

MOVEMENT TRÄNING

16 - 20 aug 2021

Under movement träningen kommer vi utforska hur man kan utvecklas som ”mover” på ett metodiskt och schematiskt sätt och de innefattar material från bland andra Ido Portal och Fighting Monkey.

Några element som inkluderas i klasserna är strukturerade lekar med partner, objektmanipulation (jobb med tex bollar och pinnar), styrka, handstående, mjuk akrobatik, golvarbete och locomotion (rörelsesekvenser längs med golvet som utgår ifrån huk och krypande).

Eric Ernerstedt är Eric sedan tre år tillbaka en gedigen utövare av Movement Culture. Denna metod är utvecklad av Ido Portal, och har som avsikt att undersöka kroppens möjligheter för att utveckla både rörelsekomplexitet och frihet. Detta görs under avslappnad stämning, genom vad som kan kallas seriös lek.

Förutom Movement Culture har Eric en stark förankring inom Jivamukti Yoga, som också är en form av Vinyasa. Han är utbildad yogalärare inom Jivamukti/Vinyasa och har praktiserat det sedan 2007 och hans klasser bygger till stor del på denna metod som betonar både starka asana-sekvenser och de mer återuppbyggande aspekterna så som andning, avslappning och meditation. Klassernas uppbyggnad kan se olika ut från dag till dag, men det eftersträvas alltid en känsla av fullkomlighet, med både stående och sittande asanas, sidoböjningar, twistar, bakåtböjningar och inversioner.

Erics klasser influeras därmed även av yogan i sin movement träning, och som klassdeltagare kan man uppleva vissa väl valda element från denna metod, som passar bra i sammanhanget av en .movement klass

OBS! Träningen är öppen och utan kostnad för professionella frilansdansare och ingen föranmälan krävs

Ansök på https://dansalliansen.se/w/135

DANS ALLIANSEN

Ledare	**Eric Ernerstedt**
Startdatum	2021-08-16
Slutdatum	2021-08-20
Tider	09.30-11.30 (mån-fre)
Antal dagar	5 dagar
Sista ansökningsdag	-
Plats	Danscentrum Stockholm
Adress	Jungfrugatan 7b