

# Technika tańca współczesnego

Studium Improwizacja zaprasza na wyjątkowe warsztaty taneczne, które odbędą się w łódzkim Teatrze Szwalnia (ul. Struga 90) w ramach projektu ZLUDZENI

Lekcja bazuje na moim osobistym warsztacie i podejściu do "floor work technique". W uproszczeniu: dużo kontaktu z podłogą oraz umiejętne wykorzystanie ciężaru ciała i sił grawitacji. Poprzez fizyczne doświadczanie oraz aktywację wrodzonych instynktów, wspólnie poszukamy nowych możliwości ruchu, które oferuje nasze ciało. Eksperymentować będziemy z dynamiką oraz jakością i płynnością ruchu.

Koszt lekcji: 20 PLN Rejestracja: studiumimprowizacji@gmail.com Teatr Szwalnia ul. Struga 90 Łódź Warsztaty odbywają się w ramach ZLUDZENI art project:

## ZLUDZENI Art Project:

Złudzony? A może złudziony? Czy złódkony?

Organizatorzy i partnerzy projektu artystycznego ZLUDZENI proponują udział w wydarzeniu teatralnym, w którym taniec i muzyka odegrają rolę komunikatora między artystami i odbiorcami.

Od 1 kwietnia w studio i na scenie Teatru Szwalnia w Łodzi wystartuje laboratorium twórcze, odbędą się warsztaty i lekcje tańca współczesnego, performance z cyklu Meeting Point oraz premierowy spektakl ZLUDZENI. Uczestnicy warsztatów będą mieli okazję pracy i doświadczania tańca, bez względu na stopień zaawansowania. Spragnieni wrażeń teatralnych widzowie obejrzą kompozycje tańca i muzyki na żywo z udziałem zawodowych tancerzy i performerów. RUSZ KULTURĄ i zobacz NOWE oblicze żywego teatru.

„Serce człowieka jest obecnie udokumentowane jako najsilniejszy generator pól zarówno elektrycznych i magnetycznych w organizmie. Zawsze uczono, że mózg jest w centrum wydarzeń, ale mózg jest stosunkowo słaby... Serce ma 100 razy silniejsze pole elektryczne i do 5000 razy silniejsze pole magnetyczne niż mózg. Jest to ważne z uwagi, na to, że świat, który znamy, zbudowany jest z tych dwóch pól. Jeżeli uda nam się zmienić pole magnetyczne lub elektryczne atomu, dosłownie zmienić atom - możemy zmienić rzeczy, z jakich zbudowane są nasze ciała. Ludzkie serce jest stworzone, aby zmieniać zarówno pole elektryczne, jak i magnetyczne naszego ciała i świata. Czyni to w odpowiedzi na emocje, które tworzymy pomiędzy naszym sercem i mózgiem. Każda myśl w ludzkim umyśle wysyła elektromagnetyczną fale od podstawy serca, która ma wymierny wpływ na świat, w którym żyjemy”. - Greg Braden

Jakie jest momentum złudzenia?

Rzeczywistość a złudzenie!

Jak działa pole zniekształcania rzeczywistości?

## CO SIĘ DZIEJE?

Ruch sceniczny jest podstawą do intensywnej pracy nad metodami improwizacji, kompozycji w czasie rzeczywistym i performatywności. Uczestnicy projektu wezmą udział w

- cyklu działań LAB (Konrad Szymański),
- warsztatach (Sebastian Flegiel i Marysia Stokłosa),
- lekcjach (Katarzyna Sitarz),
- jam session z muzykami,
- performance jako rezultat pracy w procesie.

Koordinacje muzyczną obejmie Suavas Lewy.

Projekt skierowany jest do tancerzy, performerów, aktorów, muzyków i artystów wizualnych, chętnych podjęcia się procesu twórczego w celu realizacji performansu.

LAB

Konrad Szymański - Złudzenie

Warsztat podkreśla intencję ruchu i jego relację z uczuciami, jako źródła poruszania się w przestrzeni. Maksymalizując wkład uwagi w uczucia i intencję minimalizuje energię potrzebną do ruchu. Kreowanie i doświadczanie ruchu improwizowanego na poziomie zmysłów jest szerokim polem do badań i interpretacji zachowań człowieka oraz języka komunikacji werbalnej i wizualnej w otoczeniu. Ważnym elementem jest przygotowanie ciała, jako narzędzia, czyli zapoznanie się z możliwościami mobilności ciała, dynamiką ruchu w przestrzeni i w relacji do poruszających się ciał. Ćwiczenia budują świadomość obecności w przestrzeni i czasie, względem siebie i innych uczestników, poprzez pracę w kierunku koordynacji ruchu, płynności oddechu oraz pogłębiania wyobraźni i kreatywności, zarówno ciała, jak i umysłu. Uczestnicy wykorzystując ruch i dźwięki interpretują otoczenie na poziomie zmysłów w percepcji kształtów, barw, temperatur czy tekstur.

Kompozycja w czasie rzeczywistym, jako unikatowa metoda tworzenia rzeczy od początku przez proces do końca wykorzystana jest do zaistnienia performansu ZLUDZENI. Rozgrywanie akcji w zadanej konwencji czy motywie angażuje wyobraźnię i performatywność fizyczną. Skierujemy uwagę nie tylko na tworzenie pojedynczych elementów kompozycji jak ruch/fraza, ale również na budowanie scen, formowaniu całej kompozycji spektaklu i komunikacji sytuacji z widzem.

GDZIE, KIEDY i CO?

Teatr Szwalnia / Łódź, ul. Struga 90  
[www.teatrszwalnia.pl](http://www.teatrszwalnia.pl)

7.04 Sobota 15.00 - 18.00 jam session Sebastian Flegiel

12.04 Czwartek 19.00 - 21.00 lekcja Katarzyna Sitarz

14.04 Sobota 12.00 - 16.00 warsztaty Marysia Stokłosa

14.04 Sobota 21.00 Performance Impro MEETING POINT

21.04 Sobota 19.00 Performance ZLUDZENI

[www.facebook.com/events/237283653026985](https://www.facebook.com/events/237283653026985) [www.meetingpointlodz.blogspot.com](http://www.meetingpointlodz.blogspot.com)

autor: konrad szymanski