

**C I A Ł O P R Z E S T R Z E Ń I T. NASZ NOWY PROGRAM ONLINE!**

2020-05-21

25 maja rozpoczynamy w Instytucie Teatralnym program warsztatów online C I A Ł O P R Z E S T R Z E Ń IT. Będą to różnorodne zajęcia ze świadomości ciała i ruchu, podzielone na 14 tygodniowych bloków-tematów - od Pilatesu i języka GaGa, po praktyki dotyku w czasach zarazy i rozwijanie struktur mikro-improwizacji. Warsztaty są bezpłatne (obowiązują zapisy), a adresujemy je aktorów, tancerzy, performerów i wszystkich, którym bliskie są pojęcia ruchu i ciała.

Projekt C I A Ł O P R Z E S T R Z E Ń IT powstawał w trudnym dla wszystkich czasie. Wspólnie z 14 choreografami i choreografkami uznaliśmy, że - choć nie możemy być blisko siebie w sali Instytutu Teatralnego - to możemy być blisko, ruszać się i rozwijać w przestrzeni online.

Zależało nam na tym, aby stworzyć program, który z jednej strony będzie wspierał środowisko choreograficzno-taneczne i aktorskie - pozbawione dziś możliwości szerszego działania, pracy - a z drugiej w taki sposób opracować tematy zajęć, aby zachęcały do udziału wszystkich, których obecny "bezruch" - tylko i aż - męczy.

Innym ważnym aspektem programu jest wspólnotowość i różnorodność, dlatego do współpracy zaprosiliśmy artystów z różnych miast i reprezentujących odmienne dziedziny choreograficznej i tanecznej działalności. Poprowadzą oni warsztaty, w których spotkają się dotyk, myśl, dźwięk, oddech, obraz, przestrzeń, głos, intuicja, ekspresja, równowaga i eksperyment. Wśród rozwijanych zagadnień znajdą Państwo zatem Pilates, Qigong (ćwiczenia dotyczące kontrolowania energii życiowej), czy język GaGa, ale także tematy dotyczące relacji między ruchem a słowem w przestrzeni online, ćwiczenia wyobraźni ruchowej oraz improwizacji.

C I A Ł O P R Z E S T R Z E Ń IT zaczniemy już w najbliższy poniedziałek od praktyki "Free the dance", a zajęcia poprowadzi Małgorzata Haduch. Będziemy spotykać się na platformie ZOOM dwa razy w tygodniu - w poniedziałki i czwartki w godzinach 10:00-12:00 - aż do końca sierpnia.Nowy sezon mamy zamiar przywitać nową formą zajęć.

Warsztaty są bezpłatne, ale należy pobrać na nie zaproszenia (za pośrednictwem naszej strony internetowej lub przez platformę GoOut.net). Obowiązuje limit miejsc (30). Wejściówki wyślemy drogą mailową (w przypadku braku możliwości uczestniczenia w wydarzeniu, uprzejmie prosimy o kliknięcie anuluj rezerwację w e-mailu z zaproszeniem). Link do wydarzenia na Zoomie będziemy wysyłać najpóźniej 30 minut przed wydarzeniem.

Poniżej skrócony harmonogram zajęć. Więcej informacji o poszczególnych warsztatach oraz prowadzących znajduje się w naszym kalendarium.



**HARMONOGRAM I TEMATY:**

FREE THE DANCE25 i 28 maja, prowadząca: Małgorzata HaduchPraktyka ruchu oparta na słuchaniu: usłyszymy ciało, taniec, uwolnimy głos i ruch. Zabawa z czasem i pauzą.

ŚWIADOME - SPÓJNE, WRAŻLIWE, CZUJĄCE, MYŚLĄCE, WYRAZISTE, ORGANICZNE, INTUICYJNE – CIAŁO1 i 4 czerwca, prowadząca: Iwona OlszowskaCiało wg metody BMC, czyli praca nad ucieleśnieniem w zestrojeniu ciała i umysłu. Percepcja zmysłów do relacji ze światem zewnętrznym.

CIAŁO. GŁOS. INTUICJA8 i 11 czerwca, prowadząca: Izabela ChlewińskaDrogi kontaktowania się ze swoim ciałem, umysłem i czuciem. Ruch, dotyk, docisk, oddech i głos oraz intuicja jako droga do samodzielnej pracy ze swoim ciałem.

TWORZYWA RUCHU I STRUKTURY MIKRO-IMPROWIZACJI15 i 18 czerwca, prowadząca: Katarzyna PastuszakWspólna przestrzeń praktyki, wymiany i zmiany. Poszerzenie percepcji, mapowanie przestrzeni, pogłębianie świadomości ciała-umysłu, wykorzystanie „kadrowania” ciała i ruchu.

CIAŁO I GŁOS JAKO NIEWIERNI TŁUMACZE WYOBRAŹNI22 i 25 czerwca, prowadząca: Monika KiwakImprowizacja solowa, dotarcie do własnej wyobraźni. Poetycka translacja.

PRAKTYKI DOTYKU W CZASACH ZARAZY29 czerwca i 2 lipca, prowadząca: Renata Piotrowska-AuffretDotyk, bliskość i potrzeby ciała. Praktyka dotyku oraz relacji między ruchem a słowem w przestrzeni online.

CHOREOGRAFIA TOWARZYSZĄCA. PRAKTYKA UWAŻNOŚCI6 i 9 lipca, prowadząca: Aleksandra OsowiczPraca nad doświadczeniem, czasem, relacją, wymianą. Ćwiczenia rozwijające świadomość ciała i przestrzeni.

KSZTAŁTY RUCHU13 i 16 lipca, prowadząca: Aleksandra ŁabaGeometria w przestrzeni, zależność ruchu i myśli. Improwizacja i interpretacja obrazów graficznych i geometrycznych.

GAGA20 i 23 lipca, prowadząca: Adi Weinberg

PILATES27 i 30 lipca, prowadząca: Greta Polańska-MoidinisCiało w codziennym funkcjonowaniu, ćwiczenia wzmacniające ciało i kręgosłup.

LEKCJE online3 i 6 sierpnia, prowadząca: Izabela SzostakPraca z wyobraźnią w uruchomieniu ciała. Qigong - ćwiczenia kontrolowania energii życiowej. Tworzenie własnej choreografii.

GŁOS, RUCH I ODDECH W IMPROWIZACJI10 i 13 sierpnia, prowadzący: Paweł KoniorSzukanie prawdziwości i źródła ruchu. Eksploracja ruchu i głosu w wywołaniu emocji.

CIAŁO/RYTM/GŁOS17 i 20 sierpnia, prowadząca: Elina TonevaRuch inspirowany sztukami walki, ćwiczenia rytmiczne, praca z głosem. Praca z tradycyjną pieśnią bułgarską.

MOJE UWAŻNOŚCI24 i 27 sierpnia, prowadzący: Tomasz Ciesielski

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | cialoprzestrzen banery2.png | [Download](https://prowly-uploads.s3.eu-west-1.amazonaws.com/uploads/landing_page_image/image/263290/f6f368b5f40d319dc0fc4cfdac9b91ac.png) |
|  | cialoprzestrzen banery.png | [Download](https://prowly-uploads.s3.eu-west-1.amazonaws.com/uploads/landing_page_image/image/263289/3cbc4ecb9863f3854d3d5319982c2c0b.png) |
|  | cialoprzestrzen banery3.png | [Download](https://prowly-uploads.s3.eu-west-1.amazonaws.com/uploads/landing_page_image/image/263288/8699d050bccea0eadcae21ef925e42ff.png) |
|  | cialoprzestrzen banery4.png | [Download](https://prowly-uploads.s3.eu-west-1.amazonaws.com/uploads/landing_page_image/image/263287/3f1916a760708f7dab158ae08a940937.png) |