

CURRICULUM



DECONSTRUCTING ARTS IMMUNITY



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+

Sadržaj

1. Uvod	1
2. Ideja.....	2
3. Primjer tjedna	3
4. Opisi radionica.....	4



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+

Potpore Europske komisije proizvodnji ove publikacije ne predstavljaju potporu sadržaju koji odražava samo stavove autora i Komisija ne može biti odgovorna za uporabu sadržanih informacija.



Djelo **Curriculum Viral Visions – Deconstructing Arts Immunity** ustupljeno je pod licencom [Creative Commons Imenovanje-Dijeli pod istim uvjetima 4.0 međunarodna](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

1. Uvod

Umjetnost, umjetničko obrazovanje i kreativnost područja su koja su posebno pretrpjela pandemiju COVID-19, zaboravljena su i smatraju se nebitnima za sustav. Posebno u kriznim vremenima, ta područja daju pozitivan doprinos u kontekstu otpornosti, mentalnog i fizičkog zdravlja te pružaju poticaj socijalnoj izolaciji.

Nakon ovog silnog i depresivnog iskustva pandemije i njezinih posljedica, okupilo se sedam partnerskih organizacija iz različitih europskih zemalja. Zajedno su odlučili, u sklopu Erasmus+ projekta ***Virals Visions – Deconstructing Arts Immunity***, ojačati prisutnost umjetnosti, što je našem društvu i njegovim građanima potrebnije nego ikad.

Cilj projekta bio je kroz procese posredovanja podići svijest o suvremenim umjetničkim procesima i novim formama, a istovremeno prenijeti ogroman potencijal kreativnosti i umjetnosti. Kompetencije svih partnera obogaćene su i proširene suradnjom u projektu, zajedničkim iskustvima i povezivanjem različitih nacionalnih i regionalnih pozadina. Na taj način europski projekt nudi i odgovore na pitanja o važnosti umjetnosti i kulture u odgovarajućem društvenom kontekstu.

Partneri su zajedno sastavili niz najboljih praksi i metodologija koje pokazuju kako umjetnost i kreativno djelovanje mogu pružiti alate i nove perspektive za izgradnju otpornosti i inovacija. Materijali, zbirke i upute, kao i mnoštvo doprinosa o individualnim umjetničkim pristupima sada su dostupni za besplatno korištenje na: www.viral-visions.eu.

Partner za suradnju:

BODY ARCHITECTS, Beč; MALA AKADEMIJA UMJETNOSTI ERNESTINOVO, Hrvatska; NOWA FALA, Varšava; LA GALERIE CHORÉGRAPHIQUE, Francuska; L'ESPACE ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA E CULTURALE, Italija; THEATER DER KLÄNGE e.V., Njemačka; ARBEIT UND LEBEN NRW, Njemačka.

2. Ideja

Rezultirajući kurikulum čine dokazane umjetničke metode i oblici usavršavanja pojedinih projektnih partnera, koji se mogu koristiti za aktiviranje kreativnog potencijala građana svih dobnih skupina.

Budući da svaka od sedam partnerskih organizacija ima različitu pozadinu i radi s različitim metodama i ciljnim skupinama, svaki partner na stol donosi drugačiji alat ili metodu ili umjetničku vještinu.

Ciljne skupine uključuju same partnerske organizacije kao učenike, odgajatelje odraslih, učitelje, trenere, umjetnike i menadžere institucija za odrasle i kulturu, kao i kulturno obrazovanje.

Kurikulum i metode mogu se usvojiti u cjelini ili kao pojedinačni elementi i mogu se prilagoditi različitim ciljnim skupinama. Isto tako, duljina i tema mogu se fleksibilno implementirati.

3. Primjer tjedna

Tema: „Zemlja i boje“

Vrijeme	Tema	Odgovoran
Dan 1		
Jutro:	Uvod i formiranje grupa	svaki
Poslijepodne:	video workshop	Body Architects
Dan 2		
Jutro:	DMA	L'Espace
Poslijepodne:	Mapping	Arbeit und Leben
Dan 3		
Jutro:	Laban	Theater der Klänge
Poslijepodne:	Sightseeing	svaki
Dan 4		
Jutro:	Seven Gardens	Mala Akademia
Poslijepodne:	Physical Theatre/Identity	Nowa Fala
Dan 5		
Jutro:	Improvisation	La Galerie
Poslijepodne:	Rasprava/evaluacija	svaki
u večernjim satima:	Prezentacija i zaključak	svaki, Javnost

4. Opisi radionica

Radionica je osmišljena da bude inkluzivna i pristupačna širokom rasponu sudionika, bez obzira na njihovo iskustvo.

DAN 1

Tema

Produkcija audiovizualnog sadržaja za provedbu i širenje projekata

Odgovoran

Body Architects

Pozadina: Korištenje audiovizualnih medija u provedbi i širenju projekata postalo je sve važnije u posljednjih nekoliko godina. Audiovizualni sadržaj može pomoći umjetnicima da dosegnu širu publiku i prikažu svoj rad na zanimljiviji i interaktivniji način. Također može pomoći umjetnicima da izgrade svoj brand i povećaju vidljivost na tržištu. Za odgojitelje, audiovizualni mediji mogu biti moćan alat za poboljšanje iskustva učenja njihovih učenika. Audiovizualni sadržaj može učiniti kompleksne koncepte pristupačnijima i zanimljivijima te pomoći učenicima da bolje zadrže informacije.

Ciljna skupina

Radionica je osmišljena da bude inkluzivna i pristupačna širokom rasponu sudionika, bez obzira na njihovo iskustvo. Ciljne skupine za ovu radionicu uključuju:

- Umjetnike koji žele proširiti svoj skup vještina i naučiti kako koristiti audiovizualne medije za promociju i prikazivanje svog rada
- Odrasle odgojitelje koji žele unaprijediti svoje metode poučavanja uključivanjem audiovizualnog sadržaja u svoje kurikulume
- Nefitne organizacije i zajedničke grupe koje žele stvarati audiovizualni sadržaj za promociju svojih projekata i inicijativa

- Osobe koje su zainteresirane za obimnije učenje o audiovizualnoj produkciji i žele istražiti nove načine kreativnog izražavanja

Ciljeve

Ova radionica sudionicima pruža vještine i alate potrebne za stvaranje i širenje visokokvalitetnog audiovizualnog sadržaja. Sudionici uče kako koristiti osnovnu opremu i softver za proizvodnju vlastitog audiovizualnog sadržaja, kao i kako učinkovito tržišno promovirati svoj sadržaj. Radionica potiče sudionike na suradnju s drugima i dijeljenje svog rada, što može pomoći u izgradnji zajednice umjetnika i odgojitelja koji mogu podržavati projekte i inicijative jedni drugih.

Izdah

1. Uvodna radionica (3 sata)
2. Dodatna aktivnost – samostalna praksa (tijekom sudjelovanja u drugim aktivnostima)
3. Dodatna aktivnost – izlaganje (lokalna ili online izložba)

Blok 1: Uvod u audiovizualne medije (0,5 sati)

Prvi blok uvodi sudionike u podcasting i video produkciju kao dodatne alate za provedbu i širenje projekata. Ova se sesija bavi temama kao što su: gdje se i kada mogu koristiti audiovizualni mediji, zašto je korisno koristiti audiovizualne medije i primjeri uspješnih umjetničkih i edukativnih projekata koji su koristili audiovizualne medije. Sudionici su potaknuti da podijele vlastita iskustva i ideje.

Napomene:

- Napravite priručnik za sudionike! Na temelju našeg iskustva, sudionici su sugerirali da bi bilo korisno imati priručnik koji će podržati obuku drugih. Instruktori bi trebali razmotriti izradu kratkog letka koji sažima ključne koncepte, kao i *korak po korak* upute za aplikacije i programe.

- Održavajte radionicu pristupačnom, ali nemojte trošiti previše vremena na objašnjavanje osnovnih pojmova! Naše iskustvo pokazuje da se neki sudionici mogu osjećati isključeno ako je ritam prespor, a informacije preosnovne. Potičemo korištenje interaktivnosti (pitanja, rasprave, praktične vježbe) i procjenu razine grupe.

Blok 2: Područje ideja (0,5 sati)

Sudionici uče kako stvarati sadržaj za audiovizualne medije, odakle crpiti inspiraciju, kako učiniti svoj sadržaj zabavnim i relevantnim te kako uspostaviti vezu s publikom. Sesija uključuje vježbe za brainstorming i grupne rasprave.

Blok 3: Tehnički aspekti + produkcija (0,5 sati)

Polaznici uče kako proizvoditi audiovizualne medije uz ograničen budžet, osnovnu opremu i softver potrebne za podcasting i video produkciju, te jednostavnu tehničku prezentaciju procesa rada. Potiče se polaznike da postavljaju pitanja i dijele vlastite savjete i trikove. Uče kako koristiti kamere mobilnih telefona i aplikacije za audiovizualnu produkciju (bit će prikazane aplikacije inShot i Instagram Reels), te se upoznaju s izborom desktop aplikacija.

Važne napomene:

- Kratke prezentacije opreme! Na temelju našeg iskustva, neki su polaznici sugerirali da prezentacije o različitim priborima i opremi za snimanje moraju biti brze. Instruktori bi trebali razmotriti skraćivanje tih prezentacija kako bi se oslobodilo više vremena za praktičan rad.
- Budite strpljivi i ohrabrujte polaznike! Neki su polaznici spomenuli da su imali poteškoća s novom tehnologijom i da bi cijenili više strpljenja i poticanja od instruktora. Kao odgovor, instruktori bi trebali uložiti više truda u pružanje podrške i ohrabrenja polaznicima koji se bore s novom tehnologijom.

Blok 4: Praksa / grupni zadaci (1h)

Polaznici se dijele u grupe, a svaka grupa dobiva zadatak koji treba dovršiti. Cilj je da zajedno rade na stvaranju kratkog mobilnog sadržaja. Primjeri zadataka uključuju: kratki intervju, reklamu, kompilaciju putovanja, dokumentarac iza scene, "Tiktok" temeljen na trendu. Za više detalja, pogledajte priloženi popis.

Blok 5: Objavljivanje i marketing (0,5 sati)

Završna sesija usredotočuje se na objavljivanje i marketing audiovizualnog sadržaja. Polaznici uče o općim strategijama za objavljivanje i marketing audiovizualnog sadržaja, kako reciklirati audiovizualni materijal te kako ostati prisutni u svijesti svoje publike.

Samostalna vježba

Tijekom samostalnih vježbi sudionicima se dodjeljuje svakodnevni izazov objavljivanja. Sudionici su zamoljeni da stvore videozapis iz sadržaja drugih programa koji se odvijaju tijekom procesa, kao i iz drugih neobrazovnih, neprofesionalnih aktivnosti ("iza scene"). Sadržaj uređuju pomoću aplikacija na prijenosnom računalu, označavaju druge sudionike, međusobno se promoviraju i dijele svoje audiovizualne sadržaje na društvenim mrežama. Samostalne vježbe su iznimno interaktivne, a sudionike se potiče da dijele svoj sadržaj s grupom i daju povratne informacije jedni drugima. Također, dobrodošlo je postavljanje pitanja voditelju radionice.

Objavljivanje rezultata

Na kraju procesa održava se online izložba na društvenim mrežama na posebnom računaru organizacije koja vodi radionicu. Sudionici imaju priliku prikazati konačne videozapise koje su stvorili i uredili pomoću aplikacija na prijenosnom računalu. Izložba je interaktivno iskustvo u kojem sudionici mogu označiti druge, međusobno se promovirati i dijeliti svoje audiovizualne sadržaje sa širom javnošću. Ako postoji posebno određeni fizički prostor za izložbu s ekranima, također potičemo objavljivanje rezultata u tom formatu (dodatno uz online izložbu).

Zahtjevi za sudionike

Sudionicima je potreban mobilni telefon s kamerom i prethodno instaliranim aplikacijama (White border ILI Whitagram, Canva, InShot, Lumii ILI Lightroom, Unfold, Preview). Kamera, mikrofoni i prijenosno računalo s prethodno instaliranim aplikacijama (samo web preglednik ILI Photoshop, Kdenlive ILI DaVinci Resolve ILI Premiere ILI Final Cut, Audacity) su opcionalni.

Izvori:

- Priložena prezentacija PowerPointa
- Priloženi popis zadataka za grupne vježbe
- <http://instagram.com/bodyarchitectsdance>
- <http://instagram.com/viralvisionseurope>
- <http://mindculture.eu>

DAN 2

Tema **Qigong und Contact improvisation „Natural Movement Dance“ – A new approach to Dance**

Odgovoran **Giovanni Zappulla – L'espace APS-ASD**

Radionica: Radionica će se temeljiti na preliminarnom radu Zhineng Qigonga (Qigong mudrosti) posebno tehnike pod nazivom: La Qi Guan Qi Fa (metoda za širenje i zgušnjavanje energije) koja omogućuje sudionicima da iskuse konkretnu percepciju energije kao supstance, te stvara preduvjeti za slušanje suptilnih percepcija, potiče rješavanje svih napetosti na zglobnoj, mišićnoj i mentalnoj razini.

Nakon više od dvije godine pandemije, ljudima je potreban kontakt pun ljubavi sa samim sobom, a potom i s drugima, udaljenost i prisilna izolacija koju smo pretrpjeli bili su izvor golemih stresova koji utječu na naše pamćenje i naše živote, iskustvo plesa nikada prije nije bilo sposoban dati ogroman doprinos povratku u normalu, a možda i mnogo više, tada će sva iskustva i prijedlozi pokreta i improvizacije biti ponovno uloženi u plesni pokret u ugodnom i progresivnom krešendu koreografskog materijala vezanog uz kontaktnu improvizaciju.

Radionica sa živom glazbom, koristit će se suradnjom zvučnog umjetnika Giuseppea Rizza, koji s tvrtkom Zappulla DMN radi već 15 godina i koji je za tu priliku osmislio sustav snimanja zvuka preko mikrofona spojenih na računala kako bi se olakšao praksa i iskustvo sudionika.

Izdah

- Kratko teoretsko objašnjenje
- Vježbanje vježbe La Qi Guan Qi Fa
- Vježbe povezivanja kroz suptilno slušanje vlastitog energetskog tijela, zatim energetskog tijela drugoga.
- otvaranje vježbe na više kombinacija u parovima i grupama
- otkrivanje i integracija konkretnijih razina kontaktne improvizacije, kožne, mišićne izdržljivosti i strukture tijela.

Potrebni materijali

Udobna odjeća, 'veliki plesni studio, pojačivač zvuka i mikseta zvuka s konektorskim kabelima za računala Apple, dva stupa mikrofona.

Informacije o tehnologiji

Što je DMN:

D.M.N. (Dance Natural Movement), metoda je koja se bavi čovjekom, njegovim pokretom i njegovim posljedicama. Ova je metoda rođena u Palermu, u prilično drevnom mjestu, bogate povijesti i tradicije, u povijesno vrijeme kada je ples išao prema novim oblicima i kontaminaciji s drugim umjetnostima, udaljavajući se od svoje iskonske supstance; ova se metoda danas predlaže kao formativni i promjenjivi alat za obogaćivanje svijeta plesa.

DMN metoda proizlazi iz istraživanja i studija koreografa Giovannija Zappulle iz Palerma, koji je, vrativši se u Italiju nakon desetljeća iskustva u Francuskoj, započeo osobno putovanje spajanjem prethodnog znanja i uvida stečenih proučavanjem ljudskog pokreta. Zappulla propituje sve aspekte koji čine ljudsko biće, a na koje inače ne obraćamo dovoljno pozornosti: um i emocionalnost, energiju i odnos unutarnjeg i vanjskog, kroz holističku viziju koja uključuje tijelo u njegovoj kompleksnosti.

Polazeći od pretpostavke da je tijelo savršen instrument s potencijalom koji se samo djelomično iskusi u svakodnevnom i umjetničkom životu, Giovanni Zappulla iznosi prijedlog treninga usmjeren na stimuliranje i buđenje inače uspavanih i pogrešno shvaćenih sposobnosti čovjeka, kako bi kako bi mogli obnoviti raspoloživi potencijal i poboljšati izvedbene i umjetničke razine.

Za bolje razumijevanje polazišta iz kojeg se razvija metoda, moraju se razmotriti određena povijesna i filozofska razmatranja koja su uvjetovala ples. Jedan od najznačajnijih tiče se platonističkog i aristotelovskog pogleda na postojanje, koji je stvorio raširenu kulturu cijepanja aspekata ljudskog u kojoj se tijelo i njegov mentalni dio promatraju odvojeno. Zapravo, već u petom stoljeću prije Krista, Platon je odobrio razliku između tijela i duše, potiskujući tijelo u inferiornu supstancu koja se može uzdići samo kroz njegov najčišći dio, dušu, a Aristotel, stoljeće kasnije, smatrao je da su ta dva aspekta neodvojiva ali s različitim funkcijama.

Nasljeđe grčkih filozofa pridonijelo je djelomičnom sagledavanju plesa vezanog uz tijelo i usmjereno na njegove izvedbene mogućnosti. Tako se s vremenom studij plesa usmjeravao

prema potrebi za postizanjem gotovo onozemaljskih formalnih i estetskih ideala potpunim udaljavanjem od značajnijih aspekata povezanih s pojedincem i njegovim ili njezinim osjećajima. Na taj se način proizvedeni ples sve više udaljava od užitka jer je plesač često suočen s vještinom koja tjera tijelo na habanje, što ga slabi tjerajući umjetnika u prijevremenu mirovinu s pozornice. Osobito se misli na klasične plesače koji su, nažalost, premladi prisiljeni prekinuti svoju umjetničku karijeru. Njihova gracioznost na pozornici, osmijesi i delikatne geste, često kriju sate napornog i napornog rada, u tijesnim haljinama i neudobnim cipelama, koje preobražavaju tijelo ponekad ga i trajno uništavaju. Prisiljavanje tijela i uma od zadovoljstva; zapravo, teško je biti zadovoljan kada noge krvare i zglobovi bole; ali kroz ples plesači pružaju zadovoljstvo publici i pronalaze osobni užitak i zadovoljstvo u izvođenju virtuoznih pokreta koji ih približavaju onozemaljskim entitetima, penju se na taj način do vrhunca uspjeha, ali plaćaju vrlo skupu cijenu u smislu zdravlja i blagostanja. Zašto onda ne postići ove ciljeve kroz manje zamornu i bolnu metodu treninga koja uzima u obzir

ljudsko biće i njegove ili njezine funkcije u skladu s prirodom? Dobar primjer za to je iz kineskih borilačkih vještina i točnije Taijiquana, discipline koja poboljšava osobine pojedinca kroz vježbe usmjerene na jačanje povezanosti tijela, održavanje zdravlja i sposobnosti za izvođenje pokreta do duboke starosti. Što je onda pravi užitak plesa? Cilj je ples shvaćen kao emocionalni poriv koji oživljava kroz tijelo koje, okupirano užitkom, izražava svoju supstancu, suosjećajući sa svojim korisnicima i ulažući im dobrobit. Oni koji promatraju prirodni ples mogu pronaći fluidnost, snagu i iznad svega harmoniju shvaćenu kao svijest o organskom funkcioniranju, pokoravajući se njegovoj dinamičkoj ravnoteži.

Cilj DMN-a je samim plesom učiniti plesača snažnim i tako sposobnim izraziti i iskusiti zadovoljstvo kroz preodgoj tijela koje uvažava svoju prirodu. Ples stoga može biti prirodan, nevjerojatno bogat, naša tijela mogu daleko nadilaziti pitanja tehnika i stilova, pokret ima svoju istinu koju treba čuvati i obogaćivati.

Ono što suvremeni ples ponovno počinje činiti nešto više od jednog stoljeća jest dati tijelu priliku da slijedi svoju vlastitu prirodnu povijest, da izrazi svoj osnovni pokret u skladu sa svojom stvarnom ravnotežom zahvaljujući dijelom studijama analize pokreta i kineziologije kroz pri čemu je otkriveno kako su u svakoj gesti, od najjednostavnije do najartikuliranije, uključeni iznimno složeni procesi, bogati nemalim brojem dinamičkih prijenosa koji se odvijaju prema zakonima fizike koji vladaju stvaranjem. Ali slušamo li doista te zakone? Dopuštamo li im da djeluju? Dopuštamo li našem tijelu da izrazi vlastiti ritam? Kako možemo slijediti njegove prirodne mehanizme da se stvarno krećemo, bez obzira na učinak koji se želi proizvesti, rezultat koji se želi postići? Kako se možemo kretati polako ili brzo, a da nam se ne nameće umjetno funkcioniranje, da nas ne razdvoji, da nam se biće ne fragmentira? Tehnološki napredak i napredak znanosti pomogli su sužavanju prostor-vremena u kojem do nas dopiru nebrojene količine informacija, što se onda događa s pojedinačnim prostor-vremenom? Čovječanstvo je učinilo velika djela, osvojilo svemir, ali možda bi se prvo trebalo pobrinuti za osobni mikrokozmos, počevši od otkrića vlastitog tijela.

Rješenje leži u "ponovnom ujedinjenju", razmatranju pojedinca kao jedinstvene supstance sastavljene od dva identična modaliteta, uma i tijela koji gube opsesiju

"mišljenjem tijela" i dominiraju njime, umjesto da otkrivaju što "tijelo misli", slušajući njegovo osjetilno pamćenje i omogućavanje da njegov jezik teče; samo se tako plesač može skladno izraziti i razviti svoje sposobnosti.

Kako bi bolje upravljala tjelesnim funkcijama i unaprijedila svaki njegov aspekt, metoda se oslanja na drevna istočnjačka znanja tradicionalne kineske medicine integrirajući Taijiquan i Qigong, posebno Zhineng Qigong stil, sustave temeljene na unutarnjem kretanju, u skladu s ljudskom prirodom. njegove biomehaničke, energetske i psihičke aspekte, na svoj put. Ove dvije discipline integrirane su u trening plesača upravo zato što treniraju temeljne aspekte usmjerene na ponovnu izgradnju nasljeđa veza ljudskog bića usmjerenih na sklad, dobrobit i umjetničku izražajnost. Qigong djeluje na suptilnijoj razini uma treniranjem koncentracije, dubokim slušanjem i proučavanjem energije; Taijiquan trenira povezanost tijela, transformaciju pokreta i snagu. Svi ti elementi surađuju kako bi stvorili svjesnog plesača s preciznim pokretom, zdravim tijelom i umom savršeno povezanim sa sadašnjim trenutkom.

Što je Qigong:

Qigong predstavlja skup tehnika koje omogućuju kultivaciju Qi-ja unutar tijela. Pojam Qigong doslovno znači energetska rad i dolazi od kombinacije znakova 气 - Qi - energija i 力 - Gong - rad; prvi put se pojavio početkom 20. stoljeća u priručniku za obuku šaolinskih redovnika, Ortodoksne metode Shaolina (1910.). Prije ovog vremena postojao je niz vježbi koje su uključivale pokrete tijela, disanje i zvukove, koje su se prenosile i izvodile za održavanje zdravlja. Dokazi o tim praksama pronađeni su već 2000. godine pr. u spisima na bronci koji svjedoče o plesovima sposobnim za "uklanjanje stagnacije tekućine u tijelu" ili u natpisima na komadima od žada koji datiraju iz 6. stoljeća prije Krista; indikacije se nalaze u Neijing Suwenu, drevnoj raspravi o tradicionalnoj kineskoj medicini koja se pripisuje Huangdiju. (476.-221. pr. Kr.), o tome kako voditi zdrav život kroz pravilno disanje i vježbe koje treba slijediti. U trećem stoljeću pr. n. e., taoistički liječnik Hua Tuo stvorio je sustav Qigonga koji je nazvao Wuqinxi, "Igra pet životinja", a Zhuang Zi (oko 369. pr. n. e.-286. pr. n. e.) u svojoj knjizi opisuje tehniku koju naziva Daoyin koji objašnjava kako pokrenuti tijelo da ojača Qi. Najraniji ilustrirani prikazi ovih vježbi, koji su pronađeni u Mawangduiju,

potječu iz 206. godine pr. te su slike na svili u boji na kojima su prikazane četrdeset i četiri figure u različitim položajima vezanim uz pojedine vježbe s natpisima koji objašnjavaju djelovanje na tijelo. Ovakve prakse oduvijek su se smatrale metodom prevencije i liječenja bolesti te su stoga u bliskoj vezi s medicinom, štoviše s vremenom su postale sastavni dio borilačkih vještina kao što su Shaolinquan i Taijiquan upravo zbog temeljne funkcije povećanja energije. borilačkom umjetniku. U tom smislu, različite vrste Qigonga su klasificirane i koriste se prema svojim ciljevima, zapravo imamo: meki Qigong koji uključuje spore pokrete i položaje; tvrdi Qigong s vanjskim i snažnim pokretima; Taoistički Qigong za postizanje dugovječnosti; Konfucijanski Qigong usmjeren na povećanje pamćenja i koncentracije; medicinski Qigong s terapijskim ciljevima; i borilački Qigong za povećanje snage tijela i razvoj sposobnosti usmjerenja Qija prema van.

Danas je Qigong raširen diljem svijeta i u Kini; od 1989. godine, nakon višegodišnje rasprave, kineska vlada ga je formalizirala kao medicinski tretman koji je dio TKM-a temeljnog za liječenje bolesti, primjenjujući ga u bolnicama i uključivši ga u Nacionalni zdravstveni plan. U Italiji postoje stidljivi primjeri korištenja ovih disciplina, ali jedini aspekt TKM-a koji je sada formaliziran u zapadnoj medicini je samo akupunktura. U okviru metode, Giovanni Zappulla predlaže niz vježbi koje spadaju u posebnu vrstu Qigonga, Zhineng Qigong, koji proizlazi iz spoja medicinskog i borilačkog znanja profesora Pang He Minga.

Zhineng Qigong

Zhineng Qigong je metoda koja se počela širiti u Kini 1980-ih od strane profesora Dr. Pang He Minga (, koji je u jedan sustav prakse i teorije sažeto sve najučinkovitije tehnike različitih već postojećih Qigong metoda, uključujući medicinske i filozofski Qigong. Da bi ga učinio sveobuhvatnijim, oslanjao se na svoje znanje o borilačkim vještinama, taoističkoj, budističkoj, konfucijanskoj i hinduističkoj teoriji. Stvorio je jednu od najučinkovitijih metoda za poboljšanje zdravlja prema tradicionalnim teorijama i za hranjenje ljudskog bića vitalnim energije iz okoliša. Kroz ovu metodu osnovao je jednu od najvećih i najpoznatijih bolnica "bez lijekova" Huaxia Zhineng Qigong Training and Recovery Center u provinciji Hebei, u kojoj je izliječen veliki broj pacijenata i tisuće

instruktora. Doslovni prijevod Zhineng Qigonga je "Qigong kultiviranja inteligencije", zapravo prema prof. Pang Mingu u ljudskim bićima postoje aspekti potencijalne super-inteligencije koji im omogućuju da se iscjeljuju posebnim sredstvima i praksama. U Zhineng Qigongu, praksa se temelji na razmjeni između Qi-ja pojedinca i Hunyuanqija, koji je Qi svemira, skup fizičke materije, Qi-ja i "informacija".

Hunyuanqi se formira kada se Taiji transformira u Yin i Yang, ali još nije diferenciran, što mu omogućuje da može iscijeliti bilo koju energetska neravnotežu, a time, teoretski, i svaku bolest. U stvari, Hunyuanqi, prodirući u tijelo, može se transformirati ili u Yin ili Yang, ovisno o nedostatku prisutnom u pojedincu. Iz ovoga razumijemo veliki potencijal liječenja koji ova metoda ima. Ljudski Hunyuanqi kombinacija je urođenog Qi-ja (Yuanqi, urođeni Jingqi) i stečenog Qi-ja. Ljudski Hunyuanqi ima karakteristiku da "radi" zajedno s Yi, namjerom, kreće se zajedno s njom. Yi manipulira energijom i kanalizira je gdje um želi, važno je da pojedinac aktivno koristi namjeru tako što ima duboku svijest o vlastitom razmišljanju. U praksi Zhineng Qigonga, svijest mobilizira primarni Hunyuanqi, apsorbira ga i koristi za njegovanje ljudskog Hunyuanqija. Kada se postigne punina Hunyuanqija, sve organske funkcije se reguliraju, bolesti nestaju, zdravlje se jača i stječe se mudrost. Kako bi to postigao, prof. Pang Ming osmislio je niz vježbi koje je podijelio u šest razina:

1. Vježbe koje rade s vanjskim Hunyuanqijem: Qi iznutra se dovodi prema van, a vanjski Qi se skuplja unutra. Na taj način ne samo da se mogu ojačati normalne životne funkcije i prevladati stanje bolesti, već se mogu pokrenuti i posebne intelektualne sposobnosti.
2. Vježbe koje treniraju Hunyuan duha i tijela: na temelju prvog stupnja, Qi se vodi unutar kože, mišića, tetiva, vena i kostiju kako bi se dalje jačale ljudske vitalne funkcije i time premašio standardnu razinu.
3. Vježbe koje treniraju "pravi" Hunyuan organa: usmjeravanjem pozornosti na Qi pet organa, vježbanje ovih organa provodi se u korelaciji s aktivnošću psihe. Kao rezultat toga, doći će do sveukupnog povećanja vlastite sposobnosti kontrole vitalnih tjelesnih aktivnosti.
4. Hunyuan vježba središnjeg kanala: trenira vezu između "središnjeg kanala" i Qi-ja cijelog tijela kako bi ih stopili u "cjelinu".

5. Hunyuan vježba središnje linije: zgrušava i pročišćava Qi središnjeg kanala središnjom linijom koja ide izvan neba i prodire u zemlju.
6. Spajanje i vraćanje Jednom: stapanje u cjelinu čovjeka i prirode.

Svaka DMN sesija započinje vježbom Zhineng Qigonga upravo zato što duboko obrađuje tijelo i fokusira um, omogućujući fino slušanje i pozornost tijekom plesa. Osim toga, bitno je da se prije svake izvedbe vježba neke od vježbi koje je osmislio prof. Pang Ming za prikupljanje Qi-ja i fokusiranje kako bi se energija najbolje uložila na pozornici. Obično nakon vježbe Qigonga, u kojoj se energija akumulira u Dantiansima, treba osigurati njezino kolanje tijelom, a Taijiquan je vrijedna disciplina koja ne samo da ispunjava tu svrhu, već i zagrijava mišiće i zglobove, obnavlja tjelesne veze i organski trenira kretanj

Tema	Estetsko mapiranje
Odgovoran	ARBEIT UND LEBEN NRW / Njemačka

Radionica: Metoda estetskog mapiranja ima za cilj otvaranje subjektivnih opažanja vlastitog okruženja i stvaranje vidljivosti za individualne upotrebe i stvarnosti. "Radi se o približavanju specifikacijama mjesta i prostora i povezivanju s njima." Na ovoj radionici promatrat će se prostor okoline i vizualno će se zabilježiti stvaranjem vlastite karte temeljene na zvukovima, uzorcima i osjećajima. Kroz osobno oblikovane karte postaju vidljive različite percepcije i životne stvarnosti unutar zajedničkog prostora, zajedničkog okoliša (čtvrta) te pružaju osnovu za raspravu i iskustveni prostor unutar grupe.

Ciljna skupina

- Metoda je primjenjiva na sve ciljne skupine ako se prilagodi (npr. jednostavan jezik, materijal)

Ciljevi

- Usvajanje mjesta i prostora
- Stvaranje vidljivosti (urbane) svakodnevice
- Omogućavanje susreta
- Proširenje iskustva
- Stvaranje promjene perspektive
- Poticanje kreativnosti

Izvođenje

Preporučeno vrijeme izvođenja

3-5 sati, može se produžiti na više dana ili povezati s drugim metodama.

Faza 1

Voditelj priprema sudionicima kratki uvod o temi mapiranja. Za što služe karte? Tko ih izrađuje? Koje su različite vrste karata? U tom kontekstu također treba objasniti ilustrativne primjere. Sudionicima treba postati svjesno da karte prikazuju samo određenu stvarnost i mogu stvarati stvarnosti (primjer: podjela Afrike). Za vizualnu podršku preporučuje se prikazivanje primjera na većem zaslonu ili putem projektora. U tom slučaju će biti potrebni odgovarajući digitalni mediji.

Faza 2

Sudionici kreću na putovanje kroz četvrt. Mogu se poslati s prethodno određenim tematskim pitanjem ili se općenito približiti prostoru otvorenim pitanjima poput: Što primjećujem? Što mogu vidjeti, čuti, osjetiti miris? Što osjećam? Fokus je na svjesnom promatranju okoline i stoga stjecanju potpuno individualne predodžbe o četvrti koja će služiti kao temelj za razvoj karte. Tijekom šetnje kroz četvrt također je dopušteno fotografiranje, bilješke ili crteži koji se mogu koristiti prilikom kasnijeg oblikovanja karata.

Faza 3

Izrada karata: Sudionici smiju biti kreativni prilikom oblikovanja karata. U stvaranju su slobodni. Mogu odlučiti kako žele podijeliti svoje percipiranje četvrti ili pojedinih aspekata s grupom, kako žele prikazati ono što su primijetili. Rezultat može biti (digitalna) kolaž, foto ili video produkcija od snimljenih materijala. Ili analogni zemljovid/plakat od prikupljenih ili dostupnih materijala.

Faza 4

Sudionici smiju predstaviti i objasniti svoje karte u zajedničkom krugu. Zatim slijedi razmjena mišljenja: Jesu li primijećeni isti aspekti? Jesu li opažanja bila potpuno različita? Gdje su razlike i sličnosti?

Potrebni materijali

Olovke, papir, karton, papirići (Post-it), ljepilo, selotejp ili slični materijali za izradu individualnih karata sudionika.

Literatura i poveznice

- Pettig, Fabian: Ästhetisches Kartieren- Mapping als Praxis geographischer Forschung zu räumlicher Erfahrung. In: Dammann, Finn; Michel, Boris (Hg.): Handbuch kritisches Kartieren. Bielefeld 2022, transcript Verlag
- <https://orangotango.info/de/kritisches-kartieren/>
- <https://www.subjectiveeditions.org/>

DAN 3

Tema	Properties of dance Movements and the Laban Movement Analysis
Odgovoran	Theater der Klänge

Što je Labanova analiza pokreta: „Labanova analiza pokreta je metoda utemeljena na istraživanjima pokreta Rudolfa von Labana (1879. - 1958.), teoretičara i vodeće figure izražajnog plesa. (...) Danas se koristi u plesu i koreografiji, kazalištu, sportu i analizi pokreta, ali i u terapijskim postupcima poput plesne terapije, psihoterapije ili fizioterapije. Labanova analiza pokreta trenutno razlikuje šest parametara pokreta kao što su Tijelo | Prostor | Pogon | Oblik | Fraza | Odnos, kako bi se opisao pokret. U koreografskoj praksi ova analiza se može koristiti za generiranje pokreta, oblikovanje, definiranje, pamćenje, komponiranje, ali i promatranje i odražavanje.”

Na što se usredotočujemo?

Tijekom radionica usredotočit ćemo se na jedan od šest parametara metode, a to je pogon i generiranje pokreta. Koristimo ovu metodu kako bismo percipirali i nazvali osam rezultirajućih kvaliteta pokreta kroz pogled na dinamiku ili pogon pokreta. Čimbenici koji se stvaraju kroz osam pogonskih elemenata (...) opisuju točan način izvođenja pokreta.

Na primjer:

Da bismo opisali značajke povezane s vremenom, obratit ćemo pozornost na to jesu li pokreti iznenadni, pojavljuju li se s velikom brzinom ili su spori ili odgođeni.

Da bismo opisali značajke povezane s prostorom, promatrat ćemo je li pokret izveden izravno, ravno od točke A do točke B, ili neizravno, na kružni način. Da bismo opisali značajke povezane sa snagom/težinom, promatrat ćemo je li pokret izveden sa snažnim aktivnim korištenjem tjelesne snage ili s malim korištenjem te

snage. Također ćemo tražiti okretanje protiv gravitacije ili njeno praćenje. Da bismo opisali značajke povezane s fluidnošću pokreta, promatrat ćemo je li pokret povezan i vođen ili nepovezan i otvoren. Osam osnovnih pogonskih akcija mogu se kombinirati i opisati specifični pogonski elementi: možemo govoriti o

- guranju (snažno, izravno, odgođeno)
- podrhtavanju (lagano, neizravno, iznenadno)
- udarcu (snažno, izravno, iznenadno)
- lebdenju (lagano, neizravno, odgođeno)
- ljuljanju (moćno, neizravno, odgođeno)
- kuckanju (lagano, izravno, iznenadno)
- bičevanju (moćno, neizravno, iznenadno)
- klizanju (lagano, izravno, odgođeno).

Trajanje

Radionica traje 3 sata.

Ciljevi radionica su sljedeći

- Omogućiti sudionicima razvijanje svijesti o tome kakve karakteristike zahtijeva i treba sadržavati plesni pokret.
- Pružiti sudionicima metodu i alate za generiranje oblika, definiranje pokreta, komponiranje i pamćenje sekvenci,
- ali i promatrati i odražavati predložene improvizacije tijekom radnih sesija

Izdah

- Kratak uvod i video / Fizičko zagrijavanje / Uvod u Labanovu analizu pokreta / Otvorenje za improvizacijski jam session / Kompozicijska sesija

Radionica

Radionica započinje usmenim uvodom. Zatim slijedi fizičko zagrijavanje, a potom i uključivanje faktora pokreta na zabavan način poput vremena, prostora, sile/težine i fluidnosti pokreta.

Grupu možemo, kako bismo ojačali dijalog sudionika, podijeliti na dvije skupine: stvaratelje i promatrače.

Nakon kratke pauze usredotočit ćemo se na faktore pokreta kako bismo na zabavan način istražili složenost osam osnovnih pogonskih akcija. Zadnji dio posvećen je igranju s naučenim materijalom: jam session, ili takozvani Laban disco, pruža sudionicima priliku za improvizaciju na različitim glazbenim postavkama.

Taj dio može dovesti do kompozicijskog dijela u kojem će se improvizirani materijal definirati i utvrditi u sekvencama.

Ciljevi radionica su sljedeći:

Potrebni materijali

- plesna odjeća, velika i prikladna plesna dvorana, ozvučenje / mikseta i zvučna oprema s audio kabelima (mini jack), dva mikrofonska stalka, ekran.

DAN 4

Tema **"Sevengardens" je integrativni model sudjelovanja. Raznolikost i obrazovanje kroz održivi razvoj**

Odgovoran **Mala akademija umjetnosti Ernestinovo**

Teoretski: Rad se temelji na biljkama iz kojih se dobivaju prirodne boje. Vrtovi gdje se biljke uzgajaju za prirodne boje sa velikim rasponom boja iz koje se može razviti širok raspon proizvoda kao što su tinte, uljane boje, akvareli, pasteli...može se dizajnirati.Prvih sedam vrtova dizajnirao je umjetnik Peter Reichenbach, osnivač projekta, još 1996.godine.Ideja je uvijek ista: umjetnici se udružuju sa zainteresiranim ljudima,pronalaze prikladno mjesto za vrtove i zajedno stvaraju proizvode od ubranih biljaka.Zajednički rad doprinosi očuvanju kulturne raznolikosti i nematerijalne kulturne baštine, prepoznavanje ekoloških veza i jačanje osjećaja odgovornosti i sudjelovanja.

Svi ljudi uče zajedno i svatko može podijeliti svoje vještine i ideje. Kultiviranjem i vrednovanjem regionalnih kultura, korištenjem zanatske tehnologije i stavljanjem na raspolaganje preko lokalnih i nacionalnih granica, nastojimo osigurati razmjenu znanja i daljnje obrazovanje svakog pojedinca.

„Sevengardens” je nagrađen od strane UNESCO-a za izvanredan mrežni rad.

Pristup radionice bio je sljedeći

- Izrada boja od biljaka
- Informacije o biljnim bojama i o radu "Sevengardens".

- Udovoljite znatiželji sudionika i pružite prostor i prostor za zajedničko eksperimentiranje.
- Riješiti pitanja vezana uz boju, zdravlje i zaštitu okoliša.
- Promicati uzajamno učenje.
- Motivirati sudionike da samostalno sudjeluju u radu mreže „Sevengardens“.

Izdah

1. Teoretski dio: 1 sat

Ciljevi inicijative uključuju: obrazovanje za održivi razvoj, zaštitu biološke raznolikosti, promicanje lokalnih ekonomskih ciklusa, (među) kulturnu razmjenu i usavršavanje, poput jezične podrške. Tako se izgubljeno znanje ponovno otkriva o proizvodnji boja iz biljaka. Cilj je kroz igru i estetski pristup prepoznavanje i razvoj kompetencija.

2. Praktični dio: 2 sata

Upoznavanje s mogućnostima izrade boja od biljaka i razigrano uranjanje u čaroliju biljnih boja.

Crveni kupus i cikla se naribaju, pomiješaju se sa malo vode i izmiješaju se u mužaru. Eksperimentirali smo s bojama na papiru. Boje se ponovno mijenjaju s limunovim sokom, octom ili sodom bikarbonom kroz kemijski proces. Nastale su nove nijanse boja. Rezultati su bili iznenađujući, svijetli, šareni i radosni.

Tema	„ART ID inside ME & Trust Building”
Odgovoran	NOWA FALA

Poziv / Uvod: Svatko od nas ima malo umjetnika u sebi, u smislu društvenog konteksta, generacije, obrazovnih zahtjeva u školi ili na fakultetu. To malo je dovoljno. Važno je pronaći svoje mjesto u grupi. Biti unutarnji ili vanjski umjetnik pomaže. U ovoj radionici, Agata Życzkowska vas poziva da se prepoznate kroz kratku izvedbu, a zatim da se okupite kao grupa kroz vježbe pokreta, glasa, integracije i poezije. Upoznavanje grupe koju ne poznajemo ili ulazak u dublji odnos sa grupom koju već pomalo poznajemo.

Opis

1. PERFORMANS / PREZENTACIJA IDENTITETA

Na početku pripremite kratki nastup. Mogli biste reći o sebi, kakvi ste, što volite, kakve kontakte imate s umjetnošću. Nema pravila. Možete razgovarati ili prikazati fragment videa, možete puštati glazbu. Ako vam se prohtije, možete napraviti i vrlo kratku improvizaciju na temu po vlastitom izboru ili pokazati svoju stranu. Ovakav način kretanja vas jako približava publici i polaznicima radionice. Oni poznaju vašu stranu. Ako volite putovati, pričajte o tome, ako imate umjetničkih sposobnosti, recite i pokažite što možete. Ako plešeš, pleši. Ako pjevaš, pjevaj. Ili samo pokažite dio videa koji vam je iz nekog razloga važan (15 min.).

2. RAVNOTEŽA U KRETU / GRUPNI RAD

Grupne vježbe započnite hodanjem u prostoru. Zamolite sve da svakoga pogledaju u oči. Hodajte različitim brzinama, polako, vrlo brzo, trčeći, obraćajući pozornost na druge. Izrežite središte sobe. Osobu tražimo očima i zajedno s partnerom gledamo se u oči i neprestano se krećemo prostorijom. Možemo biti daleko ili blizu, možemo hodati sporo ili brzo, ali važno je održavati kontakt očima. Vratimo se hodanju i gledanju u oči. Smanjujemo prostor u kojem se krećemo dok se potpuno ne približimo jedno drugome i zagrlimo i zastanemo u zajedničkom zagrljaju (15 min.).

3. RAD S GLASOM

U grupnom radu glas je jednako važan kao i tijelo. Za to vrijedi raditi neke vježbe podrške. Stanemo u krug i zamislimo da se u središtu nalazi velika crna rupa ili bunar u koji bacamo zvukove. Mogu biti riječi ili zvukovi, ali i cijele rečenice. Jedna osoba predlaže zvuk, a cijela grupa ga zajedno ponavlja poput jeke. Ova vježba svima daje priliku vokalno improvizirati i dobiti povratnu informaciju u obliku grupnog zvuka. Zabavno je i vrlo emocionalno oslobađajuće.

Još jedna vježba za grupni vokalni rad je kada jedna osoba daje glas, pjesmu, skup zvukova, a ostatak grupe se kreće u tom ritmu. Ovu vježbu mogu pjevati tri različite osobe (15 min.).

4. ODNOS PREMA NARODU

Vježba koja vam omogućuje da drugima pokažete vlastite granice u odnosu na blizinu svojih tijela. Ne voli svatko da ga drugi dodiruju. Za svakoga od nas važna je fizička udaljenost među ljudima. Svatko ima drugačiju potrebu i drugačiju barijeru gdje više ne želi biti blizu ili želi biti još bliže. Ova vježba pruža jednostavan, koreografski način da vidite gdje je ta granica. Jedna osoba stoji u sredini i kaže START cijeloj grupi, zatim grupa zajedno kreće prema toj osobi. Kad ona kaže stop, grupa se zaustavlja. To može biti daleko ili blizu kako osjeća osoba u sredini. Zatim ta osoba koja stoji u sredini traži od grupe da oblikuju oblik oko sebe: krug, polukrug, dvije crte, kvadrat i više. Ovu

vježbu može raditi svaka osoba u grupi, svi redom. Tako će svatko moći vidjeti granice druge osobe u toj grupi. To olakšava daljnji rad (15 min.).

PAUZA – 15 min.

5. LOPTA U KRUGU / IZGRADNJA POVJERENJA

Nekoliko vježbi za upoznavanje u grupi i vježbi za izgradnju povjerenja u grupi. Predlažem da zajedničke aktivnosti započnete vježbom u krugu. Ovo je demokratski i čini da se svi osjećaju ugodno. Možete raditi vježbu s loptom u kojoj dodajete loptu drugoj osobi i izgovorite njeno ime. Ovo je dobra vježba ako se grupa ne poznaje. Imena sudionika možete jednostavno upoznati na zabavan način. Još jedna vježba s loptom je da stavite loptu na glavu i s loptom na glavi hodate do centra da ne padne i onda je bacite u koš. Ova vježba omogućuje svima da se pokažu, demonstriraju i prilično je jednostavna. Za ukroćivanje dodira možete napraviti i kružnu vježbu gdje sjednemo jedan do drugoga i dodirujemo se koljenima te si dodajemo loptu bez upotrebe ruku. Ovdje se fokusiramo na zadatak koji imamo i zaboravljamo da dodirujemo drugu osobu. To pomaže smanjiti udaljenost i gradi povjerenje u grupi (15 min).

6. KOLEKTIVNO PJEVANJE

Zajednička pjesma je opće dobro koje možemo imati nakon radionice. Zato je dobro naučiti grupu jednostavnu pjesmu, može biti na jeziku koji nitko ne poznaje. Riječi možete ispisati na papir, ili poslati mobitelom, ili neka svatko zapiše riječi na sluh, pogotovo u internacionalnoj grupi gdje svatko zapisuje zvukove koje čuje drugačije (15 min.).

Primjer pjesme: <https://youtu.be/em-kG-SRAGk>

Evo jednostavne pjesme za Legbu koju svatko može naučiti, čak i ako ne govorite kreyol (kreolsko-haićanska pjesma). Prilično se ponavlja, tako da kad ga jednom spustite, nije ga teško zapamtiti.

Legba nan baye-a

Legba nan baye-a

Legba nan baye-a

se ou ki pote drapo

se ou ki pare soley pou lwas yo

Prijevod:

Legba u vratima

Legba u vratima

Legba u vratima

ti si taj koji nosi zastavu

ti si taj koji zaklanja sunce za lwa

7. POTRAGA ZA DRAMATURGIJOM

Ako radite s grupom na određenoj temi, ovo je trenutak kada možete uvesti rad riječima, rečenicama i poeziju. Podijelite se u parove i složite svaki po 5 rečenica na zadanu temu. Teme se mogu napisati na poseban list papira, npr. EKOLOGIJA, TOLERANCIJA, SLOBODA, GRAD, OBRAZOVANJE, VODA. Te teme mogu biti vrlo različite i temelje se na potrebama grupe. Ako je radionica višednevna, to mogu biti i teme te grupe, npr. PUTOVANJA, HRANA, KNJIGE, FILMOVI, ODJEĆA, RECIKLAŽA, SUSJEDSTVO itd. Ovdje vam je potrebna vlastita inventivnost i sposobnost prepoznavanja interesa i potreba grupe. Ovo je vrijeme da razgovaramo u parovima, da se bolje upoznamo, da zajedno demokratski razradimo mišljenja, da razgovaramo jedan na jedan o važnoj temi (30 min.).

PAUZA – 15 min.

8. POEZIJA / RAD S RIJEČIMA

Vrijeme za zajedničko čitanje rečenica, raspravu o temi, mogućnost da svi govore o zajedničkim temama koje se pojavljuju. Voditelj moderira razgovor, ali daje priliku sudionicima da se izraze (15 min.).

9. RASPRAVA

Završna rasprava koja potiče sudionike da podijele svoje osjećaje nakon radionice. Povratne informacije voditelju radionice o tome što je bilo zanimljivo na sastanku, koji elementi su najviše potaknuli na akciju i kreativno razmišljanje, a koji elementi za izgradnju povjerenja u grupi. Vrijeme je da svi komentiraju i podijele svoje osjećaje (15 min.).

Zahtjev

- video projektor
- paravan ili bijeli zid
- glazbeni player/set
- kostimi
- rekviziti i scenografija po izboru
- veća i manja lopta
- košara za lopte ili druga kutija za lopte
- A3 papir - može biti reciklirani ili šareni papir
- oznake u raznim bojama
- škare

DAN 5

Tema

Improvizacija? Valcer u 3 takta.

Odgovoran

La Galerie Chorégraphique

Kontekst: Improvizacija je uobičajena praksa u procesima učenja i stvaranja suvremenog plesa. Jackie Taffanel, koreografkinja i istraživačica, iznosi svoje razmišljanje o tome u priloženom tekstu. Umijeće improvizacije je prenosivo na svakodnevni život za svakoga, a za najhrabrije može postati način života. Odnos prema geografskom, društvenom, kulturnom i senzornom prostoru je ovdje u igri i implicira otvorenost prema nepoznatom kao pokretaču pokreta. Budnost, strpljenje, spontanost/iskrenost, živahnost, odskočnost pa čak i virtuoznost su kvalitete koje improvizatora pozivaju u "igru" života. U svijetu u kojem se čini da se klimatske promjene i promjene u globalnom poretku ubrzavaju, ljudi su prisiljeni neprestano se prilagođavati, pa čak i izmišljati, kako bi preživjeli u većini slučajeva. Cilj ovog seminara je popularizacija znanja i prakse improvizacije kako bi se obogatile njihove sposobnosti prilagodljivosti fizičke, mentalne i intelektualne, u svim okolnostima.

Program

Blok 1

Individuano ispitivanje sudionika o definiciji improvizacije. Kratki videozapis uvodi radionicu kako bi svaki pojedinac postao svjestan popisa riječi koje se odnose na termin "improvizacija" <https://youtu.be/UvjLazpOt3k>. Prati ga isječak improviziranog koncerta Jimmyja Hendrixa na Woodstocku u 60-ima, namjerno prikazan sa snažnom zvučnom razinom kako bi istovremeno stavio povijesnu perspektivu na temu i uronio sudionike u uzbudno i neočekivano iskustvo. Videozapis se potom ponovno prikazuje u potpunoj tišini, a svaki sudionik dobiva zadatak da zadrži jednu riječ s popisa.

Odabrane riječi bit će polazište za međusobnu razmjenu između sudionika u pokušaju da se kolektivno približe definiciji koncepta improvizacije.

Blok 2

Uključivanje sudionika u situacije zajedničke improvizacije s publikom Grupa je podijeljena u parove kako bi snimili videozapise od maksimalno jedne minute tijekom šetnje ulicama četvrti gdje se susret odvija. Cilj je uhvatiti trenutak u kojem jedan ili više pogleda stanovnika može svjedočiti kratkom i jedinstvenom snimanju koje se traži od svakog sudionika. Tijekom tog trenutka, "glumci" trebaju istaknuti određene kvalitete pokreta (npr. sporost), energiju ili raspoloženje povezano s bojom, u sadašnjem trenutku. Na početku ovog vježbanja naglašava se da se improvizirani čin ne može unaprijed osmisliti, ali da nije lišen smisla.

Blok 3

Zajednička analiza iskustava sudionika i suptilno definiranje samog koncepta improvizacije Prikazivanje različitih snimljenih videozapisa u praktičnom vježbanju pruža priliku za kritičku analizu različitih rezultata. To je prilika za zajedničko razmjenu mišljenja o samom konceptu improvizacije i njegovim potencijalnim primjenama.