

# TELESNOST V PLESU

pomen utelešenega stika z lastnim telesom in gibanjem

Javni sklad RS za kulturne dejavnosti OI Logatec, OI Ivančna Gorica, OI Vrhnika in Zveza kulturnih društev Grosuplje razpisujemo

## TELESNOST V PLESU

delavnica za učitelje, vzgojitelje, mentorje plesnih skupin

Kraj izvedbe: ZOOM KONFERENCA NA SPLETU

Termini: 20. 2. – 20. 3. 2021 (sobote od 10.00 do 11.30)

Mentorici: **Ema Križič in Tina Benko**

Cena: 50 €

Rok prijave: 15. 2. 2021, oz. do zasedbe prostih mest

Delavnice so namenjene izkustvu in praktičnemu vpogledu v sodobni ples kot telesno-gibalno prakso. Skozi ples pridemo v stik s svojim telesom, zavedanjem prostora, neverbalno komunikacijo z drugimi ter s telesnim izražanjem. Ples nam omogoča večje in svobodnejše delovanje s telesom, ki je na vsakodnevni ravni zelo omejeno, ker se večinoma nanaša zgolj na izvajanje "funkcionalnih" gibov oziroma vsakodnevnih dejavnosti. Ples pa omogoča in združuje gibalne, emotivne, mentalne, socialne in kreativne (vsakemu unikatne) zmožnosti človeka. Ples je dejavnost, umetnost, gibanje in druženje, spodbuja ustvarjalno izražanje in pripomore k razvijanju gibalne inteligentnosti.

### VSEBINA IN POTEK

Poudarek v prvem sklopu je na izkušnji plesa in giba ter raziskovanje stika z lastnim telesom, z namenom spodbuditi nove zaznave in ideje za nadaljnje delo, bodisi v lastni gibalni praksi, bodisi pri predajanju gibalnih ali drugih ustvarjalnih vsebin mlajšim generacijam.

Za delo potrebujete 2 - 4 m<sup>2</sup> prostora in udobna oblačila za gibanje.

#### 1. srečanje - Uvod v delo: pomen utelešenega stika z lastnim telesom in namen takšnega načina dela

Na prvem srečanju se bomo spoznali z namenom poglobljanja v lastno telo v plesu in prednostmi, ki nam jih utelešen pristop h gibanju prinaša.

#### 2. srečanje – Tonus telesa

Raziskovali bomo različne stopnje aktivacije mišičnega sistema, ki nam omogoča prehajanje od popolnoma pasivnega stanja do visoko dinamičnega gibanja. To nas bo vodilo v izkustvo različnih gibalnih kvalitet ter raznolikosti v dinamiki gibanja.

#### 3. srečanje – Gibljive opore

Raziskovali bomo pomen opore v gibanju, plesu. Kdaj se kateri del telesa znajde v vlogi opore? Kako upravljamo z giblivo arhitekturo telesa? Kako prehajamo z ene opore na naslednjo? Kako se približujemo vedno bolj učinkovitemu in lahkotnemu prenašanju teže skozi tridimenzionalen prostor?

#### 4. srečanje – Vezivna tkiva & elastičnost

Vezivna tkiva, ki dajejo telesu strukturo in obliko, so mehka, prožna, sposobna shranjevati energijo in jo vračati v gibanje. Raziskovali bomo povezave med različnimi deli telesa in preko mehkih tkiv vzpostavljali prožno komunikacijo med njimi.

#### 5. srečanje – Sekvenčnost

Izhajajoč iz tematik prejšnjih srečanj bomo nadaljevali raziskovanje sosednjih povezav v telesu, dialoga med različnimi deli. Z uporabo elastičnosti, različnih tonusov ter teže telesa za prenos gibalnih informacij bomo iskali učinkovito gibanje in telesu prijazen virtuosni plesni izraz.

# TELESNOST V PLESU

pomen utelešenega stika z lastnim telesom in gibanjem

## DIVJE PTICE, UMETNIŠKO-RAZISKOVALNI INŠTITUT ZA PLES IN GIB

Ema Križič in Tina Benko se trenutno posvečava snovanju delovanja in dejavnosti zavoda Divje ptice, umetniško-raziskovalnega inštituta za ples in gib. Cilj najinega dela je transformacija skozi udobje, skozi prakso, ki se čuti in deluje dobro. Zanima naju zmožnost prilagoditve telesa na spremembe v fizičnem okolju, na izzive znotraj in zunaj. Delujeva proti vzpostavljanje rutine, predanosti vzgajanju majhnih navad, rednemu vračanju k telesu, vsak dan novemu in drugačnemu, stalnemu preverjanju stanja znotraj in zunaj, odnosa do telesa, giba in sveta.



### Tina Benko

Diplomirana plesalka, koreografinja (2014, Akademija za ples, Ljubljana), magistra kulturologije (2018, FDV, Ljubljana). Soavtorica več plesnih predstav in projektov (Ženski kupe, Spacebound, 4 v vrsto, In Vitro, InSiTu, Civilised Conversation, Utvare/Prevare ...), plesalka v projektih drugih avtorjev (Dorner, Burkmar, Hribar, Masten, Kavčič, Zlatar Frey, Osojnik, Zuschlag, Giesche, Davydova & Martynov). Nedavno se je vrnila domov iz Nemčije, kjer je tri leta živela in delovala kot stalna rezidenčna umetnica v Lake Studios Berlin. Trenutno se primarno posveča intenzivnemu študiju in raziskovanju principov, zakonitosti človeškega gibanja ter poučevanju gibalno-plesnih klasov skozi lupo referenčnega sistema Axis Syllabus.

### Ema Križič

Maistra krajinske arhitekture se je plesno izpopolnjevala pri plesni kompaniji Olge Roriz v Lizboni (FOR Dance Theatre). Je stalna članica Studia za svobodni ples, pod okriljem katerega je soustvarila več celovečernih predstav. Leta 2011 je prejela bronasto značko Mete Vidmar (JSKD). Kot plesalka je nastopila v projektih drugih avtorjev (Rupnik, Zlatar Frey, Osojnik, Horvat, Mrak, Saralde Ussia, Arrieta), plesala v predstavah Magičnega gledališča Serpentes (Slovenija, Nemčija, Hrvaška), kompanije Amalgama (Lizbona), sodelovala je z Inštitutom za raziskovanje inovativnih umetnosti IRIU ter nastopila na različnih prireditvah in festivalih doma in v tujini. Je članica in plesalka Kolektiva Frankies (InVitro, In SiTu, Utvare/Prevare, Domus Fabula). Redno poučuje sodobni ples in širi svoje navdušenje nad plesnim izražanjem med vse generacije.



JAVNI SKLAD RS ZA KULTURNE DEJAVNOSTI