

# WORKSHOP

## **THE PRESENT BODY**

### **Improvisation baserad på somatiska praktiker**

*Lyssnar du eller väntar du på att ta till handling? Vad händer om din kropp är din lärare och du har allt du behöver?*

Workshopen guidar deltagarna genom övningar som gränsar mellan dans och teater; guidat poetiskt bildspråk, anatomiska principer, beröring, "scores" och uppgiftsbaserade improvisationsövningar. Deltagarna uppmanas att utforska olika metoder av lyssnande i relation till sig själva samt omgivningen, genom rörelse, tal, ljud och skrift. Då vi fokuserar på personlig, kinestetisk upplevelse av specifika rörelse principer skapar praktiken en möjlighet för spontan kreativitet, artistisk känslighet, samt fysisk smidighet, suspension, effektivitet och autonomi. Metoder erbjuds som ger tillgång till ett större djup, specificering, mod, integrering, uthållighet och frihet i ens rörelser, röst och performance. Då en släpper på spänning och familjära vanor kan en dansa med större frihet, styrka och artikulering. En djupare medvetenhet av kroppen, sinnet och omvärlden kan öppna för nya möjligheter i sättet en väljer att fantisera, kommunicera, tolka, ta beslut, dansa och vara närvarande.



**Praktiken och undervisningen** är influerad av improvisationsteknikerna Skinner Releasing Technique, Action Theater, Open Source Forms, Kontakt Improvisation, Body Mind Centering, Alexander Teknik och läraren Eva Karczag (NE/US).

**Tuva Hildebrand** är uppvuxen i Skåne men har varit baserad i New York sedan 2011. Hon arbetar som frilansande scenkonstnär med bakgrund i dans, teater, scenkamp/martial arts och improvisation, samt skapar performance verk som behandlar ämnen som feminism, filosofi och maktstrukturer. Som lärare är Tuva snart certifierad i improvisationstekniken Open Source Forms med S. Skura, parallellt som hon utbildar sig till Alexander teknik lärare vid Balance Arts Center i New York. Hennes utbildning som performer och skapare är vid Northen School of Contemporary Dance (UK), DOCH (SE), Neighborhood Playhouse School of the Theater (NY), och Movement Research (NY). För mer info besök <http://tuvahildebrand.com>.

Kommentarer från tidigare deltagare:

*”Stort hjärtligt tack för dagens workshop Tuva! Jag kom dit med andan i halsen, både fysiskt och psykiskt. Jag var så uppe i varv att jag inte hittade min cykelnyckel trots att den visade sig vara där den alltid är. Att verkligen få landa och andas genom hela kroppen gjorde så stor skillnad på mitt välbefinnande, utan det hade jag haft svårt att få något vettigt gjort resten av dagen. Så du ska ha stort tack! Övningen med att förnimma rummet med ett sinne i taget gillade jag också. Jag blev förvånad över hur starkt mitt emotionella och automatiska kroppsliga gensvar var, speciellt via enbart lukt och känsel. Hade gärna sett vad mer jag fått uppleva. Hoppas det blir fler tillfällen.”*

– Nathalie Drakemyr, Juli 2017

*”Åh tuuusen tusen tack för ett par helt fantastiska timmar. Verkligen!! Jag är alldeles superlycklig och rörlig.”*

– Mia Ekman, Juli 2017