

CURRICULUM



DECONSTRUCTING ARTS IMMUNITY



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”

Treść

1. Wprowadzenie.....	1
2. Pomysł.....	2
3. Przykład: Program szkolenia C2 w Carcassonne	3
4. Opis poszczególnych warsztatów.....	4



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”

Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



Curriculum Viral Visions – Deconstructing Arts Immunity jest objęty licencją [Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

1. Wprowadzenie

Sztuka, edukacja artystyczna i kreatywność to obszary, które szczególnie ucierpiały w wyniku pandemii Covid-19, zostały zapomniane i nie są uważane za kluczowe dla systemu. Jednak, szczególnie w czasach kryzysu, obszary te wnoszą pozytywny wkład w kontekście odporności, zdrowia psychicznego i fizycznego oraz stanowią bodziec do walki z izolacją społeczną.

Po tym przytłaczającym i przygnębiającym doświadczeniu pandemii i jej następstw, siedem organizacji partnerskich z różnych krajów europejskich połączyło siły. Wspólnie postanowili, w ramach projektu Erasmus+ ***Virals Visions – Deconstructing Arts Immunity***, wzmocnić obecność sztuki, która jest bardziej niż kiedykolwiek potrzebna naszemu społeczeństwu i jego obywatelom.

Celem projektu było podniesienie świadomości na temat współczesnych procesów artystycznych i nowych form poprzez procesy mediacyjne, a jednocześnie przekazanie ogromnego potencjału kreatywności i sztuki. Kompetencje wszystkich partnerów zostały wzbogacone i rozszerzone dzięki współpracy w ramach projektu, wspólnym doświadczeniom i połączeniu różnych środowisk krajowych i regionalnych. W ten sposób europejski projekt oferuje również odpowiedzi na pytania dotyczące znaczenia sztuki i kultury w danym kontekście społecznym.

Partnerzy wspólnie opracowali wybór dobrych praktyk i metod, które pokazują, w jaki sposób sztuka i kreatywne działania mogą zapewnić narzędzia i nowe perspektywy budowania odporności i innowacji. Narzędzia, zbiory i wskazówki, a także bogaty wkład w indywidualną praktykę artystyczną, są teraz dostępne do bezpłatnego użytku pod adresem: www.viral-visions.eu.

Partnerzy współpracy:

BODY ARCHITECTS, Wiedeń; MALA AKADEMIJA UMJETNOSTI ERNESTINOVO, Chorwacja; NOWA FALA, Warszawa; LA GALERIE CHORÉGRAPHIQUE, Francja; L'ESPACE ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA E CULTURALE, Włochy; THEATER DER KLÄNGE e.V., Niemcy; ARBEIT UND LEBEN NRW, Niemcy.

2. Pomysł

Powstały w ten sposób program nauczania składa się z wypróbowanych i przetestowanych metod artystycznych i form szkoleniowych od poszczególnych partnerów projektu, które można wykorzystać do aktywowania twórczego potencjału obywateli w każdym wieku.

Ponieważ każda z siedmiu organizacji partnerskich ma inne doświadczenie i pracuje z różnymi metodami i grupami docelowymi, każdy partner wnosi inne narzędzie, metodę lub umiejętności artystyczne.

Grupy docelowe obejmują same organizacje partnerskie jako uczących się, edukatorów dorosłych, nauczycieli, trenerów, artystów i nauczycieli dorosłych i instytucji kulturalnych oraz edukacji kulturalnej.

Program nauczania i metody mogą być przyjęte jako całość lub jako poszczególne elementy i mogą być dostosowane do różnych grup docelowych. Długość i tematyka są również elastyczne.

3. Przykład: Program szkolenia C2 w Carcassonne

Temat: "Ziemia i kolory"

Czas	Temat	Odpowiedzialny
Dzień 1 (poniedziałek)		
Rano:	Wprowadzenie tworzenie grupy	i wszystko
Popołudnie:	video workshop	Body Architects
Dzień 2 (wtorek)		
Rano:	DMA	L'Espace
Popołudnie:	Mapping	Arbeit und Leben
Dzień 3 (środa)		
Rano:	Laban	Theater der Klänge
Popołudnie:	Sightseeing	wszystko
Dzień 4 (czwartek)		
Rano:	Seven Gardens	Mala Akademia
Popołudnie:	Physical Theatre/ Identity	Nowa Fala
Dzień 5 (piątek)		
Rano:	Improvisation	La Galerie
Popołudnie:	Dyskusja/ocena	wszystko
Wieczór:	Prezentacja i podsumowanie	wszystko, Publiczny

4. Opis poszczególnych warsztatów

Warsztaty są zaplanowane na trzy godziny. Możliwe jest również przedłużenie warsztatów o kilka godzin lub dni w celu pogłębienia treści.

DZIEŃ 1

Temat

Content Creation – Produkcja treści audiowizualnych na potrzeby wdrażania i rozpowszechniania projektów

Odpowiedzialny

Body Architects

Kontekst: Wykorzystanie mediów audiowizualnych w realizacji i rozpowszechnianiu projektów stało się coraz bardziej istotne w ostatnich latach. Treści audiowizualne mogą pomóc artystom dotrzeć do szerszej publiczności i zaprezentować swoją pracę w bardziej angażujący i interaktywny sposób. Mogą także pomóc artystom budować swoją markę i zwiększać swoją widoczność na rynku. Dla nauczycieli dorosłych media audiowizualne mogą być potężnym narzędziem do ulepszania procesu uczenia się ich uczniów. Treści audiowizualne mogą uczynić złożone koncepcje bardziej dostępnymi i angażującymi, a także pomóc uczącym się lepiej zapamiętywać informacje. Ten warsztat dostarcza uczestnikom umiejętności i narzędzi potrzebnych do tworzenia i rozpowszechniania wysokiej jakości treści audiowizualnych. Uczestnicy uczą się korzystać z podstawowego sprzętu i oprogramowania do produkcji własnych treści audiowizualnych, a także jak efektywnie je promować. Warsztat zachęca uczestników do współpracy i dzielenia się swoją pracą, co może pomóc w budowaniu społeczności artystów i nauczycieli, którzy mogą wzajemnie wspierać swoje projekty i inicjatywy.

Grupy docelowe tego warsztatu obejmują:

- Artystów, którzy chcą poszerzyć swoje umiejętności i nauczyć się korzystać z mediów audiowizualnych do promowania i prezentacji swojej pracy.
- Nauczycieli dorosłych, którzy chcą ulepszyć swoje metody nauczania, wprowadzając treści audiowizualne do swojego programu nauczania.
- Organizacje non-profit i grupy społecznościowe, które chcą tworzyć treści audiowizualne w celu promowania swoich projektów i inicjatyw.
- Osoby, które chcą dowiedzieć się więcej o produkcji audiowizualnej i chcą odkryć nowe możliwości twórczego wyrażania się.

Cele

Warsztat został zaprojektowany tak, aby był dostępny i otwarty dla szerokiego grona uczestników, niezależnie od ich poziomu doświadczenia.

Harmonogram

1. wprowadzający
2. Dodatkowa aktywność – samodzielne ćwiczenia (podczas udziału w innych działaniach)
3. Dodatkowa aktywność – publikacja (lokalna lub internetowa wystawa)

Block 1: Wprowadzenie do mediów audiowizualnych (0,5 godziny)

Pierwszy blok wprowadza uczestników do tworzenia podcastów i produkcji wideo jako narzędzi wspomagających realizację i promocję projektów. Ta sesja obejmuje tematy takie jak miejsca i momenty, w których można wykorzystywać media audiowizualne, dlaczego warto z nich korzystać oraz przykłady udanych projektów artystycznych i edukacyjnych, które wykorzystwały media audiowizualne. Uczestnicy są zachęceni do dzielenia się własnymi doświadczeniami i pomysłami.

Uwagi:

- Dostarcz uczestnikom instrukcję! Z naszych doświadczeń wynika, że uczestnicy sugerowali, że pomocne byłoby posiadanie instrukcji wspierającej szkolenie innych osób. Prowadzący powinni rozważyć stworzenie krótkiego materiału, podsumowującego kluczowe pojęcia oraz instrukcje krok po kroku dotyczące aplikacji i programów.
- Zachowaj dostępność warsztatu, ale nie poświęcaj zbyt dużo czasu na wyjaśnianie podstawowych pojęć! Nasze doświadczenie pokazuje, że niektórzy uczestnicy mogą czuć się wykluczeni, jeśli tempo jest zbyt wolne i informacje są zbyt podstawowe. Zachęcamy do wykorzystania interaktywności (pytania, dyskusje, praktyczne ćwiczenia) oraz oceny poziomu grupy.

Block 2: Świat pomysłów (0,5 godziny)

Uczestnicy dowiadują się, jak tworzyć treści dla mediów audiowizualnych, skąd czerpać inspirację, jak uczynić swoje treści interesujące i istotne, oraz jak nawiązać kontakt z publicznością. Sesja obejmuje ćwiczenia burzy mózgów i dyskusje grupowe.

Block 3: Aspekty techniczne + Produkcja (0,5 godziny)

Uczestnicy uczą się, jak produkować media audiowizualne przy ograniczonym budżecie, jakie są niezbędne sprzęt i oprogramowanie do podcastingu i produkcji wideo oraz prosty techniczny przepływ pracy. Zachęca się uczestników do zadawania pytań i dzielenia się własnymi wskazówkami i sztuczkami. Uczą się korzystać z możliwości smartfonów i aplikacji do produkcji audiowizualnej (jest prezentacja na żywo aplikacji InShot i Instagram Reels) oraz dowiadują się o wyborze aplikacji na komputer.

Ważne uwagi:

- Krótkie prezentacje sprzętu! Na podstawie naszego doświadczenia niektórzy uczestnicy sugerowali, że prezentacje dotyczące różnych akcesoriów i sprzętu do nagrywania powinny być zwięzłe. Instruktorzy powinni rozważyć skrócenie tych prezentacji, aby mieć więcej czasu na praktyczne ćwiczenia.

- Bądź cierpliwy i zachęcaj uczestników! Niektórzy uczestnicy wspominali, że mieli trudności z nowymi technologiami i doceniliby większą cierpliwość i zachętę ze strony instruktorów. W odpowiedzi instruktorzy mogliby złożyć większe wysiłki, aby zapewnić indywidualne wsparcie i zachętę uczestnikom, którzy mają problemy z nowymi technologiami.

Block 4: Praktyka / zadania grupowe (1 godzina)

Uczestnicy są podzieleni na grupy, a każda z grup otrzymuje zadanie do wykonania. Celem jest współpraca w celu stworzenia krótkiego treści na telefony komórkowe. Przykłady zadań obejmują: krótkie wywiady, reklamę, kompilację podróży, dokument o kularach, trendy na "TikToku". Więcej szczegółów znajduje się na załączonej liście.

Block 5: Publikowanie i marketing (0,5 godziny)

Ostatnia sesja skupia się na publikowaniu i marketingu treści audiowizualnych. Uczestnicy dowiadują się o ogólnych strategiach publikowania i marketingu treści audiowizualnych, jak ponownie wykorzystywać materiały audiowizualne oraz jak być obecnym w umyśle swojej widowni.

Samodzielne ćwiczenia

Podczas samodzielnych zajęć praktycznych uczestnicy otrzymują codzienne wyzwania dotyczące publikacji. Uczestnicy proszeni są o stworzenie filmu na podstawie treści innych programów, które mają miejsce podczas procesu, a także z innych, nieedukacyjnych i nie-profesjonalnych działań ("za kulisami"). Edytują swoje treści przy użyciu aplikacji na laptopie, oznaczają innych, wspólnie promują się nawzajem i udostępniają swoje treści audiowizualne w mediach społecznościowych. Samodzielne ćwiczenia są bardzo interaktywne, a uczestnicy są zachęceni do dzielenia się swoimi treściami z grupą i udzielania sobie wzajemnej opinii. Mogą również zadawać pytania prowadzącemu warsztat.

Publikacja wyników

Na zakończenie procesu odbywa się wystawa online na mediach społecznościowych, na wyznaczonym koncie przez organizację prowadzącą warsztat. Uczestnicy mają możliwość zaprezentowania swoich końcowych filmów, które stworzyli i zmontowali przy użyciu aplikacji na laptopie. Wystawa to interaktywne doświadczenie, w którym uczestnicy mogą oznaczać innych, wspólnie promować się nawzajem i udostępniać swoje treści audiowizualne szerszej publiczności. Jeśli dostępna jest wyznaczona fizyczna przestrzeń wystawiennicza z ekranami, zachęcamy również do publikowania wyników w tym formacie (dodatkowo do wystawy online).

Wymagania dla uczestników

Uczestnicy potrzebują telefonu komórkowego z aparatem i zainstalowanymi aplikacjami (White border LUB Whitagram, Canva, InShot, Lumii LUB Lightroom, Unfold, Preview). Aparat, mikrofony i laptop z zainstalowanymi aplikacjami (po prostu przeglądarka internetowa LUB Photoshop, Kdenlive LUB DaVinci Resolve LUB Premiere LUB Final Cut, Audacity) są opcjonalne.

Zasoby:

- Załączona prezentacja PowerPoint
- Załączona lista zadań dla ćwiczeń grupowych
- <http://instagram.com/bodyarchitectsdance>
- <http://instagram.com/viralvisionseurope>
- <http://mindculture.eu>

DZIEŃ 2

Temat	Qigong i kontakt improwizacja "Natural Movement Dance" - nowe podejście do tańca
Odpowiedzialny	Giovanni Zappulla – L'espace APS-ASD

Tło: Warsztat opiera się na wstępnej pracy Zhineng Qi-gong (Qigong Mądrości), w szczególności na technice: La Qi Guan Qi Fa (metoda rozszerzania i kondensacji energii), która umożliwi uczestnikom postrzeganie energii jako substancji i warunków wstępnych do słyszenia subtelnych percepcji. Metoda ta promuje uwalnianie wszelkich napięć na poziomie stawów, mięśni i umysłu. Po ponad dwóch latach pandemii ludzie potrzebują pełnego miłości podejścia do siebie i innych. Dystans i izolacja doprowadziły do ogromnego stresu, który wpłynął na naszą pamięć i nasze życie. Nigdy wcześniej taniec nie był w stanie tak bardzo przyczynić się do powrotu do normalności, a może nawet znacznie więcej: wszystkie doświadczenia i bodźce związane z ruchem i improwizacją są inwestowane w ruch taneczny, w przyjemne i progresywne crescendo materiałów choreograficznych w kontekście improwizacji kontaktowej.

Warsztaty z muzyką na żywo odbędą się we współpracy z artystą dźwiękowym Giuseppe Rizzo, który współpracuje z Zappulla DMN Formation od 15 lat i który opracował system nagrywania dźwięku na to wydarzenie przy użyciu mikrofonów podłączonych do komputerów PC, aby wspierać praktykę i doświadczenie uczestników.

Program

- Krótkie wyjaśnienie teoretyczne
- Praktyka ćwiczenia La Qi Guan Qi Fa
- Ćwiczenia połączenia poprzez subtelne słuchanie własnego ciała energetycznego, a następnie ciała energetycznego drugiej osoby.
- otwarcie ćwiczenia na więcej kombinacji w parach i grupach
- odkrycie i integracja bardziej konkretnych poziomów improwizacji kontaktowej, skóry, wytrzymałości mięśni i struktury ciała.
- poprzez zabawę i naprzemienny ruch oraz pozostawanie w pozycji stworzonej przez tańczony przepływ, słuchanie "posągu" i kojarzenie go z emocjami i dźwiękiem głosu.

Potrzebne materiały:

Wygodne ubrania, "duże studio taneczne, nagłośnienie i mikser dźwięku z kablami połączeniowymi komputera Apple, dwie tyczki mikrofonowe.

Information about the technique

Co to jest DMN:

D.M.N. (Dance Natural Movement) to metoda, która dotyczy człowieka, jego ruchu i jego konsekwencji. Ta metoda narodziła się w starożytnym miejscu o bogatej historii i tradycji, jakim jest Palermo, w czasach, gdy taniec zmierzał w kierunku nowych form i łączenia się z innymi sztukami, oddalając się od swojej pierwotnej istoty. Dzisiaj ta metoda jest proponowana jako narzędzie formacyjne, które wzbogaca świat tańca i podlega nieustannym zmianom.

Metoda DMN wywodzi się z badań i studiów choreografa Giovanniego Zappulli z Palermo. Po dziesięcioletnim doświadczeniu we Francji, Zappulla powrócił do Włoch i rozpoczął osobistą podróż, łącząc wcześniejszą wiedzę i spostrzeżenia zdobyte podczas badania ludzkiego ruchu. Zappulla

kwestionuje wszystkie aspekty, które składają się na istotę ludzką, a którym zwykle nie poświęcamy należytej uwagi: umysł i emocjonalność, energię oraz związek między wnętrzem a zewnętrzem. Metoda DMN opiera się na holistycznym spojrzeniu, które obejmuje ciało w jego pełnej złożoności.

Wychodząc z założenia, że ciało jest doskonałym instrumentem z potencjałem, który jest tylko częściowo doświadczany zarówno w życiu codziennym, jak i artystycznym, Giovanni Zappulla przedstawia propozycję treningu mającego na celu stymulację i przebudzenie normalnie uśpionych i źle rozumianych zdolności człowieka, aby móc odzyskać dostępny potencjał i poprawić poziom performatywny i artystyczny.

Aby lepiej zrozumieć punkt wyjścia, z którego rozwijana jest metoda, należy wziąć pod uwagę pewne względy historyczne i filozoficzne, które uwarunkowały taniec. Jednym z najważniejszych jest platońskie i arystotelesowskie spojrzenie na egzystencję, które stworzyło powszechną kulturę rozszczepiania aspektów człowieka, w której ciało i jego część mentalna są rozpatrywane osobno. W rzeczywistości już w V wieku p.n.e. Platon usankcjonował rozróżnienie między ciałem a duszą, relegując ciało do niższej substancji zdolnej do wzniesienia się tylko poprzez jego najczystsza część, duszę, a Arystoteles, sto lat później, uznał te dwa aspekty za nierozłączne, ale z różnymi funkcjami.

Spuścizna greckich filozofów przyczyniła się do częściowego spojrzenia na taniec związany z ciałem i skupiła się na jego możliwościach performatywnych. Tak więc, z biegiem czasu, badania nad tańcem zostały ukierunkowane na w kierunku potrzeby osiągnięcia niemal nieziemskich ideałów formalnych i estetycznych poprzez całkowite odejście od bardziej istotnych aspektów związanych z jednostką i jej uczuciami. W ten sposób produkowany taniec coraz bardziej oddala się od przyjemności, ponieważ tancerz często staje w obliczu rzemiosła, które doprowadza ciało do zużycia i osłabia je, zmuszając artystę do wcześniejszego wycofania się ze sceny. Odnosi się to zwłaszcza do tancerzy klasycznych, którzy niestety są

zmuszeni do przerywania kariery artystycznej w zbyt młodym wieku. Ich gracia na scenie, uśmiechy i delikatne gesty, często skrywają godziny ciężkiej i mozolnej pracy, w obcisłych sukniach i niewygodnych butach, które przeobrażają ciało, niekiedy trwale je rujnując. Zmuszanie ciała i umysłu z dala od przyjemności; w rzeczywistości trudno jest być zadowolonym, gdy stopy krwawią i bolą stawy; jednak poprzez taniec tancerze dają przyjemność publiczności i znajdują osobistą przyjemność i satysfakcję w wykonywaniu wirtuozerskich ruchów, które zbliżają ich do niezemskich bytów, wspinając się w ten sposób na szczyt sukcesu, ale płacąc bardzo wysoką cenę pod względem zdrowia i dobrego samopoczucia. Dlaczego więc nie osiągnąć tych celów za pomocą mniej męczącej i bolesnej metody treningowej, która uwzględnia istotę ludzką i jej funkcje zgodnie z naturą? Dobrym tego przykładem są chińskie sztuki walki, a konkretnie Taijiquan, dyscyplina, która poprawia charakterystykę jednostki poprzez ćwiczenia mające na celu wzmocnienie połączeń ciała, utrzymanie go w zdrowiu i zdolności do wykonywania ruchów do późnej starości. Jaka jest zatem prawdziwa przyjemność z tańca? Celem jest taniec rozumiany jako emocjonalny popęd, który ożywa poprzez ciało, które pod wpływem przyjemności wyraża swoją istotę, wczuwając się w swoich użytkowników i zapewniając im dobre samopoczucie. Ci, którzy obserwują naturalny taniec, mogą znaleźć płynność, siłę, a przede wszystkim harmonię rozumianą jako świadomość organicznego funkcjonowania, posłuszną dynamicznej równowadze.

Celem DMN jest uczynienie tancerza silnym poprzez sam taniec, a tym samym zdolnym do wyrażania i doświadczania przyjemności poprzez reedukację ciała, która uwzględnia jego naturę. Taniec może być zatem naturalny, niezwykle bogaty, nasze ciała mogą wykraczać daleko poza kwestie technik i stylów, ruch ma swoją własną prawdę, którą należy chronić i wzbogacać.

To, co taniec współczesny zaczyna ponownie robić od nieco ponad wieku, to dać ciału możliwość podążania za własną naturalną historią, wyrażania swojego podstawowego ruchu zgodnie z jego prawdziwą równowagą, częściowo dzięki badaniom nad analizą ruchu i kinezylogią, dzięki którym odkryto, że w każdym geście, od najprostszego do najbardziej wymownego, zaangażowane są niezwykle złożone procesy, bogate w znaczną liczbę dynamicznych transmisji, które odbywają się zgodnie z prawami fizyki rządzącymi stworzeniem. Ale czy naprawdę słuchamy tych praw? Czy pozwalamy im działać? Czy pozwalamy naszemu ciału wyrażać swój własny rytm? Jak możemy podążać za jego naturalnymi mechanizmami, aby faktycznie się poruszać, niezależnie od efektu, który ma zostać osiągnięty? Jak możemy poruszać się powoli lub szybko, bez narzucania nam sztucznego funkcjonowania, bez dysocjacji, bez fragmentacji naszej istoty? Postęp technologiczny i rozwój nauki pomogły skurczyć czasoprzestrzeń, w której dociera do nas niezliczona ilość informacji, więc co dzieje się z indywidualną czasoprzestrzenią? Ludzkość dokonała wielkich czynów, podbiła kosmos, ale może najpierw powinna zająć się osobistym mikrokosmosem, zaczynając od odkrycia własnego ciała.

Rozwiązaniem jest "ponowne zjednoczenie", postrzeganie jednostki jako pojedynczej substancji złożonej z dwóch identycznych modalności, umysłu i ciała, tracąc obsesję na punkcie "myślenia ciałem" i dominowania nad nim, zamiast tego odkrywając, co "myśli ciało", słuchając jego pamięci sensorycznej i sprawiając, że jego język płynie; tylko w ten sposób tancerz może harmonijnie wyrażać siebie i rozwijać swoje umiejętności.

Aby lepiej zarządzać funkcjami ciała i wzmocnić każdy jego aspekt, metoda czerpie ze starożytnej wschodniej wiedzy tradycyjnej medycyny chińskiej, integrując Taijiquan i Qigong, w szczególności styl Zhineng Qigong, systemy oparte na ruchu wewnętrznym, zgodne z ludzką naturą w jej aspektach biomechanicznych, energetycznych i psychicznych. Te dwie dyscypliny są zintegrowane z treningiem tancerza właśnie dlatego, że trenują podstawowe

aspekty mające na celu odbudowę dziedzictwa ludzkich połączeń, mających na celu harmonię, dobre samopoczucie i artystyczną ekspresję. Qigong działa na subtelniejszej płaszczyźnie umysłu, trenując koncentrację, głębokie słuchanie i badanie energii; Taijiquan trenuje połączenia ciała, transformację ruchu i siłę. Wszystkie te elementy współpracują ze sobą, aby stworzyć świadomego tancerza z precyzyjnym ruchem, zdrowym ciałem i umysłem doskonale połączonym z chwilą obecną.

Czym jest Qigong:

Qigong reprezentuje zestaw technik, które umożliwiają kultywowanie Qi w ciele. Termin Qigong dosłownie oznacza pracę z energią i pochodzi z połączenia znaków 气 - Qi - energia i 力 - Gong - praca; po raz pierwszy pojawił się na początku XX wieku w podręczniku treningowym mnichów Shaolin, *The Orthodox Methods of Shaolin* (1910). Wcześniej istniało wiele praktyk obejmujących ruch ciała, oddychanie i dźwięk, które były przekazywane i wykonywane w celu utrzymania zdrowia. Dowody tych praktyk można znaleźć już w 2000 r. p.n.e. w pismach z brązu świadczących o tańcach zdolnych do "eliminowania zastoju płynów w ciele" lub w inskrypcjach na kawałkach jadeitu datowanych na VI wiek p.n.e.; wskazówki znajdują się w *Neijing Suwen*, starożytnym traktacie o tradycyjnej medycynie chińskiej przypisywanym Huangdi. (476-221 p.n.e.), o tym, jak prowadzić zdrowe życie poprzez prawidłowe oddychanie i ćwiczenia do naśladowania. W III wieku p.n.e. taoistyczny lekarz Hua Tuo stworzył system Qigong, który nazwał Wuqinxi, "grą pięciu zwierząt", a Zhuang Zi (ok. 369 p.n.e.-286 p.n.e.) opisał w swojej książce technikę zwaną Daoyin, która wyjaśnia, jak poruszać ciałem, aby wzmocnić Qi. Najwcześniejsze ilustrowane przedstawienia tych ćwiczeń, które zostały znalezione w Mawangdui, pochodzą z 206 r. p.n.e. i są to obrazy na kolorowym jedwabiu, na których czterdzieści cztery postacie są przedstawione w różnych pozycjach związanych z określonymi ćwiczeniami z podpisami obok wyjaśniającymi działanie na ciało. Tego rodzaju praktyki zawsze były uważane za metodę zapobiegania

i leczenia chorób, a zatem w ścisłym związku z medycyną, a ponadto z czasem stały się integralną częścią sztuk walki, takich jak Shaolinquan i Taijiquan, właśnie ze względu na funkcję wzmacniania energii fundamentalną dla artysty walki. W tym względzie różne rodzaje Qigong zostały sklasyfikowane i są stosowane zgodnie z ich celami, w rzeczywistości mamy: miękki Qigong obejmujący powolne ruchy i postawy; twardy Qigong z zewnętrznymi i energicznymi ruchami; taoistyczny Qigong dla osiągnięcia długowieczności; konfucjański Qigong mający na celu zwiększenie pamięci i koncentracji; medyczny Qigong z celami terapeutycznymi; oraz Qigong walki w celu zwiększenia siły ciała i rozwinięcia zdolności do kierowania Qi na zewnątrz.

Obecnie Qigong jest szeroko rozpowszechniony na całym świecie i w Chinach; od 1989 roku, po wieloletniej debacie, chiński rząd sformalizował go jako zabieg medyczny, który jest częścią TCM fundamentalną w leczeniu chorób, stosując go w szpitalach i włączając go do Narodowego Planu Zdrowia. We Włoszech istnieją nieśmiałe przykłady stosowania tych dyscyplin, ale jedynym aspektem TCM, który został obecnie sformalizowany w medycynie zachodniej, jest tylko akupunktura. W ramach tej metody Giovanni Zappulla proponuje serię praktyk, które wchodzi w skład szczególnego rodzaju Qigong, Zhineng Qigong, który wywodzi się z połączenia wiedzy medycznej i wojennej profesora Pang He Minga.

Zhineng Qigong

Zhineng Qigong to metoda, która została rozpowszechniona w Chinach w latach 80-tych XX wieku przez profesora dr Pang He Ming (, który skondensował w jednym systemie praktyki i teorii wszystkie najskuteczniejsze techniki różnych wcześniej istniejących metod Qigong, w tym Qigong medyczny i filozoficzny. Aby uczynić go bardziej wszechstronnym, wykorzystał swoją wiedzę na temat sztuk walki, teorii taoistycznej, buddyjskiej, konfucjańskiej i hinduskiej. Stworzył jedną z najskuteczniejszych metod poprawy zdrowia zgodnie z tradycyjnymi teoriami i odżywiania człowieka energią życiową ze

środowiska. Dzięki tej metodzie założył jeden z największych i najbardziej znanych szpitali "wolnych od leków", Huaxia Zhineng Qigong Training and Recovery Center w prowincji Hebei, w którym wyleczono wielu pacjentów i przeszkolono tysiące instruktorów. Dosłowne tłumaczenie Zhineng Qigong to "Qigong kultywowania inteligencji", w rzeczywistości według prof. Pang Minga w ludziach istnieją aspekty potencjalnej super-inteligencji, które umożliwiają im uzdrawianie się za pomocą określonych środków i praktyk. W Zhineng Qigong praktyka opiera się na wymianie między Qi jednostki a Hunyuanqi, która jest Qi wszechświata, zbiorem materii fizycznej, Qi i "informacji".

Hunyuanqi powstaje, gdy Taiji przekształca się w Yin i Yang, ale nie jest jeszcze zróżnicowane, co pozwala mu leczyć każdą nierównowagę energetyczną, a zatem teoretycznie każdą chorobę. W rzeczywistości Hunyuanqi, penetrując ciało, może przekształcić się w Yin lub Yang w zależności od niedoboru występującego u danej osoby. Dzięki temu rozumiemy ogromny potencjał leczniczy tej metody. Ludzka Hunyuanqi jest połączeniem wrodzonej Qi (Yuanqi, wrodzonej Jingqi) i nabytej Qi. Ludzkie Hunyuanqi charakteryzuje się tym, że "pracuje" razem z Yi, intencją, poruszając się razem z nią. Yi manipuluje energią i kieruje ją tam, gdzie chce umysł, ważną rzeczą jest to, że jednostka aktywnie wykorzystuje intencję, mając głęboką świadomość własnego myślenia. W praktyce Zhineng Qigong świadomość mobilizuje pierwotne Hunyuanqi, absorbuje je i wykorzystuje do pielęgnowania ludzkiego Hunyuanqi. Po osiągnięciu pełni Hunyuanqi, wszystkie funkcje organiczne zostają uregulowane, choroby znikają, zdrowie zostaje wzmocnione, a mądrość osiągnięta. Aby to osiągnąć, profesor Pang Ming stworzył serię ćwiczeń, które podzielił na sześć poziomów:

1. Ćwiczenia, które pracują z zewnętrznym Hunyuanqi: Qi z wnętrza jest przenoszona na zewnątrz, a zewnętrzna Qi jest gromadzona wewnątrz. W ten sposób można nie tylko wzmocnić normalne funkcje

życiowe i przezwyciężyć stan choroby, ale także uruchomić specjalne zdolności intelektualne.

2. Ćwiczenia, które trenują Hunyuan umysłu i ciała: na podstawie pierwszego etapu, Qi jest prowadzona wewnątrz skóry, mięśni, ścięgien, żył i kości w celu dalszego wzmocnienia funkcji życiowych człowieka, a tym samym przekroczenia standardowego poziomu.
3. Ćwiczenia, które trenują "prawdziwy" Hunyuan narządów: poprzez zwrócenie uwagi na Qi pięciu narządów, trening tych narządów odbywa się w korelacji z aktywnością psychiki. W rezultacie nastąpi ogólny wzrost zdolności jaźni do kontrolowania czynności życiowych ciała.
4. ćwiczenie Hunyuan kanału centralnego: trenuje połączenie między "kanałem centralnym" a Qi całego ciała w celu połączenia ich w "całość".
5. Ćwiczenie Hunyuan linii centralnej: koaguluje i udoskonala Qi kanału centralnego za pomocą linii centralnej, która wykracza poza niebo i przenika ziemię.
6. Połączenie i powrót do Jednego: połączenie w całość człowieka i natury.

Każda sesja DMN rozpoczyna się praktyką Zhineng Qigong właśnie dlatego, że głęboko działa na ciało i skupia umysł, pozwalając na dobre słuchanie i "uwagę" podczas tańca. Ponadto ważne jest, aby przed każdym występem ćwiczyć niektóre z ćwiczeń stworzonych przez profesora Pang Minga, aby zebrać Qi i skupić się, aby móc jak najlepiej zainwestować energię na scenie. Zwykle po praktyce Qigong, w której zgromadzono energię w Dantian, należy zapewnić jej cyrkulację w całym ciele, a Taijiquan jest cenną dyscypliną, która nie tylko spełnia ten cel, ale także rozgrzewa mięśnie i stawy, przywraca połączenia ciała i trenuje ruch organicznie.

Topic **Esthetic Mapping**

Responsible **Arbeit und Leben NRW**

Kontekst: Metoda estetycznego mapowania ma na celu ujawnienie subiektywnych obserwacji własnego otoczenia i stworzenie widoczności dla indywidualnych użytkowników i rzeczywistości. Chodzi o zbliżenie się do specyfikacji miejsc i przestrzeni oraz nawiązanie z nimi relacji. Na tym warsztacie przestrzeń otoczenia jest postrzegana, a następnie zapisywana w procesie tworzenia własnej mapy opartej na dźwiękach, wzorach i uczuciach. Poprzez osobiście zaprojektowane mapy stają się widoczne różne percepcje i rzeczywistości życiowe w obrębie wspólnej przestrzeni, wspólnego środowiska (dzielnicy), co otwiera pole do dyskusji i doświadczeń w ramach grupy.

Grupa docelowa:

Metoda nadaje się dla wszystkich grup docelowych, jeśli zostanie odpowiednio dostosowana (np. prosty język, materiały)

Cele:

- Opanowanie miejsc i przestrzeni
- Tworzenie widoczności (miejskiej) codzienności
- Umożliwienie spotkań
- Poszerzenie doświadczenia
- Stworzenie zmiany perspektywy
- Wspieranie kreatywności

Execution

Faza 1:

Prowadzący przygotowuje krótkie wprowadzenie dla uczestników na temat mapowania. Do czego służą mapy? Kto tworzy mapy? Jakie są różne rodzaje map? W tym kontekście należy również przedstawić przykłady wizualne. Uczestnicy powinni zdawać sobie sprawę, że mapy odzwierciedlają tylko określoną rzeczywistość i mogą tworzyć rzeczywistości (np. podział Afryki). Dla wsparcia wizualnego zaleca się prezentację przykładów na większym ekranie lub za pomocą projektora. W takim przypadku konieczne będą odpowiednie media cyfrowe.

Faza 2:

Uczestnicy wyruszają w podróż przez dzielnicę. Mogą zostać wysłani z wcześniej ustalonym pytaniem tematycznym lub po prostu zbliżyć się do przestrzeni, zadając sobie otwarte pytania, takie jak: Co dostrzegam? Co widzę, słyszę, wącham? Jakie mam odczucia? Skupienie polega na świadomym postrzeganiu otoczenia i tworzeniu całkowicie indywidualnego obrazu dzielnicy, który posłuży do opracowania mapy. Podczas spaceru po dzielnicy można również robić zdjęcia, notatki lub rysunki, które mogą być wykorzystane w późniejszym tworzeniu map.

Faza 3:

Tworzenie map: Uczestnicy mają możliwość kreatywnego projektowania map. Są w pełni swobodni w kreacji. Mogą zdecydować, w jaki sposób chcą podzielić się swoim postrzeganiem dzielnicy lub poszczególnych aspektów z grupą, w jaki sposób chcą zilustrować to, co zauważyli. Wynikiem może być (cyfrowy) kolaż, produkcja zdjęć lub wideo na podstawie zebranego materiału. Może to być również analogowa mapa/plakat wykonana z zebranych lub dostępnych materiałów.

Faza 4:

Uczestnicy mają możliwość przedstawienia i wyjaśnienia swoich map w ramach prezentacji w grupie. Następnie odbywa się wymiana opinii: Czy zauważono te same aspekty? Czy spostrzeżenia były zupełnie różne? Gdzie leżą różnice i podobieństwa?

Potrzebne materiały:

Długopisy, papier, tektura, karteczki samoprzylepne, klej, taśma klejąca lub podobne materiały do tworzenia indywidualnych map uczestników.

Literatura i linki:

- 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/>

DZIEŃ 3

Temat

Teatr Dźwięków - Tłumaczenie na język niemiecki Warsztat dla C2 Viral Visions - Carcassonne (Francja) prowadzony przez Jacqueline Fischer - Teatr Dźwięków - Düsseldorf

Odpowiedzialny

Theater der Klänge

Umiejętności improwizacyjne: Cechy ruchów tanecznych i analiza ruchu Labana. Czym jest analiza ruchu Labana? "Analiza ruchu Labana to metoda oparta na badaniach ruchu przeprowadzonych przez Rudolfa Labana (1879-1958), teoretyka i czołowego przedstawiciela tańca ekspresyjnego. (...) Obecnie jest stosowana w dziedzinach tańca i choreografii, teatru, sportu i analizy ruchu, a także w terapiach takich jak terapia tańcem, psychoterapia lub fizjoterapia. Analiza ruchu Labana obecnie dzieli się na sześć parametrów ruchu: Ciało | Przestrzeń | Napęd | Forma | Frazy | Relacje, służących do określenia ruchu. W praktyce choreograficznej ta analiza może być wykorzystana do tworzenia ruchu, poprzez jego kształtowanie, określanie, przypominanie, komponowanie oraz obserwację i refleksję".

Na czym się skupiamy?

Podczas warsztatu skupiamy się na jednym z sześciu parametrów metody, a mianowicie na napędzie i generacji ruchu. Wykorzystujemy tę metodę, aby dostrzec i nazwać osiem wynikających cech ruchu, poprzez spojrzenie na dynamikę ruchu lub napędu. Czynniki tworzone przez te osiem elementów napędu (...) opisują dokładny sposób wykonania ruchu.

Przykład:

Aby opisać cechy związane z czasem, zwracamy uwagę, czy ruchy pojawiają się nagle, są wykonywane z dużym przyspieszeniem, czy są powolne lub opóźnione. Aby opisać cechy przestrzenne, obserwujemy, czy ruch jest wykonywany bezpośrednio (prosto z jednego punktu do drugiego) czy pośrednio (w okrężny sposób). Aby opisać cechy związane z siłą/wagą, obserwujemy, czy ruch jest wykonywany z silnym aktywnym zaangażowaniem siły ciała czy z małym wykorzystaniem tej siły. Zwracamy również uwagę, czy ruch jest przeciwko sile grawitacji czy podąża za nią. Aby opisać cechy płynności ruchu, obserwujemy, czy ruch jest związany i prowadzony czy też niezwiązany i otwarty. Osiem podstawowych działań napędowych może być połączonych i opisuje konkretne elementy napędu: Mówimy wtedy o

- Pchnięciu (mocne, bezpośrednie, opóźnione)
- Trzepocie (lekki, pośredni, nagły)
- Pchnięciu (mocne, bezpośrednie, nagłe)
- Unoszeniu się (lekki, pośredni, opóźnione)
- Skręcaniu (mocne, pośrednie, opóźnione)
- Stuknięciu (lekki, bezpośrednie, nagłe)
- Skręceniu (mocne, pośrednie, nagłe)
- Ślizgu (lekki, bezpośredni, opóźniony).

Cele warsztatu to:

- umożliwienie uczestnikom najpierw świadomości, jakie cechy powinno posiadać i zawierać ruch taneczny
- dostarczenie uczestnikom metody i narzędzi do tworzenia form, definiowania, komponowania i zapamiętywania ruchów

- obserwowanie i refleksja nad proponowanymi improwizacjami podczas sesji pracy.

Procedura

- Krótki wykład wprowadzający i wideo / Rozgrzewka fizyczna / Wprowadzenie do Metody Labana.
- Analiza / Otwarcie jamu improwizacyjnego / Sesja kompozycji

Warsztat rozpoczyna się wprowadzeniem. Po nim następuje fizyczna rozgrzewka, a następnie zabawna integracja czynników ruchu, takich jak czas, przestrzeń, siła, waga i płynność ruchu.

Grupę można podzielić na dwie grupy: wykonawców i obserwatorów, aby zachęcić uczestników do dialogu.

Po krótkiej przerwie nacisk kładziony jest na czynniki ruchowe, aby w zabawny sposób zagłębić się w złożoność ośmiu elementarnych czynności związanych z jazdą. Ostatnia część poświęcona jest zabawie z wyuczonym materiałem.

Jam session lub tak zwana Laban disco oferuje uczestnikom dobrą okazję do improwizacji w różnych konfiguracjach muzycznych. Ta część może prowadzić do części kompozycyjnej, w której improwizowany materiał ma zostać zdefiniowany i utrwalony w sekwencjach.

Potrzebne materiały:

- Ubranie taneczne, duża i odpowiednio wyposażona sala taneczna, sprzęt dźwiękowy / wzmacniacz i mikser dźwięku z przewodami audio (wtyczka minijack), dwa uchwyty na mikrofon, ekran.

DZIEŃ 4

Temat	"Sevengardens / Siedem Ogrodów" - włączający model uczestnictwa. Różnorodność i edukacja poprzez zrównoważony rozwój
-------	---

Odpowiedzialny	Mala akademija umjetnosti Ernestinovo
----------------	--

Umiejętności improwizacyjne: Sevengardens to globalna inicjatywa sieciowa prowadzona przez niemieckie stowarzyszenie non-profit avatus e.V. Jej celem jest wykorzystanie roślin barwierskich do pozyskiwania naturalnych barwników. Ogrody barwnikowe stanowią punkt wyjścia dla niskiego progu uczestnictwa, z którego powstają różnorodne produkty, takie jak tusze, farby olejne, akwarele, pastele, które mogą być dalej rozwijane. Pierwsze siedem ogrodów zostało założonych już w 1996 roku przez artystę Petera Reichenbacha, twórcę projektu.

Idea jest zawsze ta sama: artyści łączą siły z zainteresowanymi osobami, znajdują odpowiednie miejsca na ogrody i wspólnie wytwarzają produkty z roślin. Współpraca ta promuje różnorodność kulturową, niematerialne dziedzictwo kulturowe oraz wzmacnia osobistą odpowiedzialność, zaangażowanie i uczestnictwo.

Cele

- Zachęcanie uczestników i uczestniczek do tworzenia barwników roślinnych i malowania nimi.
- Przedstawienie informacji na temat kolorów i sieci "Sevengardens".

- Wzbudzenie ciekawości uczestników i uczestniczek oraz zapewnienie przestrzeni do wspólnego eksperymentowania.
- Omówienie aspektów związanych z kolorami, zdrowiem i ochroną środowiska.
- Stworzenie możliwości wzajemnego uczenia się.
- Motywowanie uczestników do dołączenia do sieci "Sevengardens".

Procedura

1. część teoretyczna (czas trwania: 1 godzina)

Cele inicjatywy obejmują edukację na rzecz zrównoważonego rozwoju, ochronę bioróżnorodności, promowanie lokalnych cykli gospodarczych, wymianę międzykulturową oraz szkolenia. Poprzez wymianę i podnoszenie kwalifikacji, w tym również promowanie języków obcych, odnawia się utracona wiedza na temat produkcji barwników roślinnych. Celem zabawnego i estetycznego podejścia jest identyfikacja i promowanie kompetencji.

Wszyscy uczą się razem, a każdy może wносить swoje umiejętności i pomysły. Poprzez kultywowanie i docenianie kultur regionalnych, zaangażowanie w techniki rękodzieła i dzielenie się nimi poza granicami lokalnymi i krajowymi, możliwa jest wymiana wiedzy i ciągłe kształcenie każdej osoby.

Sevengardens zostało uhonorowane przez UNESCO za wybitne osiągnięcia w działaniach sieciowych.

2. Część praktyczna (czas trwania: 2 godziny)

Wprowadzenie do możliwości tworzenia barwników roślinnych i fascynująca podróż w świat kolorów pochodzących z roślin.

Czerwona kapusta i buraki zostały rozgniecione i zmieszane z niewielką ilością wody, a następnie dodano inne składniki. Uzyskane barwniki zostały

wypróbowane na papierze. Za pomocą soku z cytryny, octu lub wodorowęglanu sodu zostało zmienione pH kolorów, co pozwoliło uzyskać różne odcienie. Rezultaty były zaskakujące, pełne kolorów, jasne i radosne.

Temat	„ART ID inside ME & Trust Building”
Odpowiedzialny	NOWA FALA

Wprowadzenie: Każdy ma w sobie odrobinę artysty, w kontekście społecznym, generacji, wymogów edukacyjnych w szkole czy na studiach. Ta odrobina wystarczy. Ważne, aby umieć znaleźć swoje miejsce w grupie. Bycie wewnętrznym lub zewnętrznym artystą pomaga. Na tych warsztatach Agata Życzkowska zaprasza do rozpoznania poprzez krótki performans siebie samego, a następnie do spotkania w grupie poprzez wspólne ćwiczenia ruchowe, głosowe, integracyjne i poetyckie. Może to być poznawanie się w grupie, której nie znamy, lub pogłębianie relacji z grupą, którą już nieco znamy.

Opis

1. PERFORMANS / PREZENTACJA TOŻSAMOŚCI

Na początku przygotuj krótki performans. Może to być opowiadanie o sobie, jaki jesteś, co lubisz, jaki masz kontakt ze sztuką. Nie ma tutaj reguł. Możesz tylko mówić lub pokazać fragment wideo, możesz puścić muzykę. Jeśli masz ochotę możesz też zrobić bardzo krótką improwizację na wybrany temat, albo aby pokazać jedną stronę siebie. Taki ruch sprawia, że bardzo Taki ruch sprawia, że bardzo przybliżamy się do odbiorców i uczestników warsztatów. Poznają oni jedną stronę ciebie. Jeśli lubisz podróże, opowiedz o tym, jeśli masz zdolności plastyczne, powiedz i pokaż co umiesz zrobić. Jeśli tańczysz, zatańcz. Jeśli śpiewasz, zaśpiewaj. Lub po prostu pokaż fragment wideo, które jest dla Ciebie ważne z jakiegoś powodu (15 min.).

2. BALANS W RUCHU / PRACA GRUPOWA

Ćwiczenia w grupie rozpoczynamy od chodzenia po przestrzeni. Każdy z nas spogląda w oczy osób obecnych na sali. Poruszamy się w różnym tempie: wolno, bardzo szybko, biegniemy, zwracając uwagę na innych. Przećcinamy środek sali. Poszukujemy wzrokiem jednej osoby i razem z naszym partnerem patrzymy sobie w oczy, nie przestając poruszać się po sali. Możemy być zarówno daleko, jak i blisko siebie, poruszać się powoli lub szybko, ale ważne jest utrzymanie kontaktu wzrokowego. Wróćmy do chodzenia i spoglądania sobie w oczy wszystkich obecnych. Stopniowo zmniejszamy przestrzeń, w której się poruszamy, aż w końcu całkowicie zbliżamy się do siebie, obejmujemy się i stajemy w bezruchu, w jednym wspólnym przytuleniu (15 min.)

3. PRACA Z GŁOSEM

Podczas pracy w grupie, równie istotny jak nasze ciała, jest nasz głos. Dlatego warto przeprowadzić kilka ćwiczeń, które go wspierają. Stajemy w kółku i wyobrażamy sobie, że w środku znajduje się ogromna czarna dziura lub studnia, do której wrzucamy dźwięki. Mogą to być słowa, dźwięki lub nawet całe zdania. Jedna osoba proponuje dźwięk, a cała grupa powtarza ten dźwięk jak echo. To ćwiczenie daje każdemu szansę na improwizację głosową i otrzymanie zwrotnej informacji w postaci grupowego dźwięku. Jest to zabawne i bardzo wyzwalające emocje.

Kolejne ćwiczenie związane z pracą głosem w grupie polega na tym, że jedna osoba wydaje dźwięk, śpiew, lub zestaw dźwięków, a reszta grupy porusza się w tym rytmie. To ćwiczenie może być wykonane przez trzy różne osoby (15 min.).

4. RELACJE Z LUDŹMI

Ćwiczenie, które pozwala innym pokazać swoje osobiste granice dotyczące bliskości ciał, jest ważnym elementem pracy grupowej. Nie każdy lubi, aby inni go dotykali, dlatego istotna jest dla nas fizyczna odległość między ludźmi. Każdy z nas ma inną potrzebę i różną granicę, gdzie przestaje czuć się komfortowo lub gdzie chciałby być jeszcze bliżej. To ćwiczenie, w prosty i skoordynowany sposób, umożliwia zobaczenie, gdzie te granice się znajdują.

Jedna osoba stoi na środku i mówi "START" do całej grupy, wtedy grupa rusza wspólnie w stronę tej osoby. Kiedy ta osoba powie "stop", grupa zatrzymuje się. Odległość może być duża lub mała, w zależności od tego, jak ta osoba na środku to odczuwa. Następnie ta osoba prosi grupę, aby utworzyła wokół niej określony kształt, na przykład koło, półkole, dwie linie, kwadrat i inne. To ćwiczenie może być wykonane przez każdą osobę w grupie, kolejno po sobie. W ten sposób każdy będzie mógł zobaczyć granice drugiej osoby w grupie. Ułatwia to dalszą pracę (15 min.).

PRZERWA – 15 min.

5. PIŁKA W KRĘGU / BUDOWANIE ZAUFANIA

Zaproponuj ćwiczenia w kole, które są demokratyczne i sprawiają, że wszyscy czują się komfortowo.

Możesz zrobić ćwiczenia z piłką, gdzie podając piłkę do drugiej osoby, mówisz jej imię. To dobre ćwiczenie jeśli grupa się nie zna. Można w łatwy sposób w formie zabawy poznać imiona uczestników. Inne ćwiczenie z piłką polega na położeniu piłki na głowie i przejściu do środka z piłką na głowie, aby nie spadała, a następnie wrzucenie jej do koszyczka. To ćwiczenie pozwala każdemu pokazać się, wykazać się, a jest w miarę proste. Aby oswoić dotyk możesz także zrobić ćwiczenia w kole, gdzie siadamy obok siebie i dotykami się kolanami i podajemy sobie piłkę bez użycia rąk. Tu skupiamy się na zadaniu i zapominamy, że dotykami drugą osobę. Te

ćwiczenia z piłką w kole nie tylko integrują uczestników, ale także pomagają rozwijać umiejętności komunikacji, współpracy i zaufania w grupie (15 min).

6. KOLEKTYWNE ŚPIEWANIE

Proponuję nauczyć grupę prostej piosenki, która stanie się naszym wspólnym dobrem po warsztatach. Może to być piosenka w języku, którego nikt nie zna. Możemy wydrukować słowa na kartce, przesłać je za pomocą telefonu komórkowego lub pozwolić każdemu zapisać słowa według słuchu, zwłaszcza w międzynarodowej grupie, gdzie każdy zapisuje dźwięki inaczej (15 min.)

Przykładowa piosenka: <https://youtu.be/em-kG-SRAGk>

Oto łatwa piosenka o Legbie, którą każdy może nauczyć się, nawet jeśli nie mówi po kreolsku (piosenka kreolsko-haitańska). Jest dość powtarzalna, więc po opanowaniu nie jest trudno ją zapamiętać.

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

Tłumaczenie:

Legba przy bramie
Legba przy bramie
Legba przy bramie
to ty niesiesz flagę
to ty osłaniasz słońce przed lwą

7. SZUKANIE DRAMATURGII

Jeśli pracujesz z grupą nad jakimś konkretnym tematem, to jest ten moment, kiedy możesz wprowadzić pracę ze słowem, pracę ze zdaniami oraz z poezją. Dzielimy się w pary i wspólnie układamy każdy po 5 zdań na zadany temat. Tematy można napisać na oddzielnej kartce np. EKOLOGIA, TOLERANCJA, WOLNOŚĆ, MIASTO, EDUKACJA, WODA. Te tematy mogą być bardzo różne i wynikają z potrzeby grupy. Jeśli warsztaty są kilku dniowe, to także mogą to być tematy tej konkretnej grupy np. PODRÓŻ, ŻYWNOŚĆ, KSIĄŻKI, FILMY, UBRANIA, RECYKLING, dzielnica itp. Tutaj potrzebna jest własna inwencja i umiejętność rozpoznania zainteresowań i potrzeb grupy. To jest czas na rozmowę w parach, na lepsze poznanie się, na wspólne, demokratyczne wypracowanie zdań, na dyskusję w cztery oczy na ważny temat (30 min.).

PRZERWA – 15 min.

8. POETRY / WORKING WITH WORDS

Czas na wspólne odczytanie zdań, dyskusję na ten temat, możliwość wypowiedzenia się wszystkich chętnych na pojawiające się tematy wspólne. Prowadzący moderuje rozmowę, ale daje możliwość wypowiedzenia się uczestniczkom i uczestnikom (15 min.).

9. DYSKUSJA

W końcowej dyskusji zachęcamy uczestniczki i uczestników do podzielenia się swoimi odczuciami po warsztatach. Czekamy na opinie na temat tego, co wzbudziło zainteresowanie podczas spotkania, które elementy najbardziej pobudziły do działania i kreatywnego myślenia, oraz które elementy budowały zaufanie w grupie. Każda osoba ma teraz możliwość wyrażenia swoich uwag i podzielenia się swoimi odczuciami (15 min.).

Wymagania:

- projektor wideo
- ekran lub biała ściana
- odtwarzacz muzyki
- kostiumy rekwizyty i dekoracje według własnego wyboru
- piłki w różnych rozmiarach
- kosz na piłki lub inne pudełko na piłki
- papier A3 - może być z recyklingu lub kolorowy papier
- markery w różnych kolorach
- nożyczki

DZIEŃ 5

Temat	Improwizacja? Walc na trzy.
Odpowiedzialny	La Galerie Chorégraphique

Prowadzący: choreografowie i teoretycy tańca. Kontekst: Improwizacja stanowi powszechną praktykę w procesach nauki i tworzenia w dziedzinie tańca współczesnego. Jackie Taffanel, choreografka i badaczka, dzieli się swoimi refleksjami na ten temat w załączonym tekście. Pokazuje, że sztuka improwizacji może być przeniesiona na codzienne życie każdego człowieka i dla tych najbardziej odważnych może stać się sztuką życia. W tym kontekście, istotne stają się nasze relacje z przestrzenią geograficzną, społeczną, kulturową i sensoryczną, które wymagają otwartości na nieznaną jako napęd dla ruchu. Czuwanie, cierpliwość, spontaniczność/szczerłość, żywiołowość, odbicie i nawet wirtuozeria - to cechy, które improwizatorzy ożywiają w "grze" życia. W świecie, w którym zmiany klimatyczne i społeczne wydają się przyspieszać, jednostki są zmuszone do nieustannej adaptacji, a nawet odradzania się, aby przetrwać i odnieść sukces. Celem tego szkolenia jest propagowanie wiedzy i praktyk improwizacji, które mogą wzbogacić nasze zdolności do fizycznej, umysłowej i intelektualnej adaptacji w każdej sytuacji.

Program

Kierunek: Choreografowie i myśliciele tańca

1. Zapytaj uczestników o ich indywidualną definicję improwizacji.

Zapytaj uczestników o ich definicję improwizacji. Krótkie wideo wprowadzające do warsztatu pokazuje uczestnikom długą listę słów związanych z terminem "improwizacja" (<https://youtu.be/UvjLazpOt3k>). Filmowi towarzyszy fragment improwizowanego koncertu Jimmy'ego Hendrixa w Woodstock w latach 60., który jest celowo wyświetlany z dużą głośnością, aby zapewnić zarówno historyczną perspektywę tematu, jak i umożliwić uczestnikom wejście w wciągające i nieoczekiwane doświadczenie. Wideo jest następnie odtwarzane w całkowitej ciszy, a każdy uczestnik jest proszony o wybranie słowa z listy. Wybrane słowa służą jako podstawa do wymiany między uczestnikami, aby wspólnie zbliżyć się do definicji improwizacji.

2. Uczestnicy udają się do przestrzeni publicznej, gdzie mogą improwizować.

Grupa zostanie podzielona na pary, które nagrają maksymalnie jednocinutowe filmy podczas spaceru ulicami dzielnicy, w której odbywają się warsztaty. Celem jest skorzystanie z okazji, aby jeden lub więcej mieszkańców było świadkami tych krótkich i wyjątkowych nagrań. Podczas tej migawki "aktorzy" są poinstruowani, aby przywołać pewne cechy ruchu (np. powolność), energię lub nastrój związany z kolorem w chwili obecnej. Wprowadzenie do tego ćwiczenia podkreśla, że improwizowany akt nie jest z natury przepisany, ale nie jest też pozbawiony znaczenia.

3. wspólna analiza doświadczeń każdej osoby i określenie terminu "improwizacja".

Oglądanie różnych filmów nakręconych podczas ćwiczeń praktycznych daje możliwość krytycznej analizy wyników. Dobrym pomysłem jest podzielenie się pomysłami na temat koncepcji improwizacji i omówienie możliwych zastosowań.