

GENOMFÖRDA AKTIVITETER INOM KOMPETENSUTVECKLING OCH FÖRMEDLING 2020

Workshop – Fysiskteater, **John Britton**, 11–12 januari, Stockholm
Föreläsning – Konstnärligt ledarskap, **Efva Lilja**, 13 januari, Stockholm
Workshop – Möt koreografen, **Heidi Vierthaler**, 20 -24 januari, Malmö
Konvent – kulturpolitiskt konvent, **Folk och Kultur**, 5-8 februari, Eskilstuna
Workshop – Möt koreografen, **Hagar Malin Hellkvist Sellén**, 24-25 februari, Stockholm
Workshop – Möt koreografen, **Lidia Wos**, 9-13 mars, Malmö
Workshop – Röst och sång, **Pia Olby**, 10-13 mars, Göteborg
Webbklass – Fascia Flow, **Liselotte Reivén**, 31 mars, Göteborg
Framflyttad – Ryt, **Zoe Katsilerou** och **Elion Morris**, 14-17 april, Stockholm
Framflyttad – Möt koreografen, **Sita Ostheimer**, 25-26 april, Göteborg

Workshop – Coachning **Anna Grip**, 4-8 maj, Malmö
Webbklass – Somatisk teknik **Karolin Kent**, 5 maj, Göteborg
Inställt – Stepp **David Dalmo**, 4-5 maj, Stockholm
Inställt – Lindy Hop, **David Dalmo**, 6-7 maj, Stockholm
Webbklass – Alexanderteknik, **Barbro Olsson**, 14-15 maj, Göteborg
Inställt – Möt koreografen, **Nir de Volff**, 11-15 maj, Stockholm
Inställt – Möt koreografen, **Horacio Macuacua**, 18-22 maj, Stockholm
Workshop – Röst och textbearbetning, **Anna Pettersson**, 1-6 juni, Stockholm
Inställt – Möt koreografen, **Carl Olof Berg**, 6-7 juni, Luleå

Öppen sommarträning - Vinyasa Yoga, **Eric Ernerstedt**, 3-7 augusti, Stockholm
Öppen sommarträning – Gaga, **Lee Brummer**, 3-7 augusti, Stockholm
Öppen sommarträning – Tai Chi, **Jakob Isaksson** 10-14 augusti, Stockholm
Öppen sommarträning – Grooves, **Damon Frost**, 10-14 augusti, Stockholm
Öppen sommarträning - Vinyasa Yoga, **Eric Ernerstedt**, 10-14 augusti, Göteborg
Öppen sommarträning – Somatisk träning, **Frédéric Giés** 10-14 augusti, Malmö
Öppen sommarträning – Modern Balett, **Frédéric Giés** 10-14 augusti, Malmö
Webbworkshop – Mentalträning ACT, **Daniel Ek**, 17-18 augusti, Stockholm

Träning – Fredags Gaga, **Lee Brummer** och **Emma Rozgoni**, 31 augusti-11 december
Webbworkshop - Ryt, **Zoe Katsilerou** och **Elion Morris**, 31 augusti- 2 september, Stockholm
Träning – Vinyasa Yoga, **Eric Ernerstedt**, 31 augusti – 4 september, Stockholm
Workshop – Möt koreografen, **Helena Franzén**, 7-11 september, Malmö
Symposium – **Within Practice**, 5–10 oktober, Stockholm
Workshop – Master Class, **Helena Franzén**, 12-14 oktober, Stockholm
Workshop – Möt koreografen, **Alma Söderberg**, 26-28 oktober, Stockholm
Workshop – Möt koreografen, **Örjan Andersson**, 2-3 november, Borås
Webbworkshop – Lär dig filma dans, **Anders J Larsson**, 2-4 november, Stockholm
Inställt – Sånggestaltning, **Pia Olby**, 16-18 november, Stockholm
Webbworkshop – Röst, **Stephen Rappaport**, 23 november – 4 december, Göteborg
Inställt – Möt koreografen, **Sita Ostheimer**, 28-29 november, Göteborg
Workshop – Möt koreografen, Julia Ehrstrand, 7-11 december, Malmö

SELF-WITH-OTHERS – John Britton (UK)

11–12 januari, Skeppsholmsstudion, Stockholm

En introduktion till några grundläggande principer och strukturer för integrering av röst, text och icke-text med det fysiska. Glädjen i den kreativa processen lyftes fram samtidigt som deltagarna utvecklade och förfinade sina tekniker. **John Britton**, regissör, författare, artist och lärare.

11 deltagare – 8 kvinnor och 3 män

STREAM FLOW METHOD - Heidi Vierthaler (US/NL)

20-24 januari, Danscentrum Syd, Malmö

Med utgångspunkt i metoden Streamflow var workshopen utformad så att dansaren kunde söka utveckla sitt eget personliga rörelsevokabulär, med ett starkt fokus på dynamik, timing och kroppslighet. **Heidi Vierthaler**, dansare och koreograf och grundare av metoden Stream Flow. Ett samarbete med Kulturakademin och Danscentrum Väst.

9 deltagare – 6 kvinnor och 3 män

MÖT KOREOGRAFEN - Hagar Malin Hellkvist Sellén (SE)

24-25 februari, Danscentrum Stockholm, Stockholm

Ett möte med en koreografen som intresserar sig för marginaliserade historier och skapar sina verk utifrån ett queert perspektiv. Deltagarna fick arbeta både med hennes repertoar och utforska nytt material. **Hagar Malin Hellkvist Sellén**, koreograf. Ett samarbete med Danscentrum Stockholm

15 deltagare – 12 kvinnor och 3 män

ACTION BASED CHOREOGRAPHY - Lidia Vos (SE/PL)

9-13 mars, Danscentrum Syd, Malmö

En workshop fylld av lust, glädje, och kärlek till dansen och rörelsen som uttrycksmedel, med material från några av Lidias tidigare koreografier. Koreografimetoden utgick från vardagliga rörelser som alla har tillgång till och dagligen använder och enligt Lidia kan allt omvandlas till koreografi. **Lidia Vos**, dansare och koreograf. Ett samarbete med Danscentrum Syd.

8 deltagare – 3 kvinnor och 5 män

SÅNGGESTALTNING – för dansare - Pia Olby (SE)

10-13 mars, Matteuskyrkan Majorna, Göteborg

En möjlighet för dansare att, tillsammans med Pia, få arbeta med att utveckla sin egen vokala och musikaliska potential - och att utmana sig själv sångmässigt, både i grupp och individuellt. **Pia Olby**, sångare, musiker och pedagog. Ett samarbete med Kulturakademin

8 deltagare – 7 kvinnor och 1 man

FASCIA FLOW® - en introduktion – Liselotte Reivén (SE)

31 mars, Webbträning

Genom korta föreläsningar och praktiska övningar fick deltagarna en introduktion till vårt fasciasystem och dess egenskaper. Syftet var att ge deltagarna större kunskap om hur de kan bygga upp sin fascia på ett sätt som skyddar mot skador och överbelastning. **Liselotte Reivén**, kroppsterapeut, certifierad pilatesinstruktör och utbildad danspedagog. Ett samarbete med Kulturakademin.

48 deltagare – 46 kvinnor och 2 män

AND THEN WHAT ...! – Anna Grip (SE)

4-8 maj, Danscentrum Syd, Malmö

Workshopen erbjöd deltagarna att arbeta med givna dansfraser med efterföljande coaching, enskilt eller i små grupper. Coachingen utgick ifrån deltagarens egna koreografiska frågeställningar men med utgångspunkt i de principer som Anna presenterade. **Anna Grip**, koreografassistent, danscoach, konstnärlig ledare och utbildningsansvarig, Ett samarbete med Danscentrum Syd.

7 deltagare – 6 kvinnor och 1 man

SOMATISK TEKNIK – en introduktion – Karoline Kent (SE)

5 maj, Webbträning

Genom korta föreläsningar och praktiska övningar introducerades deltagarna till Somatisk praktik utifrån Laban/ Bartenieff and Somatic studies International (LSSI). Syftet var att ge dansaren verktyg för att arbeta på ett medvetet och säkert sätt som kan förhindra skador och förlänga dansarens aktiva yrkesliv. **Karolin Kent**, koreograf, dansare och pedagog. Ett samarbete med Kulturakademin.

22 deltagare – 20 kvinnor och 2 män

ALEXANDERTEKNIK – en introduktion - Barbro Olsson (SE)

14-15 maj, Webbträning

En digital introduktion till Alexandertekniken som utgår från att kropp-känsla-tanke är en helhet och att relationen huvud/nacke/rygg är viktig för koordination och rörelse. Genom teori och praktik fick deltagarna möjlighet att lära sig hejda onödigt anspänning och belastning i kroppen. **Barbro Olsson**, certifierad Alexandertekniklärare. Ett samarbete med Kulturakademin.

28 deltagare – 24 kvinnor och 4 män

KROPPSLIG GESTALTNING MED RÖST OCH TEXTARBETE – Anna Pettersson (SE)

1-6 juni, Strindbergs Intima Teater, Stockholm

Med utgångspunkt i en dramatiskt skriven text lades fokus på deltagarnas eget arbete i gestaltungsprocessen och de val, förutsättningar, uppgifter och beslut som hjälper/hindrar utövaren. **Anna Pettersson**, regissör, skådespelare och teaterchef för Strindbergs Intima teater i Stockholm.

10 deltagare – 8 kvinnor och 2 män

SOMMARTRÄNING 2020

VINYASA YOGA - Eric Ernerstedt (SE)

3-7 augusti, Hallen Farsta, Farsta

En dynamisk och fysiskt utmanande yogaform där deltagarna fick arbeta igenom hela kroppen. Klasserna avslutades med stilla avslappning och meditation. **Eric Ernerstedt**, dansare, skådespelare och yogalärare.

15 deltagare – 12 kvinnor och 3 män

GAGA Dancers – Lee Brummer (SE/IS)

3-7 augusti, Hallen Farsta, Farsta

En workshop för att utforska och uppleva Gagans rörelsespråk. Metoden erbjuder dansaren verktyg i form av ett ramverk för att upptäcka och stärka kroppen, utvecklad av Batsheva Dance Companys konstnärliga ledare Ohad Naharin. **Emma Rozgoni**, dansare, koreograf och certifierad Gaga lärare.

13 deltagare – 10 kvinnor och 3 män

TAI CHI - Jakob Isaksson (SE)

10-14 augusti, Danscentrum Stockholm, Stockholm

Med hjälp av Tai Chi tränade dansarna på ett skonsamt sätt upp balans, styrka och smidighet. I kinesiska kampkonster börjar rörelserna inifrån kroppen. Struktur, förståelse för kraft tillsammans med smidighet skapar rörelser. **Jakob Isaksson**, dansare och mästare i Kung Fu, Tai Chi och Qigong. Ett samarbete med Danscentrum Stockholm.

17 deltagare – 16 kvinnor och 1 man

GROOVES - Damon Frost (SE/US)

10-14 augusti, Danscentrum Stockholm, Stockholm

Träning med fokus på rytm, synkopering, bodyisolationer och groove. En stund att få njuta av opretentiös dans och bara släppa loss. **Damon Frost**, dansare och koreograf. Ett samarbete med Danscentrum Stockholm.

16 deltagare – 13 kvinnor och 3 män

VINYASA YOGA - Eric Ernerstedt (SE)

10-14 augusti, Ärlegården, Göteborg

En dynamisk och fysiskt utmanande yogaform där deltagarna fick arbeta igenom hela kroppen. Klasserna avslutades med stilla avslappning och meditation. **Eric Ernerstedt**, är dansare, skådespelare och yogalärare. Ett samarbete med Danscentrum Stockholm.

4 deltagare – 4 kvinnor

SOMATISK TRÄNING - Frédéric Giés (SE/FR)

10-14 augusti, Danscentrum Syd, Malmö

Genom att integrera anatomiska kunskaper i dans, syftade denna träning till att utforska och ge tekniska verktyg förankrade i kroppslig medvetenhet snarare än genom en reproduktion av en form.

Frédéric Gies är dansare och koreograf med bas i Sverige. Ett samarbete med Danscentrum Syd.

12 deltagare – 10 kvinnor och 2 män

ATYPICAL BALLET - Frédéric Giés (SE/FR)

10-14 augusti, Danscentrum Syd, Malmö

Träningen omfattade balettens strukturer och några av dess absorption i modern och postmodern dans, genom filtret av somatiska metoder. Klassen föll in i och ut ur den förväntade strukturen av en balettklass och gick vidare in i utforskning av en stegsekvens. **Frédéric Gies**, dansare och koreograf. Ett samarbete med Danscentrum Syd.

12 deltagare – 10 kvinnor och 2 män

FREDAGS GAGA, Lee Brummer (SE/IS) och Emma Rozgoni (SE)

31 augusti-11 december, Danscentrum Stockholm/Online, Stockholm

Under pandemin såg Dansalliansen och Danscentrum Stockholm behovet av att stödja dansare och danskonstnärer i att upprätthålla och fördjupa sin träning. En gång i veckan erbjöds Gaga/dancer klasser i Stockholm, i studio och online. Gaga ger en ram för att upptäcka och stärka kroppen med flexibilitet, uthållighet, smidighet och koordination. **Emma Rozgoni**, dansare och Gaga coach **Lee Brummer**, koreograf, Gaga coach och en av grundarna till kompaniet iDance. Ett samarbete med Danscentrum Stockholm.

15 deltagare – 12 kvinnor och 3 män

RYTHM, CHOROGRAPHY AND LANGUAGE – Zoe Katsilerou (GR) och Elion Morris (EN)

31 augusti- 2 september, Webbworkshop

I workshopen introducerades deltagarna till kursledarnas metoder, utforskade tvärvetenskapliga system för koreografi och rytmisk frasering som ett sätt att möta, förkroppsliga och leverera text för skådespelare och dansare. **Zoe Katsilerou**, dansare, musiker, röstcoach, improvisatör och föreläsare. **Elion Morris**, skådespelare, slagverkare, kompositör och författare. Ett samarbete med TeaterAlliansen. 10 deltagare – 10 kvinnor

VINYASA YOGA, Eric Ernerstedt (SE)

31 augusti – 4 september, Ccap studio, Stockholm

En dynamisk och fysiskt utmanande yogaform där deltagarna fick arbeta igenom hela kroppen. Klasserna avslutades med stilla avslappning och meditation. **Eric Ernerstedt**, dansare, skådespelare och yogalärare. 6 deltagare – 6 kvinnor

EMBODIED AWARENESS – Helena Franzén (SE)

7 - 11 september, Danscentrum Syd, Malmö

Ett längre rörelsematerial presenterades där deltagarna provade olika sätt att utforska dynamiken, den rumsliga medvetenheten och musikaliteten. Rumsliga och fysiska utmaningar är alla en del av glädjen i att röra sig tillsammans. **Helena Franzén**, dansare och koreograf. Ett samarbete med Danscentrum Syd. 10 deltagare – 9 kvinnor och 1 man

DANSFILMSLABBET – Nicklas Rydén (SE)

14 och 21 september 5 och 26 oktober, Atalante, Göteborg

Syftet var att låta dansare, kompositörer och filmfotografer mötas i nya konstellationer och tillsammans hitta nya samarbetsformer, utveckla sin konstnärliga höjd och få verktyg till hur de kan arbeta i både ett fysiskt och digitalt landskap. Kursen var uppdelad i praktiska moment men också föreläsningar, handledning och Master Classes. **Nicklas Rydén** moderator och konstnärlig ledare Atalante **Jukka Rintamäki**, kompositör **Virpi Pahkinen** koreograf **Jess and Morgs**, filmskapare **Cecilia Malmström Olsson** verksamhetsutvecklingschef DC Väst. Ett samarbete med Kulturakademin. 15 deltagare – 6 kvinnor och 9 män

WITHIN PRACTICE – symposium

5–10 oktober, MDT, Stockholms Konstnärliga Högskola och höjden, Stockholm

En festival för samtida danspraktiker, där sex koreografer delade sin syn på sin arbetsprocess genom presentationer och workshops. Festivalens strävan var att bli en mötespunkt mellan en ständigt växande danspublik, studenter och yrkesverksamma inom dansområdet. Festivalen arrangerades i samarbete mellan koreografen Björn Säfsten och Stockholms Konstnärliga Högskola. 20 deltagare – 17 kvinnor och 3 män

MASTER CLASS - Helena Franzén (SE)

12-14 oktober, Danscentrum Stockholm, Stockholm

Deltagarna fick möjlighet att djupdyka i koreografens rörelseuniversum. Spår av äldre verk från 90-talet och framåt presenterades i en "Franzén deluxe" med extra av allt från hennes danshistoria då och nu. **Helena Franzén**, dansare och koreograf. Ett samarbete med Danscentrum Stockholm. 9 deltagare – 8 kvinnor och 1 man

MÖT KOREOGRAFEN - Alma Söderberg (SE)

26-28 oktober, Danscentrum Stockholm, Stockholm

En workshop där dansarna fick jobba med rörelsens musikalitet genom att lyssna till rörelser, göra rytmer och bli medvetna om rörelsens tajming och rytm. **Alma Söderberg**, koreograf och artist.

10 deltagare – 7 kvinnor och 3 män

MÖT KOREOGRAFEN - Örjan Andersson (SE)

2-3 november, Danscentrum Väst, Göteborg och Regionteater Väst, Borås

Syftet med workshopen var att få en inblick i de verktyg och metoder som Örjan Andersson använder för att skapa utrymme för rörelsespråk för såväl skådespelare som dansare. **Örjan Andersson**, koreograf.

13 deltagare – 8 kvinnor och 5 män

LÄR DIG FILMA DANS - Anders J Larsson (SE)

2-4 november, Webbworkshop

En kurs med syfte att ge deltagarna de kunskaper och verktyg som krävs för att göra en professionell inspelning av dans. Kursen omfattade dramaturgi, inspelningsteknik, klippning, redigering samt distribution av filmen. **Anders J Larsson**, fotograf och filmare.

7 deltagare – 6 kvinnor och 1 man

INTUITION IN ACTION - Stephen Rappaport (US/SE)

23 november – 4 december, Webbworkshop

Syftet med workshopen var att bygga deltagarnas förtroende till sin intuition, sina impulser och idéer. Stephen guidade de närvarande under de två dagarna genom en mängd olika kreativa processer för att artikulera och expandera sina konstnärliga röster. **Stephen Rappaport**, skådespelare, dramatiker, regissör, sångare och musiker. Ett samarbete med Kulturakademien och Danscentrum Väst.

13 deltagare – 10 kvinnor och 3 män

MÖT KOREOGRAFEN - Julia Ehrstrand (SE)

7-11 december, Danscentrum Syd, Malmö

En samtida jazzworkshop som erbjöd deltagarna att gå djupare in i koreografens rörelser genom kreativitet, specificitet och djärvhet. **Julia Ehrstrand**, dansare och koreograf.

9 deltagare – 8 kvinnor och 1 man

AKTIVITETER FÖR ANSTÄLLDA

TO TAKE THE LEAD – Efva Lilja (SE)

4 januari, Dansalliansen, Gäddviken

En diskussion mellan deltagarna och Efva om hur de genom sin konstnärliga kompetens kan bidra till utvecklingen av nya former av ledarskap. Ett samtal om hur de kan driva förändringsprocesser och utveckling av förutsättningar för konstnärlig interaktion och skapande

4 deltagare – 2 kvinnor och 2 män

FOLK OCH KULTUR

6-9 februari, Eskilstuna

Anställda dansare fick genom Dansalliansen möjlighet att delta vid det kulturpolitiska konventet Folk och Kultur 2020.

ACT- Daniel Ek (SE)

17-18 augusti, Webbworkshop

ACT som är en evidensbaserad metod för att hantera stress och främja hälsa, har sina grunder i KBT och mindfulness. Genom övningar, teori och diskussion fick deltagarna strategier för att hantera både inre och yttre stress. **Daniel Ek**, legitimerad psykolog, författare och yogalärare. [Ett](#) samarbete med Teateralliansen

8 deltagare – 6 kvinnor och 2 män

SEMINARIEDAG 1

15 december, online, Stockholm

Aktuell information om Dansalliansens verksamhet från kansliet med möjlighet att ställa frågor.

26 deltagare – 15 kvinnor och 11 män

SEMINARIEDAG 2

16 december, online, Stockholm

Ett reflekterande samtal över samtiden med och under ledning av **Nils Hallén**, personalchef och VD, koreografen **Efva Lilja** och livskonstnären/äventyraren **Monika Germundsson** (*f.d. Klum*).

27 deltagare – 16 kvinnor och 11 män

SEMINARIEDAG 3

17 december, online, Stockholm

Ett samtal om kulturpolitiska utblickar och insikter från året som gått och tankar inför framtiden, mellan Dansalliansens ordförande **Benny Marcel** och representanter för våra ägarorganisationer, Danscentrum Riks verksamhetsledare **Amy Fee**, **Mika Romanus** förbundsdirektör för Teaterförbundet för Scen och Film och **Mikael Brännvall** vd för Svensk Scenkonst.

27 deltagare – 16 kvinnor och 11 män