SOMATISK TRÄNING - Resor genom inre landskap, rörelse och rumslighet

13 - 14 jan 2025

Välkommen till två dagar som djupgående utforskar upplevda dimensioner som stöd in i dansande och rumslighet. Genom upplevelsebaserad anatomi kan vi zooma in och urskilja olika delar av oss.

Karolin och Ina bjuder in till ett rum där deltagarna mjukstartar våren och får tid att landa och lyssna in det deltagarna önskar just då. Under klasserna utforskar ni upplevda dimensioner som stöd in i dansande och rumslighet.

Genom beröring och rörelse zoomar vi in i det neurocellulära rörelsemönstret ‘navel radiation’ som utgår från naveln som centrum i relation till våra 6 lemmar (toppen/huvudet, basen/svanskotan, benen och armarna eller kroppsminnet av dem)
Vad det gör med oss, vårt dansande och vårt sceniska uttryck att röra oss med bas i detta fokus?

Under eftermiddagarna öppnar vi upp för beröring in i rörelse, eget utforskande blundandes och att bevittna varandras rörelseutforskning två och två. Vi öppnar upp för ett gemensamt rum för rörelse där lyssnande är en viktig komponent. Vi utforskar, improviserar, ger plats för autenticitet och svarar an till vår omgivning.

Workshopen är ett samarbete mellan Danscentrum Väst och Dansalliansen.

Karolin Kent är somatisk rörelse praktiker/terapeut och rörelseanalytiker (CMA-SP/RSMT). Sedan 2017 har hon delat sin praktik med somatiskt inriktning konstnärligt, pedagogiskt och terapeutiskt i grupp och enskilda sessioner. Grundare av och driver idag Plattform för improvisation och somatik (PIS)

Ina Dokmo är dansare, koreograf, pedagog och terapeut. Grundare av och driver idag Plattform för improvisation och somatik (PIS)

Ansök på https://dansalliansen.se/w/384

Ledare	**Karolin Kent & Ina Dokmo**
Startdatum	2025-01-13
Slutdatum	2025-01-14
Tider	10.00-12.00 (fm) 13.00-15.00 (em) (måndag-tisdag)
Antal dagar	2 dagar
Sista ansökningsdag	2025-01-06
Plats	Ärlegården
Adress	Ärlegatan 3