SOMATISK TRÄNING

17 - 19 aug 2021

Träningen riktar sig till dig som är intresserad av att få en ökad kroppsförståelse och förstå hur du kan använda den i din dagliga praktik, samt få ett mer hållbart och integrerat sätt att förhålla dig till ditt arbete.

Via somatiska metoder lär vi känna kroppens dagsform och förbereder den för resten av dagen. Genom att lyssna och utgå från var vi är skapas möjlighet att utvecklas i samklang med kroppen istället för att arbeta emot den. På så sätt etableras ett hållbart förhållningssätt till våra dansande kroppar som förlänger sett vitalitet. Vi väcker kroppen i utforskande improvisatoriskt material för att hitta ett stödjande och effektivt sätt att röra oss på samt hur vi kan utmana den i storlek, hastighet, nivåer och intensitet. Denna veckan besöker vi olika developmental patterns i olika stadier. Detta är en klass där individen väljer hur mycket en vill utmana sig själv idag.

Karolin Kent - Koreograf, Dansare, Pedagog, Somatisk rörelse praktiker & Laban rörelseanalytiker. Kent har sin bas i flera angränsande discipliner, med tonvikt på rörelsebaserad och visuell konst. Sedan 2011, har hon varit professionellt verksam inom tvärdisciplinär scenkonst, performance och visuell konst nationellt och internationellt. Kent intresserar sig för sammanhang utanför de konstnärliga institutionerna samt inom angränsade fält som pedagogik, rehabilitering, terapi och aktivism. Hennes konstnärliga metoder är improvisatoriska, experimentella, interdisciplinära och somatiska. Konstnärliga frågeställningar berör ofta det existentiella i relation till samtida frågor. Kent är utbildad via Trinity Laban conservatoire of music and dance ochSomatisk rörelsepraktik och rörelse analys vid Laban/ Bartenieff & Somatic studies Internationawww.karolinkent.se

OBS! Träningen är öppen och utan kostnad för professionella frilansdansare och ingen föranmälan krävs. Sommarträning i samarbete mellan Dansalliansen och Danscentrum Väst.

Ansök på https://dansalliansen.se/w/131

Ledare	**Ina Dokmo, Stine Marcinkowski och Benedikte Esperi**
Startdatum	2021-08-17
Slutdatum	2021-08-19
Tider	10.00-12.00 (tis-tors)
Antal dagar	3 dagar
Sista ansökningsdag	-
Plats	Spinn studio
Adress	Järntorget 7