlessroot. Hans arbete förenar rörelse och röst, med fokus på ryggraden som central princip – en insikt som växte fram efter en omfattande ryggskada.

Med influenser från Grotowski och nästan 30 års erfarenhet inom samtida dans och teater har Manuel undervisat vid bland annat SEAD (Salzburg Experimental Academy for Dance), Kungliga Svenska Balettskolan, Theaterschool i Amsterdam, Tanzhaus Zürich, Cullberg och Norrdans.

Ansök på https://dansalliansen.se/w/490

DANS ALLIANSEN

Ledare	**Manuel Ronda**
Startdatum	2026-04-27
Slutdatum	2026-04-29
Tider	11.00–16.00 (måndag) 10.30–13.30 (onsdag)
Antal dagar	2 dagar
Sista ansökningsdag	2026-04-22
Plats	Danscentrum Syd
Adress	Bergsgatan 29