

SOMATIC MOVEMENT

13 jan - 7 apr 2025

Denna morgonträning är avsedd för både skådespelare och dansare. Ett samarbete mellan Dansalliansen, Teateralliansen och Danscentrum Syd. Vecka 3-15 Måndagar 9.00-10.00. Malmö. 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 onödig 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."

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). http://tuvahildebrand.com

Ansök på https://dansalliansen.se/w/380

Ledare	**Tuva Hildebrand**
Startdatum	2025-01-13
Slutdatum	2025-04-07
Tider	09,00-10,00 (måndagar)
Antal dagar	13 dagar
Sista ansökningsdag	-
Plats	Danscentrum Syd
Adress	Bergsgatan 29