

Wsparcie w ciele – warsztat kreatywnej pracy z ciałem

Jak nasze ciało może nas wesprzeć w codziennych aktywnościach? Jak poruszyć wyobraźnię, która poruszy nasze ciało? Jak w kreatywny sposób zwiększyć świadomość własnego ciała?

W trakcie warsztatu *Wsparcie w ciele* wspólnie z uczestnikami i uczestniczkami będziemy poszukiwać odpowiedzi na te i inne pojawiające się pytania. Skupimy się przede wszystkim na praktyce, eksplorując różne metody i techniki uważnej pracy z ciałem, które mogą przyczynić się do większej efektywności w codziennym życiu.

W pierwszej części naszego spotkania poprzez różnego rodzaju zadania z improwizacji zadaniowej i tańca kreatywnego, będziemy poszukiwać takiego ruchu, który pozwoli odkryć radość i przyjemność w ciele. Będziemy poruszać się wokół takich podstawowych pojęć ruchu jak: przestrzeń, czas, ciężar i przepływ.

W drugiej części skupimy się na pracy z oddechem i na sposobach na wyciszenie i relaksację. Zastanowimy się również, jak poznane elementy można zastosować na co dzień, zarówno w pracy, jak i poza nią.

Prosimy o wzięcie na przebranie wygodnego stroju, który nie krępuje ruchów oraz wody. Warsztat odbywa się na bosaka lub w skarpetkach.

Przykładowy plan warsztatów:

10:00 – 10:30 – przywitanie

10:30 – 12:00 - część pierwsza

12:00 – 13:00 - przerwa lunchowa

13:00 – 14:30 - część druga

14:30 – 15:00 – podsumowanie i zakończenie

O prowadzącej:

Aleksandra Bożek-Muszyńska (1982) - improwizatorka, choreografka, performerka, instruktorka tańca współczesnego, trenerka biznesu i filolożka. Od ponad dekady prowadzi zajęcia z improwizacji, gimnastykę dla seniorów oraz tworzy autorskie choreografie i jest aktywna na polskiej scenie tańca i performansu. Stypendystka MKiDN 2024, Alternatywnej Akademii Tańca 2015-2017 realizowanej przez Art Stations Foundation by Grażyna Kulczyk, Intensive Course w School For New Dance Development w Amsterdamie oraz beneficjentka programu Global Practice Sharing w Movement Research w Nowym Jorku. Absolwentka kursu Choreografii Eksperymentalnej II organizowanego przez warszawskie Centrum w Ruchu. W 2022 roku ukończyła kilkumiesięczny kurs BODY–MIND CENTERING® organizowany przez Somatische Akademie w Berlinie. Zdobywczyni wielu nagród w konkursach choreograficznych (m. in. The Best Solo 2014 za solo I know NoThing na międzynarodowym festiwalu Solo& Duo w Budapeszcie) i tanecznych. Jest twórczynią kilkunastu autorskich choreografii, a jej prace były prezentowane m. in. w Berlinie, Budapeszcie, Filadelfii, Nowym Jorku, Warszawie i Wiedniu. W 2017 roku wraz z Hanną Bylką-Kanecką założyła kolektyw Holobiont, którego celem są interdyscyplinarne projekty wielopokoleniowe. Jej ciało reaguje bardzo dobrze, kiedy może robić to, co lubi. | www.olabomu.com