



# WORKSHOP I ALEXANDERTEKNIK

14 maj 2020

## Två timmars workshop på webben för dansare

**Beskrivning** Genom teori och praktik får du kunskap kring Alexanderteknik. Syftet med workshopen är att du blir mer närvarande, får en djupare kroppskännetdom och medvetenhet om hur du vanemässigt använder dig själv och din kropp.

**OBS:** Kursen kommer genomföras med programmet Zoom, se därför till att ha laddat ner det innan. En länk till kursen kommer skickas till dig på mejl 60 minuter innan start. Du laddar ner programmet här: <https://zoom.us/download>

## Upplägg (15 maj)

- Introduktion till Alexanderteknikens historia och utveckling.
- Praktik
- Observationer och reflektioner för bli kroppsmedvetet närvarande och uppmärksamma vanor genom t ex vardagliga rörelser
- Teori & praktik
- Enkel anatomi och Body Mapping
- Praktik
- Rörelser/aktiviteter för att öva på Alexanderteknikens principer
- Aktiv vila/Semisupine - övning liggande på golvet Efter den Aktiva vilan en stund av rörelseövningar och fri rörelse för att använda sig av det vi har gått igenom under workshopen.
- Avslutning och frågor.

## Deltagarna behöver ha tillgång till:

- En stol, en matta på golvet och bekväma kläder
- Ett antal böcker av olika tjocklek och gärna en boll/ärtpåse

**Kursledare** Barbro Olsson utbildade sig till Alexandertekniklärare 1985-1988, på the Alexander Technique Training Centre i Totnes, England. Vill du veta mer, se [www.alexandertechnique.se](http://www.alexandertechnique.se)

Ansök på <https://dansalliansen.se/w/81>



|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Ledare</b>              | Barbro Olsson  |
| <b>Startdatum</b>          | 2020-05-14   |
| <b>Slutdatum</b>           | 2020-05-14   |
| <b>Tider</b>               | Klassrummet<br>öppnar: 09.30<br>Start: 10.30<br>Slut: 12.30<br>Klassrummet<br>stänger: 13.00 |
| <b>Antal dagar</b>         | 1 dagar  |
| <b>Sista ansökningsdag</b> | 2020-05-13   |
| <b>Plats</b>               | Hemma hos dig  |
| <b>Adress</b>              | Din adress   |