



# SOMATIC MOVEMENT

16 september - 9 december 2024







**Denna morgonklass är avsedd för både skådespelare och dansare. Ett samarbete mellan Dansalliansen, Teateralliansen och Danscentrum Syd. Vecka 38-50 Måndagar 9.00-10.00. Uppehåll: V.44. Drop in, gäller.**

"I den här klassen kommer vi att använda vår fantasi, beröring och improvisation för att få tillgång till frihet och spontanitet i hur vi dansar, rör oss och relaterar till våra kroppar. Jag kommer att guida er genom djup vila, praktiskt arbete med partner, upplevelsebaserad anatomi, poetiska bilder och improvisationsövningar som skapar ett utrymme för er fysiska kropp att stämma in på en djupare känsla av självet, släppa onödigt spänning, bryta vanor och öka er förmåga att lyssna på er själva och er omgivning. Under denna timme övar vi på att släppa behovet av att prestera på ett specifikt sätt och lita på kroppens inneboende intelligens. I vissa klasser kommer vi att röra oss långsammare och djupare, och i andra med mer lekfullhet och intensitet.

Att öppna upp vår förmåga att röra oss och tänka med öppenhet, lätthet och lekfullhet, samt med intensitet på ett hållbart sätt, kan tillämpas på hur ni använder er röst i en pjäs, vid genomförandet av en koreografi, när ni improviserar eller skapar självständiga konstnärliga verk; det kan låta er närvaro blomstra och kreativiteten flöda.

Materialet i klassen är influerat av somatiska tekniker såsom Skinner Releasing Technique, Alexander Technique, BodyMind Centering, Ideokinesis, Eva Karczags arbete och improvisationsmetoder från post-Judson danskonstnärer i New York, såsom K.J. Holmes, Stephanie Skura och Deborah Hay."

\*\*\*\*\*

"In this class we will use our imagination, touch and improvisation to access freedom and spontaneity in how we dance, move and relate to our body. I will guide you through deep rest, hands-on partner graphics, experiential anatomy, poetic imagery and improvisational scores which creates a space for your physical self to tune into a deeper felt sense of self, to let go of unnecessary tension, to break habits and heighten your ability to listen to yourself and your environment. In this hour we practice letting go of having to perform in a specific way and trust the innate intelligence of your body. In some classes we will move slower and deeper, and in some we will move with more play and rigor.

To open up our ability to move and think with openness, ease and play, as well as rigor in a sustainable way can be applied to how you use your voice in a play, in the execution of a choreography, when improvising or when creating independent artistic work; it may allow your presence to flourish and creativity to flow.

The material in the class is influenced by somatic techniques such as Skinner Releasing Technique, Alexander Technique, BodyMind Centering, Ideokinesis, the work of Eva Karczag and improvisational methods from post-Judson dance artists in New York, such as K.J. Holmes, Stephanie Skura and Deborah Hay."

**Tuva Hildebrand** is a choreographer, performer and pedagogue from Skåne with extensive experience somatic dance modules such as Skinner Releasing Technique, Alexander Technique, BodyMind Centering and the work of Eva Karczag (pioneer within Release technique and somatic dance practice). During 2018-now she has been archiving the pedagogical methods of Eva Karczag through an MFA research, by also examining the work from a socio-political perspective. In 2011-2018 Hildebrand lived in New York and worked with choreographers such as Stacy Grossfield and Heather Kravas, but mostly dedicated her time to improvisational and release based practices through working closely with pioneers in the NY downtown scene such as K.J. Holmes, Stephanie Skura, Frank...

<b>Ledare</b>	<b>Tuva Hildebrand</b>
<b>Startdatum</b>	2024-09-16
<b>Slutdatum</b>	2024-12-09
<b>Tider</b>	09.00-10.00 (måndag)
<b>Antal dagar</b>	12 dagar
<b>Sista ansökningsdag</b>	-
<b>Plats</b>	Danscentrum Syd
<b>Adress</b>	Bergsgatan 29