

# CO.DA.S.I.

COntemporary DAnce for Sustainability and Inclusion - Taniec współczesny dla zrównoważonego rozwoju i włączania społecznego

## PODREČZNIK



Metoda CO.DA.SI.

w celu wzmocnienia zespołów tanecznych i profesjonalistów

Projekt N°: 2022-2-BE01-KA220-ADU-000094993

Opracowane przez: L'ESPACE APS/ASD

Tłumaczenie: Fundacja Rozwoju Teatru 'NOWA FALA'

Czerwiec 2024



Co-funded by  
the European Union

INDEKS ●●●

# Spis treści

03

**Wprowadzenie**

06

**Grupa docelowa  
podręcznika CO.DA.S.I.**

07

**Organizacje i producenci  
zaangażowani w projekt  
CO.DA.S.I.**

28

**Działania projektowe:  
Warsztaty w Palermo jako  
miejsce wymiany dobrych  
praktyk wśród partnerów**

50

**Metoda CO.DA.S.I.**

67

**Wnioski:  
Jak uczynić taniec  
współczesny bardziej  
zrównoważonym i  
inkluzyjnym?**

# Wprowadzenie



Projekt CO.DA.S.I. – „COntemporary DANce for Sustainability and Inclusion” to projekt finansowany przez program Erasmus+, KA220-ADU - Partnerstwa współpracy w edukacji dorosłych w 2022 roku. Trwa 18 miesięcy, a koordynowany jest przez Dame de Pic (Belgia). Wśród jego partnerów znajdują się: l'espace (Włochy), La Galerie Chorégraphique (Francja), Fundacja Rozwoju Teatru 'NOWA FALA' (Polska) oraz Kulturanova (Serbia).

Cele projektu to:

- Dostarczenie nauczycielom tańca i zespołom tanecznym nowych materiałów szkoleniowych, aby poprawić ich kompetencje w zakresie nauczania tańca współczesnego oraz badań choreograficznych;
- Upowszechnianie nowych metod choreograficznych wśród młodego pokolenia tancerzy;
- Wykorzystanie kreatywnych i innowacyjnych narzędzi, aby ułatwić proces uczenia się profesjonalnym tancerzom;
- Odświeżenie wizerunku tańca współczesnego, przekształcając go z negatywnego w pozytywny, czyniąc taniec współczesny bardziej dostępnym i zrównoważonym dla nowej publiczności.



Działania projektowe są podzielone na pakiety zadań (Work Packages). Niniejsza publikacja jest częścią WP3 - Metoda CO.DA.S.I. mająca na celu wzmocnienie pozycji zespołów tanecznych i profesjonalistów. Jest zasobem cyfrowym i zawiera materiały szkoleniowe dla zespołów tańca współczesnego, oferując narzędzia dla tancerzy zawodowych do przezwyciężenia pandemii oraz tworzenia nowej publiczności, dzięki naciskowi na zrównoważony rozwój, włączanie społeczne i zaangażowanie polityczne. Zawartość tych materiałów szkoleniowych została opracowana wokół następujących tematów:

- w jaki sposób tworzyć nową publiczność dla tańca współczesnego?
- w jaki sposób zespoły taneczne mogą tworzyć nowe możliwości zatrudnienia dla zawodowych tancerzy?
- co działa, a co nie działa na scenie tańca współczesnego w krajach partnerskich?
- w jaki sposób dzielić się umiejętnościami i strategiami z różnych krajów, aby zwiększyć zainteresowanie tańcem współczesnym?
- w jaki sposób uczynić taniec współczesny bardziej dostępnym i jak zwiększyć dialog z publicznością?
- w jaki sposób tworzyć możliwości mobilności między partnerami projektu?
- w jaki sposób zespoły taneczne mogą być odporne i przezwyciężyć trudny moment związany z kryzysem sztuk performatywnych?

Publikacja ta jest dostępna na stronie internetowej projektu ([codasi.org/resources](http://codasi.org/resources)) w 5 językach (angielskim, francuskim, polskim, włoskim, serbskim).

Wynik tego projektu jest pomocny w uzupełnieniu narzędzi szkoleniowych dostępnych dla zespołów tanecznych i profesjonalistów. Opracowane materiały są przydatne do oceny własnych umiejętności i kompetencji, z perspektywą przezwyciężenia trudnej sytuacji, w jakiej obecnie znajduje się sztuka performatywna. Materiały szkoleniowe CO.DA.S.I. wyprowadzają zespoły taneczne poza utarte schematy, z podejściem opartym na odporności, zmieniając paradygmat zazwyczaj przypisywany tańcowi współczesnemu: projekt ten ma na celu zmianę postrzegania pracy zespołów tanecznych, aby uczynić ją bardziej atrakcyjną i bliższą nowej publiczności, a także ułatwić przejście do tańca współczesnego opartego na pozytywnych koncepcjach: zrównoważonym rozwoju i włączaniu społecznym.

Działania w ramach WP3 obejmowały:

- **WP3.A1** Wymiana dobrych praktyk i badań choreograficznych między partnerami (wszyscy partnerzy). Warsztaty zorganizowane we Włoszech z udziałem zespołów tanecznych zaangażowanych w projekt były okazją do wymiany dobrych praktyk i badań choreograficznych między partnerami w poszukiwaniu rozwiązań na potrzeby wyrażone w WP2, dzięki badaniom oraz grupom fokusowym.
- **WP3.A2** Skupienie na zrównoważonym rozwoju, zaangażowaniu i włączaniu społecznym w tańcu współczesnym. L'espace Dance Company stworzyło materiały szczególnie związane z tymi trzema tematami, stanowiącymi podstawę materiałów szkoleniowych CO.DA.S.I.
- **WP3.A3** Tworzenie materiałów szkoleniowych dotyczących zrównoważonego rozwoju i włączania społecznego dla zespołów tanecznych i profesjonalistów. Wszyscy partnerzy zgromadzili swoje doświadczenia w tych obszarach, tworząc wspólną bazę informacji do przekazania innym zespołom tanecznym w tej publikacji cyfrowej.
- **WP3.A4** Sesje pilotażowe dotyczące tworzonych materiałów szkoleniowych (wszyscy partnerzy). Wszystkie pięć krajów zorganizowało sesje pilotażowe z zespołami tanecznymi spoza konsorcjum, aby ocenić reakcje profesjonalistów na materiały szkoleniowe CO.DA.S.I.
- **WP3.A5** Finalizacja materiałów szkoleniowych i ich tłumaczenie we wszystkich językach partnerów. Po sesjach pilotażowych partnerzy zebrali opinie od uczestników i sfinalizowali materiały szkoleniowe CO.DA.S.I., które zostały zebrane w niniejszej publikacji cyfrowej i przetłumaczone.

Ten podręcznik z nowym, innowacyjnym programem nauczania jest efektem połączenia metod choreograficznych zespołów tanecznych zaangażowanych w projekt. Jego celem jest rozpowszechnianie nowych metod, które będą wspierać szkoły i ośrodki taneczne w procesie wznawiania swoich kursów tanecznych z nowymi programami nauczania i metodami pedagogicznymi.

Podręcznik opiera się na wynikach zebranych podczas warsztatów w Palermo (30 października - 3 listopada 2023 roku) oraz na raporcie opracowanym przez partnerów w ramach WP2 – Badania nad stanem sztuki we wszystkich krajach. Raport ten ukazuje sytuację tańca w krajach partnerskich i gromadzi pomysły oraz opinie z grup fokusowych i badań przeprowadzonych w WP2. Wspólny Raport jest dostępny pod adresem <https://www.codasi.org/common-report>

Ta publikacja jest kluczowym krokiem w osiągnięciu celu, jakim jest dostarczenie osobom uczącym tańca i placówkom szkoleniowym nowych narzędzi do wznowienia ich działalności oraz wsparcia ich w trudnym zadaniu ożywienia pracy pedagogicznej i choreograficznej z naciskiem na włączanie społeczne i zrównoważony rozwój.

# Grupa docelowa podręcznika CO.DA.S.I.

Głównymi grupami docelowymi tych publikacji są nauczyciele i trenerzy tańca z publicznych i prywatnych szkół, a także uczniowie szkół tańca oraz profesjonalni tancerze. Partnerzy również są ważnymi beneficjentami tych działań, ponieważ nadzorowali pilotaż treści podręcznika z uczniami szkół tańca i innymi profesjonalistami z branży tanecznej.



Sesje pilotażowe przyniosły korzyści wszystkim grupom docelowym zaangażowanym w projekt:

- nauczycielom i trenerom tańca z publicznych i prywatnych szkół / ośrodków tanecznych;
- członkom organizacji partnerskich;
- uczniom szkół tańca oraz zawodowym tancerzom, którzy uczestniczyli w zajęciach w celu nauki lub specjalizacji w tańcu i ruchu;
- artystom performatywnym, którzy zostali włączeni do sesji pilotażowych.

Około 60 zespołów tanecznych i profesjonalistów z organizacji ze wszystkich krajów partnerskich było zaangażowanych w fazę pilotażową materiałów szkoleniowych CO.DA.S.I., przekazując opinie na temat wyglądu i jakości internetowych materiałów szkoleniowych.

## Dame de Pic/Cie Karine ●●● Ponties (Belgia)

Dyrektorka artystyczna Karine Ponties założyła zespół Dame de Pic/Cie Karine Ponties w 1996 roku w Brukseli. Do tej pory zespół zrealizował 46 spektakli prezentowanych w 36 krajach – ponad 1000 występów na 4 kontynentach. Dame de Pic jest znany z wyjątkowego podejścia do tworzenia opartego na pracy z ciałem. Zespół posiada lokalną tożsamość kształtowaną przez współpracę z belgijskimi artystami i instytucjami. Prace zespołu zyskały międzynarodowy rozgłos i nagrody, co doprowadziło do rozszerzenia współpracy za granicą.

Badania choreograficzne zespołu koncentrują się na przekładzie i tłumaczeniu ruchu, eksplorując formy i formaty, które umożliwiają dotarcie do szerokiej publiczności. Tłumaczenie świata w człowieku jako żyjącej istoty pośród innych żyjących ludzi. Tłumaczenie jako mediacja między różnorodnością kultur a jednością człowieka. Od dialogu między kulturami po dialog między sztukami, każdy projekt zespołu pełnił rolę punktu spotkania i horyzontu między lokalnymi a międzynarodowymi tancerzami, aktorami, ilustratorami i muzykami. Taniec staje się tu platformą, sposobem angażowania się i spotykania z innymi.

Przez ostatnie 25 lat zespół budował i pielęgnował własną sieć produkcji i dystrybucji, szczególnie w Europie Wschodniej (Czechy, Słowacja, Litwa, Rosja), Azji (Wietnam, Korea), Afryce (Senegal) i Ameryce (Kanada). Ponadto, stała i wybitna jakość pracy zespołu zapewniła mu lojalność czołowych belgijskich instytucji zajmujących się produkcją i dystrybucją tańca. Jednocześnie zespół stale rozwija narzędzia poszerzające zasięg ich działalności i angażujące publiczność, która nie jest zaznajomiona z tańcem lub ma do niego ograniczony dostęp.

Praca zespołu opiera się na realizacji różnych celów: tworzenie i dystrybucja nowego repertuaru, międzynarodowe współprace artystyczne, edukacja artystyczna, docieranie do nowej publiczności oraz mentoring młodych i/lub wschodzących artystów.



## Nagrody:

- LOSS / Home far away from home - Nagroda Teatralna Fortuna 2022 (Litwa)
- Same Same - Wyróżnienie Specjalne na Czech Dance Platform 2019 (Czechy)
- Every Direction Is North - Złota Maska 2017 - Najlepsze Przedstawienie Taneczne (Rosja)
- Pastime Paradise - Nominacja do Złotej Maski 2016 (Rosja)
- Luciola - Nominacja do Nagrody Krytyków - Najlepsze Przedstawienie Taneczne 2013 (Belgia)
- Mirliflor - Złota Maska 2011 - Najlepsze Przedstawienie Taneczne (Rosja)
- Havran i Fidèle à l'éclair - Nagroda Festiwalu MIMOS 2009
- Holeulone - Nagroda Jury Festiwalu MIMOS 2008
- Holeulone - Nagroda Najlepszego Przedstawienia Tanecznego - Nagroda Krytyków 2007 (Belgia)
- Mi non Sabir - Nagroda Publiczności Festiwalu Tanec Praha 2005
- Brutalis - Nagroda SACD - Najlepsze Przedstawienie Taneczne 2002

Repertuar dostępny na stronie: <http://damedepic.be/en/shows/>





## Karine Ponties



Data urodzenia: 25/03/1967 w Castres, Francja  
(narodowość: francuska i belgijska)

Języki: francuski, hiszpański, kataloński, włoski, angielski

Wykształcenie:

- 1985: Francuska matura w dziedzinie socjologii i ekonomii, Lycée français – Barcelona
- 1986-1988: Szkoła Mudra w Brukseli, dyrektor: Maurice Béjart – Bruksela
- 1986-1988: Licencjat z filologii hiszpańskiej i katalońskiej na Uniwersytecie w Tuluzie

### Doświadczenie zawodowe

Od 1989 do 1995:

- Współprace z Riccardo Mutim i Roberto de Simone, Liliana Cavani
- Tancerka Mishy Van Hoecke, Frédérica Flamanda, Cie Mossoux-Bonté, Michèle Noiret, Pierre'a Droulersa, Claudio Bernardo, José Besprosvany
- Charleroi/Danses (choreografie Stevena Petronio, Adriany Borriello, Lucindy Childs, Merce Cunningham)
- Nadine Ganase, Cie x2x3 (projekty „On the wave” z Aka Moon i „Passages” z Het muziek Lod)

Od 1995:

- Choreografka, tancerka i dyrektorka artystyczna zespołu Dame de Pic (46 przedstawień, ponad 1000 występów na 4 kontynentach w 36 krajach).
- Od 2003 roku Dame de Pic/Cie Karine Ponties otrzymuje dotacje od Ministerstwa Federacji Walonii-Brukseli, Dyrekcji Generalnej Sztuk Scenicznych, dział tańca.
- Język, który tworzy na scenie jest wyraźny i precyzyjny, oscylując między humorem, potwornością a czystą intensywnością, którą odkrywa w organicznej wyjątkowości każdego z jej wykonawców i ich absolutnej konieczności ruchu. Choreograficzne tłumaczenie tego surowego materiału prowadzi do złożonego uniwersum twórczego, łączącego animację, ilustrację i muzykę, zawsze opierając się na bliskich współpracach.

Od 2015:

- Koordynatorka programów Ciała i Ruchu w Ecole supérieure des Arts – Arts<sup>2</sup> (Konserwatorium Sztuk, finansowane przez Federację Walonia-Bruksela, z siedzibą w Mons, stolicy kultury Federacji oraz Europejskiej Stolicy Kultury 2015). Arts<sup>2</sup> jest wynikiem fuzji byłego Królewskiego Konserwatorium (Muzyka i Teatr) oraz École supérieure des arts plastiques et visuels (ESAPV) – Krajowej Szkoły Sztuk Wizualnych.
- Profesorka Ruchu Scenicznego w Ecole supérieure des Arts – Arts<sup>2</sup> w Mons.
- Profesorka Treningu Fizycznego, a także w kontekście Studiów Magisterskich w Puppetry w École supérieure des Arts – Arts<sup>2</sup> w Mons.
- Koordynatorka Studiów Magisterskich w Puppetry w Arts<sup>2</sup> między Mons a Académie des Beaux Arts de Tournai, autoryzowanej przez A.R.E.S. (Académie de Recherche de l'Enseignement Supérieur).

## L'espace APS/ASD ●●● (Włochy)

L'espace APS/ASD (l'espace Dance Company) została założona w 2012 roku w Palermo z zamiarem promowania i upowszechniania awangardowego oraz badawczego tańca współczesnego i kultury na poziomie lokalnym, krajowym i międzynarodowym, stając się punktem odniesienia dzięki swojemu rewolucyjnemu i holistycznemu podejściu, poprzez działanie własnego zespołu tanecznego, zaangażowanie w upowszechnianie oraz zajęcia edukacyjne.

Stowarzyszenie zostało założone przez choreografa i tancerza Giovanni'ego Zappullę, dyrektora artystycznego zespołu Zappulla DMN oraz twórcę innowacyjnej metody Danza Movimento Naturale, która powstała w wyniku połączenia tańca współczesnego, Taijiquan i Zhineng Qigong. Metoda ta jest wyrazem modelu badawczego, który jest zgodny z ludzką naturą we wszystkich jej aspektach: biomechanicznym, energetycznym i psychicznym, poprzez dyscypliny umożliwiające rozwój ludzkiego potencjału przywracające wewnętrzne powiązania.

Prezeską stowarzyszenia i współdyrektorką zespołu Zappulla DMN jest tancerka Annachiara Trigili, która razem z muzykiem i kompozytorem Giuseppe Rizzo, tancerką Robertą D'Ignoti oraz artystką wizualną Petrą Trombini tworzą główny rdzeń zespołu.

Jednym z celów zespołu jest pokazanie czystego i naturalnego tańca poprzez bliski związek między umysłem a ciałem, czyniąc tancerza narzędziem, które zachęca publiczność do przeżywania przedstawienia jako zarówno estetycznego, jak i emocjonalnego doświadczenia.

Zespół ma repertuar składający się z następujących przedstawień:

- Apollo and Daphne(2015) – duet z muzyką Giuseppe Rizzo;
- Memories from the Future (2016) – trio na temat VII Symfonii Beethovena;
- Sul Sentimento (2017) – z muzyką Fabio Badalamentiego;
- Natural Landscapes (2016) – efekt współpracy zespołu Zappulla DMN i Collective M. I.M. Arte Escenico z Meksyku, dzieło dla 10 tancerzy z muzyką Giuseppe Rizzo;
- Wunderkammer (2021) – trio z muzyką Giuseppe Rizzo;
- Dafne and Apollo (2022) – duet z muzyką na żywo G. Rizzo i mappingiem wideo.

Stowarzyszenie współpracuje z La Galèrie Chorégraphique w Carcassonne (Francja), kierowaną przez Thierry'ego Gourmelena. Ponadto jest realizatorem trzech europejskich projektów Erasmus+ na rzecz upowszechniania dobrych praktyk choreograficznych. Te trzy projekty, które są obecnie realizowane – Dance Highways, Viral Visions i IN.TO.DA.TE. – przyczyniają się do tworzenia silnej międzynarodowej sieci z różnymi zespołami działającymi na scenie tańca współczesnego, w tym: La Fundición - Asociación Puertas Abiertas (Bilbao, Hiszpania), Dansearena nord (Trømso, Norwegia), Fundacja Rozwoju Teatru 'NOWA FALA' (Warszawa, Polska), Theater der Klänge (Düsseldorf, Niemcy), Body Architects (Wiedeń, Austria), Mala akademija umjetnosti (Ernestinovo, Chorwacja). Współpraca ta prowadzi do organizacji warsztatów i działań performatywnych. W maju 2021 roku stowarzyszenie zorganizowało pierwszą edycję Festiwalu Dissidanza w Palermo, a w październiku 2022 roku drugą edycję, w której uczestniczyli miejscowi i międzynarodowi artyści zaangażowani w eksperymentalne i innowacyjne projekty performatywne, łączące różnorodne inspiracje i awangardowe technologie.

Poprzez swoje produkcje zespół Zappulla DMN zrealizował kilka międzynarodowych projektów, w tym w 2016 roku współpracę z M.I.M. Arte Escenico Collective z Meksyku, która doprowadziła do artystycznej rezydencji oraz stworzenia przedstawienia dla 10 tancerzy Natural Landscapes, zaprezentowanego w TMO w Palermo i w Teatrze Tańca w Meksyku.



Zespół brał również udział w festiwalu Dance Cités w Carcassonne w 2019 i 2020 roku, platformie choreograficznej Rencontres mouvementées w Tuluzie w grudniu 2020 roku, festiwalu Dissidanse w Ajaccio we wrześniu 2021 roku oraz festiwalu U:NEW Dance Wave Festival w Warszawie w grudniu 2021 roku i we wrześniu 2022 roku.

Stowarzyszenie angażuje się również w profesjonalne i amatorskie szkolenia, organizując cotygodniowe kursy, staże i warsztaty z choreografem Giovanni'm Zappullą oraz zespołem Zappulla DMN, a także współpracy z lokalnymi i międzynarodowymi artystami, w tym Damiano Bigim, Patrice Usseglio, Mariną Rocco, Michèle Etori, Fabien Delisle'em, kontynuując jednocześnie upowszechnianie metody Danza Movimento Naturale, która stanowi innowację w obszarze szkoleń dla performerów i tancerzy.

# **BADANIA TANECZNE / METODA / ESTETYKA**

## **METODA „DANZA MOVIMENTO NATURALE”**

Metoda Danza Movimento Naturale (DMN) została stworzona w 2005 roku przez Giovanni'ego Zappullę, choreografa, tancerza i dyrektora artystycznego centrum choreograficznego L'espace. Jego pobyt we Francji – w Krajowym Konserwatorium Muzyki i Tańca w Boulogne-Billancourt oraz w Ridy (Rencontres Internationales de danse contemporaine) – dał Zappulli silne podstawy pedagogiczne, które skłoniły go do pogłębienia technik i ścieżki już podjętej przez tancerkę Isadorę Duncan (1877-1927).

### **W ślad za Isadorą Duncan: jej 'wewnętrzny ruch' i buntowniczy geniusz**

Isadora Duncan była buntowniczym geniuszem, istotnym elementem historii tańca, ponieważ nie miała ustalonego wykształcenia akademickiego, a zawsze wykazywała się odwagą, by eksplorować granice tańca. Ruch Naturalny w Tańcu zaczyna się od dogłębnego badania technik Duncan, pierwszej, która sformułowała kategorię wewnętrznego ruchu.

„Możemy zdefiniować to jako ruch, który w końcu rozwiązuje dychotomię między duchem a ciałem. Dychotomię – zauważa Zappulla – która została nałożona jako nadbudowa, ale której Grecy nie znali: w teatrze byli muzycy, aktorzy i tancerze razem. W ten sam sposób wewnętrzny ruch zaczyna się od duszy, promieniuje do kości i głębokich mięśni, do umysłu i ciała: jest to siła, z której nie korzystaliśmy przez wieki.

### **Związek z dyscyplinami orientalnymi**

Metoda DMN – stworzona we współpracy choreografa Giovanni'ego Zappulli i tancerki Annachiary Trigili – rozwija się poprzez istotne połączenie tańca współczesnego z muzyką oraz spotkanie z Taijiquan Chen i Qigong, dyscyplinami, w których znajdujemy koncept wewnętrznego ruchu, zgodny z naturą ludzką w jej biomechanicznych, energetycznych i psychicznych aspektach.

„Nie jest zaskakujące, że myśl zachodnia i techniki spotykają się z wschodnimi, tak samo jak umysł i ciało ponownie zaczynają dialogować za pośrednictwem metody Danza Movimento Naturale – zauważa Zappulla – ponieważ ciało ludzkie jest postrzegane jako instrument orkiestrowy. Ma tę samą harmonię, którą znajdujemy w obrazach tańczących greckich figur, tę samą harmonię, której Isadora Duncan szukała w muzeach, aby przywrócić ją do teatru: naturalnego miejsca tej harmonii.”

## Pytania, od których należy zacząć:

Taniec współczesny nieco ponad sto lat temu, zaczął dawać ciału możliwość skonstruowania swojej naturalnej historii, wyrażenia własnego istotnego ruchu zgodnie z wewnętrzną równowagą. W metodzie DMN ciało uczy się słuchać tych praw.

„Musimy zacząć – mówi Giovanni Zappulla – od kilku pytań: czy pozwalamy naszemu ciału wyrażać swój własny rytm? Jak możemy podążać za jego naturalnymi mechanizmami, aby naprawdę się poruszać, niezależnie od efektu, który ma być wyprodukowany, od rezultatu, który ma być osiągnięty? Jak możemy poruszać się wolno lub szybko, nie narzucając sobie sztucznego funkcjonowania? Jeśli postęp technologiczny pomógł nam skurczyć przestrzeń-czas, w której w sposób bulimiczny przyswajamy informacje, co z indywidualnym przestrzenią-czasem?”

## Sycylia, za granicą, przeszłość i przyszłość

Metoda DMN, która już zawędrowała do innych krajów, od Francji do Meksyku, poprzez warsztaty i występy, w których ciało tancerza nie jest już postrzegane jako obiekt, który należy nieodwracalnie wyczerpać na rzecz estetyki ruchu, ale jako centrum siły, wzrostu i dobrostanu.

Tancerz staje się więc silny dzięki samemu tańcowi. I taniec znów staje się naturalny, niewiarygodnie bogaty; ciała mogą wykraczać daleko poza kwestie techniki i stylu, ruch ma swoją własną prawdę.

„Jednocześnie – kontynuuje choreograf – badania, które prowadzę, mogły zostać zrealizowane tylko na Sycylii. Zespół, którym kieruję, mógł powstać tylko w miejscu o ogromnym dziedzictwie złożonych i różnych kultur, które posiadają siły i zdolności do znalezienia punktu spotkania. Współczesność w ewolucyjnej kontynuacji z przeszłością, w której umysł i ciało były zjednoczone w jednej harmonii. Naszym zadaniem jest ponownie to odnaleźć. Tylko wtedy tancerz uświadomi sobie, że już ma w sobie muzykę, napisaną specjalnie dla niego/niej; i wszystko, co może zrobić, to jej słuchać i dzielić się nią.”



# Fundacja Rozwoju Teatru 'NOWA FALA' – HOTELOKO ●●● (Polska)

Fundacja Rozwoju Teatru 'NOWA FALA' jest organizacją pozarządową założoną w 2009 roku w Warszawie przez Agatę Życzkowską. Celem Fundacji jest promowanie i integrowanie artystów związanych z tańcem współczesnym oraz teatrem eksperymentalnym. Artyści realizują produkcje spektakli i organizują wydarzenia taneczne. Fundacja NOWA FALA interesuje się wymianą doświadczeń między polskimi artystami a twórcami z Europy i całego świata. Organizacja prowadzi również warsztaty i projekty dla młodzieży oraz współpracuje z kilkoma instytucjami kulturalnymi w Warszawie.

W ramach fundacji działa kolektyw taneczny HOTELOKO movement makers (od 2011 roku). HOTELOKO pracuje głównie w obszarze choreografii eksperymentalnej i tańca współczesnego. Agata Życzkowska współpracuje z Mirkiem Woźniakiem, Kariną Szutko i Maciejem Feligą. Artyści tworzą projekty artystyczne, edukacyjne i społeczne, poruszające tematy takie jak ekologia, wspólnota, dobrostan, wolność, tożsamość, empatia, akceptacja, edukacja i miasto. Kolektyw wyprodukował kilka spektakli, które były prezentowane na festiwalach w Polsce i za granicą, m.in. spektakl "LUXA", wybrany na Polską Platformę Tańca 2024 przez Narodowy Instytut Muzyki i Tańca. Kolektyw otrzymał nagrodę jury "Coup de Coeur" za oryginalność spektaklu "Absolutely Fabulous Dancers" na 17. Festiwalu Quartiers Danses w Montrealu/Kanada (2019). HOTELOKO współpracuje z Centrum Promocji Kultury (CPK), z Ośrodkiem Kultury Ochoty (OKO) oraz z Instytutem Teatralnym im. Z. Raszewskiego w Warszawie.

HOTELOKO - Facebook - <https://www.facebook.com/hoteloko>

HOTELOKO - Instagram - <https://www.instagram.com/hoteloko/>

HOTELOKO - Vimeo - <https://vimeo.com/hoteloko>

Agata Życzkowska jest również twórczynią festiwalu U:NEW DANCE WAVE FESTIVAL w Warszawie, który ma na celu wspieranie współpracy między polskimi i międzynarodowymi partnerami. Festiwal kładzie szczególny nacisk na tematy związane z przyszłością naszej planety. Dodatkowo skupia się na promowaniu dyskusji na temat praw człowieka, tożsamości kulturowej oraz europejskiego dziedzictwa kulturowego. W ciągu ostatnich trzech lat (2021-2023) zorganizowano 14 wieczorów, podczas których zaprezentowano 36 przedstawień i prac choreograficznych oraz 16 filmów wideo we współpracy z artystami z Polski, Francji, Niemiec, Hiszpanii, Włoch, Ukrainy, USA, Meksyku, Austrii, Węgier i Słowacji. W ramach festiwalu odbyły się także warsztaty taneczne oraz spotkania z publicznością czy rozmowy w kręgu po pokazach.

U:NEW Festival na Instagramie - [https://www.instagram.com/u\\_new\\_festival/](https://www.instagram.com/u_new_festival/)

Fundacja 'NOWA FALA' od samego początku współpracuje z zagranicznymi partnerami. Fundacja zrealizowała m.in. projekty "Turista" w ramach Festiwalu Warszawa Centralna-Migracje w koncepcji niemieckiego artysty Thomasa Harzema (2010), "Pracownia Ludica" (2011) w koncepcji argentyńskiej artystki Solange Bonfil, zaprezentowany w Madrycie w Enczima Teatro, oraz "frau / mujer / femme" we współpracy z hiszpańskim artystą Alfredo Bautista i niemiecką artystką Ellen Gronwald, zaprezentowany w Berlinie w Tatwerk (2017). Fundacja współpracowała z takimi krajami jak: Niemcy, Włochy, Francja, Szwajcaria, Ukraina, Hiszpania, Argentyna, Chile, Austria, Kanada, Chorwacja, Norwegia, Serbia i Belgia.

Fundacja zrealizowała ponad 40 projektów kulturalnych i edukacyjnych w ramach wsparcia z Biura Kultury m.st. Warszawy, Polskiego Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Polskiego Instytutu Muzyki i Tańca, Narodowego Centrum Kultury, Instytutu Książki oraz grantów europejskich: Fundacji Współpracy Polsko-Niemieckiej, Ambasady Republiki Federalnej Niemiec w Warszawie, Austriackiego Forum Kulturalnego.



Foto: Marta Ankiersztejn

Fundacja 'NOWA FALA' przez cztery lata prowadziła jako lider Centrum Sztuki Tańca w Warszawie (CST), realizując projekt artystyczny i edukacyjny (2016–2019), współpracując z 24 organizacjami pozarządowymi, a tym samym zdobywając doświadczenie w realizacji projektów z zakresu tańca współczesnego z wieloma partnerami. Był to jeden z największych demokratycznych projektów w historii tańca współczesnego w Warszawie. W ramach tego projektu fundacja zrealizowała 9 koprodukcji, przeprowadziła 152 różnorodne warsztaty (warsztaty taneczne w różnych technikach, warsztaty pisarskie o tańcu, warsztaty wideo tańca) oraz 105 wydarzeń edukacyjnych i społecznych. Zrealizowano ponad 100 przedstawień, odbyło się 70 spotkań między artystami a widzami, 2 konferencje taneczne, 2 wystawy tańca, a także napisano 47 recenzji wydarzeń tanecznych. Dyrektorka projektu, Agata Życzkowska, współpracowała z ponad 200 osobami z dziedziny tańca w Warszawie, Polsce, Europie i za granicą. Projekt zgromadził ponad 10,500 beneficjentów, w tym ponad 5,400 widzów. Organizacja posiada bogate doświadczenie w zarządzaniu budżetami oraz produkcji różnorodnych działań w dziedzinie tańca: przedstawień, warsztatów, wideo tańca.



Foto: Marta Ankiersztejn

Fundacja „NOWA FALA” ma doświadczenie w budowaniu stron internetowych, a także w dziedzinie promocji, komunikacji oraz upowszechniania wyników projektów. Dzięki szerokiemu zakresowi działań, organizacja skutecznie wykorzystuje różnorodne kanały, w tym media społecznościowe, aby dotrzeć do szerokiej publiczności. Fundacja aktywnie zarządza profilami na platformach takich jak Facebook, Instagram czy YouTube, angażując użytkowników poprzez regularne publikacje, interakcje oraz kreowanie treści, które wspierają rozwój projektów. Poprzez te kanały komunikacyjne, Fundacja skutecznie zwiększa zasięg swoich działań, umożliwiając bieżące informowanie o postępach projektów oraz angażowanie społeczności w działania związane z kulturą i sztuką.

Fundacja 'NOWA FALA' realizuje projekty w dziedzinie tańca współczesnego i wspiera warszawskich artystów tańca, szczególnie młodych i debiutujących wykonawców. Fundacja zorganizowała pięć edycji wydarzenia pod nazwą „NOC TAŃCA - FALA TAŃCA” w latach 2019–2023. Oprócz prezentacji uznanych artystów każdego roku, jest to również okazja do przedstawienia młodych tancerzy szerszej publiczności oraz spotkania między pokoleniami – młodych i dojrzałych artystów. Wieczory mają na celu prezentację występów tanecznych, filmów, fragmentów prac różnych artystów w różnych formach, w tym tańca współczesnego, modal underground, improwizacji strukturalnej, nowego tańca, choreografii eksperymentalnej, constantmovement, floorworku, performansu i improwizacji tanecznej.

16



Fundacja 'NOWA FALA' uczestniczyła jako partner w trzech europejskich projektach: "Dance Highways", "Viral Visions - deconstructing art immunity" oraz "Innovative Tools for Dance Teachers - In.To.Da.Te." w ramach programu Erasmus+, współpracując z partnerami z Francji, Niemiec, Włoch, Norwegii, Hiszpanii, Chorwacji i Austrii.

Fundacja współpracuje z warszawskimi szkołami i liceami oraz z młodzieżowymi ośrodkami edukacyjnymi i socjoterapeutycznymi w ramach projektów artystycznych, edukacyjnych i animacyjnych. Przykładowo, projekt "Nowe wyzwolenie" – współpraca z Młodzieżowym Ośrodkiem Edukacyjnym w ramach grantu z Narodowego Centrum Kultury we współpracy z Centrum Promocji Kultury (2015) oraz projekt "Rzecz o Wolności" realizowany we współpracy z Młodzieżowym Ośrodkiem Socjoterapii nr 4 w Warszawie oraz Młodzieżowym Ośrodkiem Socjoterapii nr 2 w Warszawie, a także Liceum Ogólnokształcącym im. J. Słowackiego w Warszawie w ramach grantu z Biura Kultury m.st. Warszawy (2016). Produkcja dwóch spektakli w 2018 roku, "Darklena" i "Insta Show", miała na celu edukację młodzieży w dziedzinie tańca współczesnego. W 2019 roku spektakle te były prezentowane w Warszawie, a także w całej Polsce.

Ponadto do głównych działań Fundacji należy: praca nad projektami, w których artystki i artyści będą poszukiwać nowego języka w tańcu i teatrze poprzez samokształcenie, samodoskonalenie i traktowanie sztuki jako drogi indywidualnego rozwoju twórczego; praca nad projektami odwołującymi się do tradycji polskiego tańca, teatru i kultury; prezentacja spektakli tanecznych na terenie Polski, w tym m. st. Warszawy oraz za granicą, przedstawiających efekty poszukiwań twórców i twórczyń; współpraca z artystkami i artystami z różnych środowisk twórczych działającymi na terenie Polski, w tym m. st. Warszawy oraz za granicą; realizowanie projektów artystycznych wraz z twórcami i twórczyniami z krajów Europy i świata; współpraca i wymiana międzykulturowa, organizowanie projektów tanecznych z uwzględnieniem działalności edukacyjnej skierowanej do dzieci i młodzieży; popularyzowanie celów Fundacji w środkach masowego przekazu oraz promocję i reklamę działań związanych z celami Fundacji; działalność wydawnicza, fonograficzna i badawcza związana z celami Fundacji.



Foto: Marta Ankersztejn

## IDEA I METODOLOGIA

Twórczynią kolektywu HOTELOKO movement makers jest Agata Życzkowska. Najważniejszym aspektem jej pracy jest choreografia eksperymentalna i konceptualna. Ruch jest badany poprzez możliwości performerów w kontekście konkretnej idei. Taniec współczesny, w którym kluczowa jest choreografia, nie kładzie nacisku na narrację i łamie tradycyjne pojęcie tańca współczesnego. To, co staje się istotne w nowym tańcu, którym posługuje się kolektyw HOTELOKO, to wrażenie, jakie odbiera publiczność. Również bardzo ważny w pracy kolektywu HOTELOKO jest horyzontalny sposób działania, w którym członkowie współpracują na zasadach demokratycznych, gdzie nie ma miejsca na nadużycia władzy.

W pracy edukacyjnej ważne jest nawiązanie kontaktu między członkami całej grupy poprzez pracę nad uważnością i wrażliwością na drugą osobę. Szacunek dla ciała, niezależnie od jego wieku, wagi czy koloru skóry, jest podstawą tej pracy. Każdy może być w ruchu; dlatego warsztaty i spotkania są przeznaczone dla młodzieży, dorosłych i seniorów. Praca z wyobraźnią poprzez ruch i improwizację głosową na dany temat jest również jedną z metod pracy pedagogicznej. W metodologii nie ma miejsca na segregację ani na wartościowanie ludzi jako bardziej lub mniej mobilnych według powszechnych standardów. To nie tu leży ciężar. Jest on w umyśle, z którego wypływa każdy nasz najmniejszy ruch. Dlatego praca z osobami, które nie mają doświadczenia w tańcu, jest równie ważna jak z tymi, którzy są szkoleni jako tancerze klasyczni lub współcześni. W pracy priorytetem jest przekazanie prostych narzędzi, które potrafią aktywować najbardziej skryte i niepewne osoby, otwierając przed nimi świat ruchu w inny sposób. Przykładem jest animowanie przedmiotów, co znacznie ułatwia aktywację ciała. Kiedy osoba zamknięta ruchowo nie koncentruje się na swoim ciele, lecz ma zadanie poruszenia przedmiotu, wtedy dochodzi do autentycznego ruchu. Często napięcie przenosi się z części ciała na przedmiot. Aktywizacja przedmiotu uwalnia te napięcia.

Kolektyw HOTELOKO movement makers opracował swój własny język, dość niezwykły styl tańca, koncentrujący się na różnorodności wynikającej z różnych korzeni artystów.

Agata Życzkowska pracuje głównie na wątkach tożsamościowych z wykorzystaniem ruchu autentycznego i ruchu codziennego, metod interaktywnych, pracy na zespół, emocji i refleksji oraz multimedialności. W jej świecie królują cekiny, które pojawiają się w każdym spektaklu. Lśnienie jest zamierzonym obrazem, a definiuje je zdanie: „Mieszkam w cekinowej kuli”.

Mirek Woźniak sam definiuje się jako artysta działający na pograniczu różnych dziedzin sztuki. Tworzy kreacje sceniczne na styku tańca, śpiewu i aktorstwa. Opiera się o techniki improwizacji flying low, animal movement, contact improvisation, ale również bazuje na swojej autorskiej metodzie permanentnego przepływu, którą nazywa „liquid spirit”.

Karina Szutko posługuje się różnorodnymi technikami tańca współczesnego, czerpiąc inspirację zarówno z improwizacji kontaktowej, jak i integrując elementy technik tańca latynoamerykańskiego czy poppingu. Jej działanie jest intuicyjne, a choreografię konstruuje poprzez improwizację, skupiając się na kontakcie z partnerem.



Maciek Feliga korzysta z klasycznych technik tańca współczesnego, kładąc nacisk na uważność, ekspresję i aktywne zaangażowanie. Poprzez impulsywne i mocne choreografie wnika w istotę tematów ważnych dla młodego pokolenia, które wyraża poprzez ruch. Pracuje z improwizacją i partneringiem, które są częścią procesu twórczego.

HOTELOKO movement makers realizuje spektakle, które dotyczą rzeczywistości. Dramaturgia powstaje z inspiracji dzisiejszym światem w Polsce, w Europie i na świecie. Cechą charakterystyczną prac kolektywu jest nieprzewidywalność i zaangażowanie widzów do udziału w spektaklach. W wielu scenach to właśnie publiczność performatywnie współtworzy świat wraz z artystami. Główną ideą jest zacieranie granicy pomiędzy widzami a performerami, odwracanie ról oraz gra z oczekiwaniami. Najważniejszym kryterium jest kryterium szczerości.

Dlaczego HOTELOKO? Ponieważ kolektyw z założenia nie ma swojej stałej siedziby i jest otwarty na podróż, ciągle przemieszczanie się (HOTEL), a także stawia na szaleństwo (hiszp. loco - czytaj loko - szalony) oraz zwraca uwagę na zapisane w oku doświadczenie i szczerość (OKO).

Dlaczego movement makers? Ponieważ głównym narzędziem opowiadania jest ruch, chociaż kolektyw śmiało wplata w swoje spektakle również słowa, obraz i muzykę. Wytwarzanie ruchu i dopracowana struktura choreograficzna dramaturgii są jednak zawsze wiodące.

# CZŁONKOWIE KOLEKTYWU HOTELOKO

## AGATA ŻYCZKOWSKA

Choreografka, reżyserka, dramaturżka, aktorka, kuratorka tańca, edukatorka, menedżerka i producentka.

Absolwentka Wydziału Aktorskiego Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. L. Schillera (2001). Ukończyła także studia podyplomowe z zakresu Dyplomacji Kulturalnej na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie (2021). Jest prezeską Fundacji Rozwoju Teatru 'NOWA FALA' (od 2009 roku), członkinią prezydium Branżowej Komisji ds. Tańca oraz członkinią Branżowej Komisji ds. Kultury w Biurze Kultury w Warszawie, a także członkinią Forum Środowisk Sztuki Tańca.

W 2011 roku założyła Teatr HOTELOKO (od 2016 roku kolektyw HOTELOKO movement makers), w ramach którego stworzyła ponad 20 projektów kulturalnych, edukacyjnych i społecznych jako aktorka, reżyserka, dramaturżka i performerka. Współpracowała z tancerką i choreografką Magdaleną Przybysz, z którą stworzyła 4 spektakle: "frau / mujer / femme" w swojej koncepcji i reżyserii oraz 3 spektakle w koncepcji Magdaleny Przybysz: "Moi Przyjaciele Tańczą", "Insta Show" i "Absolutely Fabulous Dancers". Stworzyła także spektakle w swojej koncepcji, "Darklena" i "frau blush" we współpracy z Wojciechem Grudzińskim, oraz spektakle "Axiom of Choice", "Extinction: REplay" i "SOLARPUNK" we współpracy z Mirkiem Woźniakiem.

Występowała w wielu przedstawieniach, współpracując z choreografami i reżyserami takimi jak Jérôme Bel (polska wersja The Show Must Go On) czy Anna de Manincor/kollektive ZimmerFrei z Bolonii.

Laureatka nagrody dla Najlepszej Młodej Aktorki w sezonie 2002/2003 oraz nagrody "Coup de Coeur" na Festiwalu Quartiers Danses w Montrealu w 2019 roku za spektakl „Absolutely Fabulous Dancers”.

W latach 2016–2019 pełniła funkcję dyrektorki, promotorki tańca oraz współorganizatorki projektu "Centrum Sztuki Tańca w Warszawie". W latach 2011–2013 współpracowała z Fundacją Ciało Umysł jako koordynatorka Festiwalu Ciało Umysł. Była redaktorką naczelną społeczno-kulturalnego magazynu "RAZEM. Świat w naszych oczach" (2003–2007).

Swoje wykształcenie taneczne i performatywne zdobyła pod okiem takich osób jak Nadia Kevan, Ray Chung, Michal Sayfan, Michael Getman, Daisuke Yoshimoto, Claire Heggen, Yves Marc, Lina do Carmo, Thomas Leabhart, Akira Matsui, Raúl laiza, Eugenio Barba, Iben Nagel Rasmussen, Sean Palmer, Abani Biswas, Jairo Cuesta, James Sloviak, Bruce Myers, Toshi Tsuchitor, Augusto Omolú, Ileana Citaristi, Ana Woolf, Natalia Iwaniec, Iwona Olszowska, Anna Godowska.

Od kilku lat prowadzi edukację kulturalną dla młodzieży. W swojej pracy pedagogicznej łączy dziedziny sztuki: teatr, taniec, performans, wideo, muzykę, fotografię, literaturę oraz sztukę wizualną. Zajmuje się poszukiwaniem tożsamości. Interesuje się także sztuką ekologiczną, którą często wplata w swoją pracę pedagogiczną. Prowadzi szereg warsztatów oraz projektów, których finał można zobaczyć podczas publicznych pokazów.

Prowadziła warsztaty teatralne i taneczne w ramach projektu "Weekendy wokół Domku Herbacianego" w Bródnowskim Parku Rzeźby, a także warsztaty tańca i ruchu połączone z teatrem fizycznym dla młodzieży pod nazwą „Pozytywna Alchemia”. Prowadziła również autorskie warsztaty "Ciało i Głos" w ramach Centrum Sztuki Tańca w Warszawie w Mazowieckim Instytucie Kultury.

Stworzyła spektakl taneczny "Insta Show", wystawiany przez młodzież w wieku 13-17 lat, oraz warsztat taneczny "Podaj dalej taniec" z uczniami szkół średnich. Prowadziła warsztaty w projektach "Dance Highways", "Viral Visions" oraz "In.To.Da.Te." w ramach programu Erasmus+ - Edukacja Dorosłych.

W ramach wszystkich działań Fundacji 'NOWA FALA' zrealizowała ponad 40 projektów jako producentka, promotorka, koordynatorka, menedżerka, a także artystka i edukatorka. Ma doświadczenie w realizacji i produkcji zarówno mniejszych, jak i wysokobudżetowych projektów.

## **MIREK WOŹNIAK**

Tancerz, wokalista, aktor musicalowy, choreograf i performer. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Uczestnik warsztatowy tancerzy i choreografów, takich jak Barbara Sier-Janik, Ewa Głowacka, Henryk Jeż, Iwona Olszowska. Mistrz Polski w tańcu sportowym i aerobiku, reprezentował Polskę na Mistrzostwach Świata w Helsinkach. Współzałożyciel kolektywu Kompania Primavera. Tancerz, wokalista i aktor w Teatrze Roma w Warszawie, performer w musicalach reżyserowanych przez Wojciecha Kępczyńskiego i choreografowanych przez Paulinę Andrzejewską. Wielokrotny uczestnik Międzynarodowego Festiwalu Baletowego w Miami. Tancerz solowy w „Dziadku do orzechów” w Margot Fonteyn Academy w Nowym Jorku (choreografia: Ken Ludden). Tworzył choreografie do przedstawień, takich jak „Orfeusz i Eurydyka” oraz „Ziemia Niczyja”.

Od 2019 roku współpracuje z kolektywem HOTELOKO w ramach działań Fundacji 'NOWA FALA'. Otrzymał nagrodę zespołową za przedstawienie „Absolutely Fabulous Dansers” na Festiwalu Quartiers Danses w Montrealu w 2019 roku oraz Pierwszą Nagrodę wspólnie z Agatą Życzkowską za spektakl „Axiom of Choice” na Festiwalu Sopockie Konsekwencje Teatralne. Brał udział także w przedstawieniach „Extinction: REplay” oraz „SOLAPRUNK”. Od wielu lat prowadzi edukację młodzieży i dorosłych. Realizuje warsztaty taneczne, takie jak zajęcia z tańca współczesnego, improwizacji i ruchu scenicznego, łącząc różne techniki taneczne stosowane w musicalach: jazz, modern i funk. Prowadził warsztaty w projektach „Dance Highways” oraz „In.To.Da.Te.” w ramach programu Erasmus+ - Edukacja Dorosłych.

## **KARINA SZUTKO**

Tancerka, choreografka, nauczycielka tańca. Uczestniczyła w programach Erasmus+: „Dance Highways”, „Viral Visions” oraz „In.To.Da.Te.”. Edukację taneczną zdobywała biorąc udział w warsztatach tańca współczesnego, które prowadziły Weronika Pelczyńska, Karolina Bartoń, Julia Adamczyk, Kamila Kwietniewska, Maria Colusi, Silje Solheim Johansen, Giovanni Zappulla, Wojciech Grudziński, Jacqueline Fisher, Jackie Taffanel, Mirek Woźniak. Od 2018 roku należy do kolektywu HOTELOKO. Brała udział w przedstawieniach „Insta Show” oraz „Extinction: REplay”, prezentowanych we Francji w Carcassonne, na Festiwalu Lekuz Leku w Bilbao w Kraju Basków (Hiszpania) oraz w Düsseldorfie podczas Internationale Tanzmesse NRW w Theater der Klänge. Obecnie bierze udział w spektaklach „SOLARPUNK” oraz „LUXA”. Prowadziła warsztaty w projekcie „In.To.Da.Te.” w ramach programu Erasmus+.

21

## MACIEJ FELIGA

Tancerz, edukator, performer, aktor. Od najmłodszych lat zdobywał edukację taneczną w zakresie klasyki, tańca współczesnego oraz tańca nowoczesnego. Uczęszczał do Studia Teatralnego w Teatrze BAZA w Warszawie. Współpracował z Dawidem Żakowskim przy dwóch spektaklach w sochaczewskim młodzieżowym Teatrze Maska: „Balladyna” (2020) i „FEferdydurke” (2021). Brał także udział w musicalu „OzRemix (2021) oraz w spektaklu „Jesteśmy Wspaniali” (2022) Teatru Maska. Od 2023 roku jest członkiem kolektywu HOTELOKO, z którym współtworzył spektakl „SOLARPUNK”.

## ADRIANA LIWARA

Producentka, badaczka kulturoznawstwa. Absolwentka Kulturoznawstwa ze specjalizacją w zakresie kultury i mediów na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Doświadczenie w pracy nad projektami kulturalnymi zdobywała jako aktywna członkini Niezależnego Zrzeszenia Studentów na Uniwersytecie Warszawskim (projekt Almost Cinema i Teatr z za kulis), pracując w Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawie oraz w Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie/Warszawie. Rozpoczęła współpracę z Fundacją 'NOWA FALA' przy projekcie Centrum Sztuki Tańca w Warszawie, odpowiadając za koordynację wydarzeń i wsparcie promocyjne w latach 2018-2019. Była również koordynatorką innych projektów fundacji - Nocy Tańca 2019-2023. Uczestniczyła w projekcie fundacji "Dance Highways" - edukacja dorosłych w ramach programu Erasmus+ oraz In.To.Da.Te. (2020-2023).

## BARTŁOMIEJ MAMAJEK

Artysta wideo, organizator projektów artystycznych, kierownik produkcji. Zrealizował ponad dziesięć filmów w różnych technikach. Pracuje jako grafik, scenograf, reżyser światła i dźwięku oraz artysta wideo. Współpracował z kolektywem HOTELOKO przy kilku produkcjach: "Moi przyjaciele tańczą", "Absolutely Fabulous Dancers", "frau / mujer / femme", "Insta Show", "Darklena", "frau blush", "Axiom of Choice", a także w ramach projektów społecznych "Syrena herbem twym zwodnicza" oraz "Nowe wyzwolenie". Zrealizował również promocję i komunikację projektu "Centrum Sztuki Tańca w Warszawie" (2017-2019).



Foto: Marta Ankersztejn

## La Galerie Chorégraphique ●●● (Francja)

Założona w 2001 roku przez Thierry'ego Gourmelena i Jean-Pascala Blancharda, agencja artystyczna oraz biuro produkcji La Galerie Chorégraphique wspiera rozwój sektora choreograficznego oraz szerzej – współczesnych sztuk performatywnych w Owernii-Rodan-Alpach i na arenie międzynarodowej. Jednocześnie La Galerie Chorégraphique współzałożyła z Rafikiem Sabbaghem Festiwal Quartiers Danses de Montréal, partnerstwo, które trwa do dziś. Liczne współprace z artystami i firmami wzbogaciły sieć partnerów międzynarodowych, szczególnie we Francji, Senegal, Korei Południowej, Hiszpanii, Indiach i Wielkiej Brytanii. Wśród choreografów znajdują się Jackie Taffanel, Yann Lheureux, Hélène Cathala, Fabrice Ramalinghom, Germaine Acogny, Odile Azgury, Karine Saporta, Norbert Senou, Anne-Marie Porras, Catherine Froment, Franck Vigroux, Sol Picó, Aakash Odedra, Nam Jin Kim i Aditi Mangaldas. La Galerie Chorégraphique jest również zaangażowana w działania w Afryce Subsaharyjskiej, organizując kilka tras francusko-benińskiego zespołu Fabre Sénou oraz współprodukcję rezydencję choreograficzną w Beninie w ramach europejskich funduszy rozwojowych. W 2017 roku La Galerie Chorégraphique współzałożyła z Hélène Ferracci festiwal Orizzonti Paralleli w Porto-Vecchio na Korsyce, regionie, w którym od początku 2018 roku biuro produkcyjne angażuje się także w rozwój twórczości choreograficznej w partnerstwie z krajami śródziemnomorskimi, wspieranym przez Wspólnotę Korsyki. Od 2021 roku w Carcassonne, mieście wyróżniającym się dwoma obiektami wpisanymi na listę światowego dziedzictwa UNESCO, La Galerie Chorégraphique przyczynia się do rozwoju współczesnego tańca



i pokrewnych sztuk, a także ich demokratyzacji. Projektuje i produkuje programy takie jak Femmes En-Jeux, Horizon Parallèle oraz Diversity we współpracy z Centrum Pomników Narodowych, a także organizuje festiwal Danses-Cités w Carcassonne. W ramach programów działań kulturalnych, edukacyjnych i artystycznych zrealizowano łącznie dziewięć wydarzeń, które miały na celu edukację publiczności oddalanej od oferty kulturalnej, szczególnie w dzielnicach uchodźców i imigrantów w Carcassonne. W ten sposób wzbogacają doświadczenia, łącząc twórczość artystyczną z problemami społecznymi, takimi jak walka z nierównościami, prawa kobiet czy przyjęcie nieletnich imigrantów. Działania są prowadzone przez edukatorów artystycznych, którzy odbywają długoterminowe rezydencje. Sprzyja to mieszaniu się publiczności zróżnicowanej kulturalnie, społecznie oraz pokoleniowo dzięki trwałej współpracy z instytucjami sektora społecznego i edukacyjnego, z którymi ustalane są programy edukacyjne dotyczące tańca współczesnego. La Galerie Chorégraphique wspiera Ministerstwo Kultury, Region Okcytania, Departament de l'Aude, Carcassonne Agglo oraz Miasto Carcassonne w ramach swoich działań artystycznych, kulturalnych i edukacyjnych na tym terenie.

## **DZIAŁANIA**

2002

Koncepcja i współprodukcja Festiwalu Quartiers Danses w Montrealu w ramach polityki publicznej, działań społecznych i kulturalnych w Kanadzie mających na celu demokratyzację twórczości choreograficznej. Strona: <http://www.quartiersdances.com>

2006-2008

Produkcja wydarzenia inaugurującego nowe budynki TAP (Teatr Auteura Poitiers) jako narodowej sceny w Poitiers. Projekt i wdrożenie działań w całym regionie Poitou-Charentes z udziałem 15 profesjonalnych choreografów, którzy przez rok mogli pracować nad tworzeniem dzieł i regularnie spotykać się z lokalną publicznością, przekazując swoją wiedzę poprzez warsztaty praktyczne lub otwarte próby. Wydarzenie finałowe przyciągnęło 6 000 widzów z całego regionu i nie tylko.

2007-2008

Wiodący partner programu rezydencji choreograficznej w Beninie, koncentrującego się na prezentacji tańca współczesnego i poszukiwaniu fuzji z tradycyjnymi tańcami lokalnymi. Ta wspierana przez Europę rezydencja w ramach funduszy rozwoju europejskiego umożliwiła produkcję dzieła z udziałem sześciu benińskich tancerzy wybranych na koniec warsztatów organizowanych w ramach programu. Twórczość ta była następnie prezentowana w Beninie, Burkina Faso, Kamerunie i Francji, docierając zarówno do lokalnej publiczności, jak i międzynarodowych profesjonalistów.



2012-2015

Produkcja Femmes En Jeu(x), festiwalu w ramach Międzynarodowego Dnia Kobiet. Rozwój działań we współpracy ze wszystkimi osobami działającymi poprzez walkę z dyskryminacją i przemocą seksualną w Carcassonne, w departamencie Aude oraz w Maroku. Koordynacja spotkań, konferencji i publicznych projekcji dotyczących kwestii miejsca artystek oraz szerszej walki z dyskryminacją płci i przemocą. Warsztaty szkoleniowe z profesjonalnymi edukatorami skierowane do początkującej publiczności, w szczególności do dorosłych kobiet pochodzenia obcego mieszkających w dzielnicy La Conte oraz uczniów szkół średnich.

Stworzenie instalacji dźwiękowej „Traces”, będącej wynikiem programu warsztatów pisarskich i dźwiękowych prowadzonych w 2014 roku w ramach rezydencji Margaridy Guui, projektantki dźwięku, oraz Sophie Couronne, pisarki.

<https://www.youtube.com/watch?v=oj3AJ8bmFWE>

Ta instalacja dźwiękowa była prezentowana przez tydzień w Château Comtal w średniowiecznym mieście, wpisanym na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

W tym performansie wzięło udział 9 000 osób.

Wznowienie współpracy między Centrum Monumentów Narodowych w Carcassonne, niezwykle popularnym turystycznie miejscem w średniowiecznym mieście, a ośrodkiem w dzielnicy La Conte pozwoliło na wzbogacenie programu działań. Dzięki temu możliwe stało się organizowanie warsztatów w tych historycznych miejscach, aby mieszkańcy pobliskiej dzielnicy mogli z nich korzystać i czerpać inspirację.

Od 2015 roku rozwijany jest projekt terytorialny DCC z udziałem osób sektora kultury oraz lokalnych, społecznych i międzynarodowych partnerstw, w szczególności w ramach projektów ERASMUS+, w które zaangażowana jest struktura organizacyjna La Galerie Chorégraphique: projekt Dance Highways jako lider (2020-1-FR01-KA204-080442) i projekt Viral Visions jako partner (2020-1-DE02-KA227-ADU-008267).



## Kulturanova ●●● (Serbia)

Stowarzyszenie Kulturanova zostało nieoficjalnie założone w 1999 roku, a w 2001 roku zostało oficjalnie zarejestrowane w Novim Sadzie w Serbii. Organizacja powstała w celu wspierania wszystkich młodych ludzi, którzy byli zmęczeni zamykaniem istniejących instytucji i którzy z powodu braku doświadczenia, przestrzeni, środków finansowych i innych zasobów nie mogli zrealizować swojego potencjału twórczego w sztuce. Na Walnym Zgromadzeniu założycielskim obecnych było ponad 200 młodych ludzi. Organizacja wciąż współpracuje z wieloma z nich. Sposób, w jaki organizacja została założona oraz powody jej powstania w dużej mierze określiły jej przyszłe działania.

Kulturanova działa w czterech obszarach, poprzez swoje cztery filary programowe:

- Teatarnova - teatr i performance,
- Muzikanova - wsparcie dla młodych twórców muzycznych,
- Medianova - treści audio-wizualne i medialne,
- Futuranova - innowacje w przemyśle kulturowym i kreatywnym.

Od 2018 roku w ramach programu OPENS, Kulturanova realizowała projekty nazwane według swoich filarów programowych Muzikanova i Teatarnova, których wyniki były prezentowane na corocznym festiwalu TAKT.

W poprzednich latach Kulturanova zrealizowała liczne projekty międzynarodowe, takie jak: Play!Mobile, Port of Dreamers, TRAINART, Z Elements oraz Creative Soft Skills. Projekty stowarzyszenia w ciągu ostatnich pięciu lat były wspierane przez: Komisję Europejską, Ministerstwo Kultury Republiki Serbii, ECF / Europejską Fundację Kulturalną, Agencję Rozwoju Serbii, Miasto Novi Sad, Województwo Wojwodina, fundusze IPA Interreg, Instytut Szwedzki, Międzynarodową Organizację ds. Migracji (IOM), fundusz Wyszehradzki, Trust for Mutual Understanding oraz program Fulbright.

W tym okresie, od 2015 do 2020 roku, Kulturanova zrealizowała dziesięć dużych projektów oraz zorganizowała kilkanaście małych interwencji artystycznych i spotkań, które angażowały ponad 4 000 osób jako bezpośrednich użytkowników i około 30 000 jako użytkowników pośrednich. Kulturanova inicjuje dialog międzykulturowy i międzysektorowy w społeczeństwie, rozwijając kreatywność młodych ludzi poprzez edukację artystyczną, produkcję treści kulturowych oraz poprawę polityki publicznej w dziedzinie kultury i młodzieży.

Novi Sad jest otwarty na tworzenie nowej kultury. Dla nas nowa kultura to proces budowania nowych relacji społecznych, które sprzyjają dialogowi, refleksji i krytycznemu myśleniu. Produkcja treści kulturowych i promowanie polityki publicznej w dziedzinie kultury i młodzieży.

Cele stowarzyszenia Kulturanova to:

- Usunięcie barier w koegzystencji w Novim Sadzie i Wojwodinie poprzez inicjowanie i wspieranie dialogu między różnymi grupami subkulturowymi, zwłaszcza migrantami, "nowymi przybyszami", Romami, osobami LGBTQ+ oraz osobami z niepełnosprawnościami;
- Promocja kreatywności w celu poprawy kultury pracy w sektorach nienaftowych oraz wspólne działanie na rzecz bardziej efektywnych relacji społecznych;
- Rozwój kultury dialogu między młodzieżą z Serbii a krajami sąsiednimi poprzez wspólną produkcję treści kulturowych;
- Decentralizacja kultury poprzez umieszczanie naszych treści w miastach Wojwodiny, które nie mają rozwiniętej sceny kulturalnej (szczególnie niezależnej), a także w częściach miasta Novi Sad, które nie ma wystarczającej ilości działań młodzieżowych i kulturalnych;
- Aktywne uczestnictwo w procesach planowania i poprawy polityki publicznej w dziedzinie młodzieży i kultury w Novim Sadzie, Wojwodinie i Serbii.

Misja stowarzyszenia Kulturanova to:

- Popularyzacja kultury na wszystkich poziomach;
- Poszukiwanie nowych form wyrazu kulturowego;
- Afirmacja i rozwój wolności wyrazu artystycznego;
- Poprawa i kontynuacja promocji komunikacji multimedialnej na poziomie globalnym;
- Organizacja konferencji, warsztatów, spotkań oraz specjalistycznych programów;
- Organizacja występów, pokazów, wystaw i innych form prezentacji artystycznych;
- Udział w różnych manifestacjach w dziedzinie sztuki i kultury;
- Ochrona praw autorskich;
- Organizacja działalności wydawniczej oraz innych form prezentacji działań stowarzyszenia;
- Nawiązywanie współpracy z innymi podobnymi stowarzyszeniami.



Głównymi partnerami stowarzyszenia Kulturanova były następujące instytucje i organizacje: Lava-Dansproduktion (Sztokholm, Szwecja), TILLT (Göteborg, Szwecja), Teatr La Mama (Nowy Jork, USA), Pro Progressione (Budapeszt, Węgry), Sineglossa (Ankona, Włochy), Muzeum Sztuki Współczesnej w Wojwodinie oraz Akademia Sztuk Pięknych w Nowym Sadzie.

Kulturanova jest również aktywnym członkiem wielu krajowych, europejskich i światowych sieci, takich jak: Culture Action Europe, N.I.C.E. - Network for Innovations in Culture and Creativity in Europe, CIRCOSTRADA - Europejska Sieć Cyrku i Sztuki Ulicznej, YOU SEE - Platforma Innowacji Społecznych w Europie Południowo-Wschodniej oraz River Cities.



# Działania projektowe

## Warsztaty w Palermo jako miejsce wymiany dobrych praktyk wśród partnerów

W ramach projektu zorganizowano warsztaty we Włoszech, mające na celu wymianę metod pedagogicznych i choreograficznych wśród partnerów projektu, w dniach od 30 października do 3 listopada 2023 roku.

Uczestnicy (cztery osoby z każdej organizacji), będący choreografami/kami, profesjonalistami/kami tańca współczesnego, producentami/kami oraz studentami/kami tańca, dzielili/ły się swoimi doświadczeniami podczas pięciodniowych warsztatów w siedzibie zespołu Zappulla DMN, Xinergie. Po zakończeniu warsztatów, l'espace Dance Company zebrało od uczestników warsztatów wskazówki i najlepsze praktyki z tańca współczesnego, które stanowią podstawę do stworzenia tego podręcznika.

Poniżej znajduje się program oraz podsumowanie działań wykonywanych dzień po dniu podczas warsztatów w Palermo:



### CODASI workshop, 30 October – 3 November 2023 Xinergie, Piazza Sant'Anna, 3 Palermo - Italy

	29/10 Sunday	30/10 Monday	31/10 Tuesday	1/11 Wednesday	2/11 Thursday	3/11 Friday	4/11 Saturday
9.00 – 10.30	Arrivals	<b>Welcome + Intro</b> L'espace Introduction and objectives of the activity – overview on Inclusion Dario	<b>Second session</b> Dame de Pic Presentation of the choreographic research	<b>Third session</b> Nowa Fala Presentation of the choreographic research	<b>Fourth session</b> La Galerie Choregraphique Presentation of the choreographic research	<b>Fifth session</b> OSSA Presentation of the choreographic research	Departure
10.30 – 11.00		Coffee break	Coffee break	Coffee break	Coffee break	Coffee break	
11.00 – 13.00		<b>First session with</b> l'espace Presentation of the choreographic research and workshop	<b>Workshop with</b> Dame de Pic	<b>Workshop with</b> Nowa Fala	<b>Workshop with</b> Galerie Choregraphique	<b>Workshop with</b> OSSA	
13.00 – 14.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch		
14.00 – 16.00	Accommodation	Free time	Free time	Cultural visit to UNESCO Arab-Norman Trail in Palermo	Round table with all participants to draft recommendations for WP4	Free time	
20.00 – 21.00		Welcome dinner (Mangia e Bevi restaurant)				Farewell dinner (Funnaco pizzeria)	

CODASI  
Project n° 2022-2-BE01-KA220-ADU-000094993

1

W Dniu 1 l'espace zaprezentowało swoje podejście choreograficzne. Intensywne warsztaty prowadził Giovanni Zappulla, opierając się na swoich długoletnich badaniach choreograficznych. Zappulla jest choreografem i tancerzem, dyrektorem centrum choreograficznego l'espace w Palermo. Warsztaty opierały się na „Natural Dance Movement” oraz „Zhineng Qigong”, które reprezentują nowe podejście do tańca w celu rozwiązania napięć i ewolucji ludzi.

### **Czym jest DMN? (Danza Movimento Naturale)**

**DMN to metoda, która dotyczy człowieka, jego ruchu i jego konsekwencji.**

Metoda ta narodziła się w Palermo, w miejscu bogatym w historię i tradycję, w momencie, gdy taniec przesuwiał się w kierunku nowych form i kontaminacji z innymi sztukami, oddalając się od swojej pierwotnej substancji; obecnie ta metoda proponuje się jako narzędzie formacyjne i zmieniające, które wzbogaca świat tańca. Metoda DMN powstała z badań i studiów choreografa z Palermo, Giovanni'ego Zappulli, który po dziesięcioletnim doświadczeniu we Francji, rozpoczął osobistą podróż łącząc wcześniejszą wiedzę nad ruchem ludzkim zdobytą podczas studiów. Zappulla kwestionuje wszystkie aspekty, które składają się na istotę ludzką i którym normalnie nie poświęcamy należytej uwagi: umysł i emocje, energię oraz relację między wnętrzem a światem zewnętrznym, poprzez holistyczną wizję, która uwzględnia ciało w jego materialnej i kinetycznej złożoności. Zakładając, że ciało jest doskonałym instrumentem, który, zarówno na scenie, jak i poza nią, jest częściowo doświadczane, Giovanni Zappulla proponuje trening mający na celu stymulowanie i budzenie zwykle uśpionych i nierozpoznanych zdolności człowieka, aby uwolnić cały potencjał potrzebny do osiągnięcia wysokich efektów performatywnych i artystycznych.



Aby lepiej zrozumieć punkt wyjścia, z którego rozwija się metoda, należy uwzględnić pewne historyczne i filozoficzne rozważania, które wpłynęły na taniec w ostatnim stuleciu. Jednym z najistotniejszych z nich jest wizja istnienia Platona i Arystotelesa, która stworzyła powszechną kulturę rozdzielania aspektów człowieka, w której ciało i jego część mentalna są traktowane osobno. Już w V wieku p.n.e. Platon ustanowił dyskryminację między ciałem a duszą, relegując ciało do niższej substancji, zdolnej do wzniosłości jedynie przez swoją najczystsza część, duszę. Natomiast Arystoteles, wiek później, uznał te dwa aspekty za nierozdzielne, ale pełniące różne funkcje. Dziedzictwo greckich filozofów przyczyniło się do wizji tańca, która była częściowo związana z ciałem i koncentrowała się na jego zdolnościach performatywnych. Z biegiem czasu, badania nad tańcem zaczęły koncentrować się na dążeniu do niemal pozaziemskich formalnych i estetycznych ideałów, całkowicie oddalając się od bardziej istotnych aspektów związanych z jednostką i jej uczuciami. Tworzone choreografie taneczne coraz bardziej oddalały się od przyjemności, ponieważ tancerz często stawał w obliczu zawodu, który prowadził ciało do wyczerpania, czyniąc je kruchym, zmuszając artystę do przedwczesnej emerytury. Dotyczy to szczególnie tancerzy klasycznych, którzy niestety byli i nadal są zmuszeni przerwać swoją artystyczną karierę w zbyt młodym wieku. Ich gracia na scenie, uśmiechy i delikatne gesty często ukrywają godziny ciężkiej i męczącej pracy, w obcisłych ubraniach i niewygodnych butach, które transformują ciało, czasem trwale je niszcząc. Oddalając ciało i umysł od przyjemności, trudno jest odczuwać satysfakcję, gdy stopy krwawią, a stawy boją. A jednak poprzez taniec tancerze dają przyjemność widzowi i znajdują radość oraz osobistą satysfakcję w wykonywaniu wirtuozowskich ruchów, które przybliżają ich do pozaziemskich bytów, wspinając się na szczyt sukcesu, ale płacąc bardzo wysoką cenę w zakresie zdrowia i dobrostanu. Więc dlaczego nie osiągnąć tych celów w sposób mniej bolesny i mniej wyczerpujący, korzystając z metody treningowej, która uwzględnia człowieka i jego funkcje zgodnie z naturą? Dobrym przykładem są chińskie sztuki walki, a bardziej szczegółowo Taijiquan, dyscyplina, która wzmacnia cechy jednostki poprzez ćwiczenia, które wzmacniają połączenia ciała, utrzymując je w zdrowiu i zdolności do efektywnego ruchu w podeszłym wieku. Jaka więc jest prawdziwa przyjemność tańca?

Celem jest taniec rozumiany jako emocjonalny impuls, który ożywia się poprzez ciało, które, zalane przyjemnością, wyraża swoją substancję, wchodząc w empatię z odbiorcami i obdarzając ich dobrym samopoczuciem. Ci, którzy obserwują naturalny taniec, mogą dostrzec płynność, siłę, a przede wszystkim pożądaną harmonię, jako świadomość organicznego funkcjonowania, które przestrzega swojego dynamicznego balansu. Celem DMN jest wzmocnienie tancerza poprzez sam taniec i w ten sposób umożliwienie mu wyrażania i doświadczania przyjemności poprzez reedukację ciała, która uwzględnia jego naturę.

Taniec może więc być naturalny, niesamowicie bogaty, nasze ciała mogą wykraczać daleko poza kwestie techniki i stylu, ruch ma swoją prawdę, którą należy chronić i wzbogacać. To, co współczesny taniec robi od nieco ponad wieku, to umożliwienie ciału podążania za swoją własną naturalną historią, wyrażania swojego zasadniczego ruchu zgodnie z jego rzeczywistą równowagą, dzięki badaniom nad analizą ruchu i kinezylogią, dzięki którym odkryto, że w każdym geście, od najprostszego do najbardziej złożonego, zaangażowane są niezwykle złożone procesy, bogate w liczne dynamiczne transmisje, które zachodzą zgodnie z prawami fizyki rządzącymi kreacją.



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 naprawdę się poruszać, niezależnie od efektu, który ma być wyprodukowany, czy rezultatu, który ma być osiągnięty? Jak możemy poruszać się powoli lub szybko, nie narzucając sobie sztucznego funkcjonowania, nie oddzielając się, nie fragmentując swojego istnienia? Postęp technologiczny i rozwój nauki przyczyniły się do skurczenia przestrzeni i czasu, w których otrzymujemy niezliczoną ilość informacji. Co więc dzieje się z przestrzenią i czasem jednostki? Ludzkość dokonała wielkich rzeczy, zdobywając przestrzeń, ale może najpierw powinniśmy zająć się osobistym mikrokosmosem, zaczynając od odkrycia naszych własnych ciał. Rozwiązaniem jest „ponowne zjednoczenie”, postrzeganie jednostki jako jednej substancji składającej się z dwóch identycznych modalności: umysłu i ciała, utrata obsesji na punkcie „myślenia o ciele” i dominowania nad nim, a zamiast tego odkrywanie, co „ciało myśli”, słuchanie jego pamięci sensorycznej i krążenie w jego języku; tylko w ten sposób tancerz będzie mógł harmonijnie wyrażać siebie i rozwijać swoje umiejętności.

Aby lepiej zarządzać funkcjami ciała i wzmocnić wszystkie jego aspekty, metoda opiera się na starożytnej wiedzy wschodniej o tradycyjnej medycynie chińskiej, integrując Taijiquan i Qigong, zwłaszcza styl Zhineng Qigong, systemy oparte na wewnętrznym ruchu, zgodne z naturą ludzką w jej biomechanicznych, energetycznych i psychicznych aspektach. Te dwie dyscypliny są zintegrowane w treningu tancerza, ponieważ stanowią fundamentalne aspekty mające na celu rekonstrukcję dziedzictwa połączeń człowieka, ukierunkowanych na harmonię, dobrostan i ekspresję artystyczną. Qigong działa na najbardziej subtelnych poziomach umysłu, trenując koncentrację, głębokie słuchanie i badanie energii, natomiast Taijiquan szkoli połączenia ciała, transformację ruchu i siły. Wszystkie te elementy współdziałają, tworząc świadomego tancerza, z precyzyjnym ruchem, zdrowym ciałem i umysłem w pełni połączonym z chwilą obecną.



## Czym jest Zhineng Qigong?

Qigong to zbiór technik, które pozwalają na uprawę Qi w ciele. Termin Qigong dosłownie oznacza pracę z energią i pochodzi z połączenia znaków 气 - Qi - energia oraz 功 - Gong - praca; po raz pierwszy pojawia się na początku XX wieku w podręczniku dla mnichów shaolinskich, „Orthodox Shaolin Methods” (1910). Przed tym okresem istniała seria praktyk obejmujących ruchy ciała, oddychanie i dźwięk, które były przekazywane i wykonywane w celu zachowania zdrowia. Ślady tych praktyk można znaleźć już w 2000 roku p.n.e. w inskrypcjach na brązowych przedmiotach, które zapisują tańce zdolne do „eliminowania stagnacji płynów w ciele” lub w inskrypcjach na jadeitowych monetach datowanych na VI wiek p.n.e.; Neijing Suwen, starożytny traktat na temat tradycyjnej medycyny chińskiej przypisywany Huangdi (476–221 p.n.e.), dostarcza wskazówek, jak prowadzić zdrowe życie poprzez właściwe oddychanie i ćwiczenia. 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.) w swojej książce opisał technikę, którą nazwał Daoyin, wyjaśniając, jak poruszać ciałem, aby wzmocnić Qi. Pierwsze ilustrowane przedstawienia tych ćwiczeń, znalezione w Mawangdui, pochodzą z 206 roku p.n.e.



To obrazy na kolorowym jedwabiu przedstawiające czterdzieści cztery postacie w różnych pozycjach związanych z konkretnymi ćwiczeniami, opatrzone podpisami wyjaśniającymi działanie na ciało. Tego rodzaju praktyka, która zawsze była uważana za metodę zapobiegania i leczenia chorób, a zatem ściśle związana z medycyną, z czasem stała się integralną częścią sztuk walki, takich jak Shaolinquan i Taijiquan, właśnie ze względu na funkcję wzmacniania energii, fundamentalną dla sztuk walki. W tym kontekście różne rodzaje Qigong zostały sklasyfikowane i są stosowane w zależności od swoich celów:

- Miękkie Qigong z wolnymi ruchami i postawami;
- Twarde Qigong z energicznymi ruchami zewnętrznymi;
- Taoistyczne Qigong w celu osiągnięcia długowieczności;
- Konfucjańskie Qigong w celu zwiększenia pamięci i koncentracji;
- Medyczne Qigong o celach terapeutycznych;
- Mistrzowskie Qigong w celu zwiększenia siły fizycznej i rozwoju umiejętności kierowania Qi na zewnątrz.

Dzisiaj Qigong jest powszechnie znany na całym świecie, a w Chinach od 1989 roku, po wieloletnich debatach, rząd chiński oficjalnie uznał go za leczenie medyczne należące do TCM (tradycyjnej medycyny chińskiej) i fundamentalne w leczeniu chorób, wykorzystując go w szpitalach i włączając do krajowego planu zdrowia. We Włoszech istnieją nieśmiałe przykłady stosowania tych dyscyplin, ale jedynym aspektem TCM, który został sformalizowany w zachodniej medycynie, jest akupunktura. W ramach tej metody Giovanni Zappulla proponuje szereg praktyk odnoszących się do szczególnego rodzaju Qigong, Zhineng Qigong, który powstał z połączenia wiedzy medycznej i sztuk walki profesora Pang He Minga. Aby uczynić ją bardziej kompletną, czerpał z wiedzy na temat sztuk walki oraz teorii taoistycznych, buddyjskich, konfucjańskich i hinduskich. Stworzył jedną z najsukuteczniejszych metod poprawy zdrowia według tradycyjnych teorii oraz odżywiania człowieka życiową energią środowiska. Dzięki tej metodzie założył jeden z największych i najbardziej znanych "szpitali bez leków", Centrum Szkoleniowo-Lecznicze Huaxia Zhineng Qigong w prowincji Hebei, gdzie wyleczono wielu pacjentów i przeszkolono tysiące instruktorów. Dosłowne tłumaczenie Zhineng/Qigong to "Inteligencja umysłu"/„Praca z energią życiową”, ponieważ według prof. Pang Minga w człowieku istnieją aspekty potencjalnej superinteligencji, które pozwalają mu leczyć się poprzez określone środki i praktyki. W Zhineng Qigong praktyka opiera się na wymianie między Qi jednostki a Hunyuanqi, które jest Qi wszechświata, całością materii fizycznej, Qi i "informacji". Metoda ta została stworzona w 1980 roku przez profesora Pang He Minga, który skondensował wszystkie najsukuteczniejsze techniki różnych wcześniejszych metod Qigong w jeden system praktyki i teorii, w tym medyczny i filozoficzny Qigong.



Hunyuanqi powstaje, gdy Taiji przekształca się w Yin i Yang, ale jeszcze nie jest zróżnicowane, co pozwala na leczenie wszelkich energetycznych nierównowag, a zatem, teoretycznie, każdej choroby. Rzeczywiście, Hunyuanqi, penetrując ciało, może przekształcać się zarówno w Yin, jak i Yang, w zależności od niedoboru obecnego u jednostki. Dlatego rozumiemy ogromny potencjał uzdrawiający tej metody.

Ludzki Hunyuanqi to połączenie Qi wrodzonej (Yuanqi, wrodzone Jingqi) i Qi nabytej. Ludzki Hunyuanqi ma cechę „działania” z Yi, czyli intencją, poruszając się z nią. Yi manipuluje energią i kieruje ją tam, gdzie pragnie umysł, a ważne jest, aby jednostka aktywnie używała intencji z głęboką świadomością własnego myślenia. W praktyce Zhineng Qigong świadomość mobilizuje pierwotny Hunyuanqi, absorbuje go i wykorzystuje do odżywiania ludzkiego Hunyuanqi. Kiedy osiągnięta zostaje pełnia Hunyuanqi, wszystkie funkcje organów są regulowane, choroby znikają, zdrowie się wzmacnia, a mądrość zostaje zdobyta.

Aby to osiągnąć, profesor Pang Ming stworzył szereg ćwiczeń, które dzieli na sześć etapów:

1. Ćwiczenie zewnętrznego Hunyuanqi: Qi z wnętrza jest sprowadzane na zewnątrz, a zewnętrzne Qi jest zbierane do wnętrza. W ten sposób można nie tylko wzmocnić normalne funkcje życiowe i przezwyciężyć stan choroby, ale również uruchomić specjalne zdolności intelektualne.
2. Ćwiczenie trenujące Hunyuan umysłu i ciała: na podstawie pierwszego etapu, Qi jest kierowane do skóry, mięśni, ścięgien, żył i kości w celu dalszego wzmocnienia funkcji życiowych człowieka i przekroczenia standardowego poziomu.
3. Ćwiczenie trenujące "prawdziwe" Hunyuan organów: skupiając uwagę na Qi pięciu organów, trenujemy je w korelacji z aktywnością psychiki. W rezultacie nastąpi ogólny wzrost zdolności samokontroli nad żywymi funkcjami ciała.
4. Ćwiczenie Hunyuan centralnego kanału: Trenuje połączenie między "centralnym kanałem" a Qi całego ciała, aby połączyć je w "jedną całość".
5. Ćwiczenie Hunyuan centralnej linii: koaguluje i rafinuje Qi centralnego kanału, tworząc centralną linię, która sięga poza niebo i przenika ziemię.
6. Fuzja i powrót do Jedności: fuzja człowieka i natury w jedną całość.



1. Każda sesja DMN rozpoczyna się od praktyki Zhineng Qigong, ponieważ działa ona głęboko na ciało i koncentruje umysł, co pozwala na precyzyjne słuchanie i uwagę podczas tańca. Dodatkowo fundamentalne jest, aby przed każdym występem ćwiczyć niektóre z ćwiczeń stworzonych przez prof. Panga Minga, aby zebrać Qi i skupić się, co umożliwi lepsze inwestowanie naszych energii na scenie. Zazwyczaj po praktyce Qigong, w której nagromadzona została energia Dantian, konieczne jest jej krążenie w całym ciele, a Taijiquan jest cenną dyscypliną, która, oprócz spełnienia tego celu, rozgrzewa mięśnie i stawy, przywraca połączenia ciała i trenuje ruch organicznie.

Struktura i tematy warsztatów w Palermo były następujące:

- Qigong - głównie Zhineng Qigong
  - Historia Zhineng Qigong
  - Podstawy teoretyczne (pojęcie pola, Yishi, Yuanti, Hunyuanqi)
  - Praktyki pierwszego poziomu
  
- Tradycyjna medycyna chińska
  - Teoria Yin/Yang
  - Wu Xing
  - San Tiao
  - San Bao
  - Jing Luo
  
- Taijiquan styl Chen
  - Pięć zasad
  - Techniki podstawowe
  
- Natural Dance Movement
  - Historia i zasady
  - Wstęp do DMN (floorwork)
  - Analiza ruchu
  - Technika
  - Improwizacja

Pomysł polega na ustrukturyzowaniu eksperymentalnego treningu opartego na holistycznej wizji człowieka oraz na modelu tańca opartym na połączeniu umysłu i ciała oraz głębokich powiązaniach. DMN (naturalny ruch w tańcu) powstaje z połączenia trzech dyscyplin, które pozwalają jednostce poznać swój prawdziwy potencjał, sprawiając, że ciało staje się elastyczne i trwałe, umysł silny, wrażliwy i kreatywny, zdolny do tworzenia wyrazistego i innowacyjnego artysty, właśnie dzięki praktyce tańca.

**2**

W Dniu 2 Karine Ponties poprowadziła warsztat, aby zaprezentować swoje badania choreograficzne oraz podejście do tańca. W budowie swoich przedstawień tanecznych choreografka stara się zbliżyć ludzi do siebie na granicach, w miejscach, gdzie zachodzą zdarzenia, rozwijając historie detali, kodów, gier i rytmu. Jej spektakle eksplorują świat granic i terytoriów, przestrzeni pomiędzy, miejsc styku ciał, które ocierają się o siebie, osób zagubionych oraz kruchych stanów... Tłumaczą głębokości tych odczuć na język ruchu, zabawny i poetycki, starając się dotrzeć do myśli, uczuć, intuicji i zmysłów. Znaczenie nigdy nie jest jednoznaczne, nie może być bardziej kruche i pozostaje ulotnie otwarte na każdą wyobraźnię.

Karine Ponties przede wszystkim konstruuje choreografię poprzez dzielenie się i łączenie różnych form ekspresji każdego uczestnika projektu. Poprzez tę notację, która rozwija się podczas każdego występu, stara się wyrazić fragmentaryczne życie ciała, enigmatyczną walkę oraz wszystkie te małe wariacje, które sprawiają, że istota wydaje się nam niezwykła.

Dokładne elementy, które składają się na te zapisy taneczne, w dekompozycji każdego ruchu, każdego drżenia, wydają się przekształcać formę ruchu w coś groteskowego, porządek w nieład, a podział przestrzeni w wolność i zabawę. Te deformacje, skręty i przesadzenia są sposobem malowania precyzji we wszystkich jej niejednoznacznościach.



## Myślenie w obrazach

To, co napotykamy w każdym szczególe ukrytym w ciele, we wszystkich jego możliwościach, to klucz do tego, co Karine Ponties stara się osiągnąć. Prowadzi ciało do granicy, w której ujawnia błąd – ten błąd, wokół którego można się owijać, gdzie ciało uwalnia się od swoich ograniczeń i frustracji. Szczegół staje się pretekstem do eksploracji i sublimacji. Działanie przekształca banalność gestu w tym absurdalnym uniwersum, które skłania nas do refleksji nad celem aktu: jego bezinteresownością, wzniosłością, przewrotnością i buntowniczością...

## Wśliznąć się w szczelinę i wstrzymać oddech, by nic nie umknęło

Taniec jest środkiem, a nie celem, który pozwala ciału na eksperymentowanie, testowanie swoich granic, tożsamości i enigmy.

Ciała, które są konstruowane i burzone, które się rozwijają, a następnie cofają, transformują, deformują, unoszą się i opadają, gubią się i odnajdują, napętniają się i opróżniają.

Przy tym wszystkim Karine Ponties żongluje, łącząc to, co mikroskopijne, z tym, co obszerne, organizując chaos, ukazując ekstremum, aby zbliżyć się do normalności, esencji, intuicji.

## Poszukując sprzecznych stanów

Dyscyplina, praca i porzucenie

Temat pracy znajduje się w ciele: wstrząsy i porzucenia.

Porzucenie – skurcz – ciało, które reaguje, eksploduje, rozwija się i promieniuje na zewnątrz – komunikatywne. Może nie ma lepszego powodu, aby tworzyć sztukę, niż eksploracja świata takim, jakim jest, podczas jego zniekształcania. Możliwości są nieograniczone.

W każdej ze swoich kreacji Karine Ponties prowadzi tę samą badawczą drogę, za każdym razem z innej perspektywy, rozwijając konkretne aspekty.



# 3

Agata Życzkowska, liderka kolektywu HOTELOKO movement makers, choreografka, performerka, dramaturżka i aktorka, poprowadziła trzeci dzień, prezentując swoją metodę pracy. Najważniejszym aspektem jej działań jest choreografia eksperymentalna i konceptualna.

Metodologia pracy kolektywu HOTELOKO movement makers opiera się na kilku kluczowych elementach:

**1. Choreografia konceptualna:** Praca opiera się na choreografii konceptualnej, gdzie ruch jest badany w kontekście konkretnego pomysłu. Ważne jest, aby zastanowić się, co dany ruch lub sekwencja ruchów przekazuje i jak wpisuje się w szerszy kontekst.

**2. Interdyscyplinarność:** Kolektyw czerpie z narzędzi innych dyscyplin artystycznych, takich jak filozofia, teoria kultury i ikonografia popkulturowa. Włącza także elementy z takich dziedzin jak fitness, medytacja, improwizacja i praktyki uważności.

**3. Horyzontalne podejście do pracy:** Członkowie kolektywu pracują demokratycznie, eliminując możliwość nadużycia władzy. Współpraca odbywa się w sposób horyzontalny, dając wszystkim członkom możliwość aktywnego uczestnictwa i dzielenia się pomysłami.

**4. Edukacja i uważność:** Edukacja jest istotnym aspektem pracy, zarówno w sensie artystycznym, jak i społecznym. Twórcy podkreślają budowanie więzi między członkami grupy poprzez uważność i wrażliwość na siebie nawzajem. Szacunek dla ciała, niezależnie od jego cech fizycznych, jest kluczowy.

**5. Inkluzja wszystkich grup wiekowych:** Warsztaty i spotkania są zaprojektowane dla młodych, dorosłych i seniorów. Koncepcja pracy zakłada, że każdy może być w ruchu, co sprawia, że sesje są dostępne dla różnych grup wiekowych.

**6. Brak oceny i wartościowania:** Metodologia unika oceny, segregacji czy wartościowania jednostek na podstawie ich zdolności ruchowych. Podkreśla się znaczenie umysłu jako źródła każdego ruchu.

**7. Improwizacja i praca z wyobraźnią:** Metodologia włącza improwizację ruchową i wokalną na określone tematy jako sposób pracy z wyobraźnią. Zastosowane są różne techniki mające na celu uwolnienie ukrytego potencjału ruchowego i kreatywności uczestników.

**8. Proste narzędzia dla każdego:** Priorytetem jest dostarczenie prostych narzędzi zdolnych do aktywacji nawet najbardziej powściągliwych ruchów i zachęcanie do ekspresji twórczej. Przykłady obejmują animację przedmiotów, uwalnianie napięć i prowadzenie do autentycznego ruchu.



Ruch jest badany przez pryzmat możliwości performerów w kontekście określonego pomysłu. Może to być również ruch obiektów, ruch performerów w kierunku publiczności lub ruch w specyficznej przestrzeni, innej niż tradycyjna scena teatralna. Niektóre z prac rozwijają ideę "no dance" w praktyce choreograficznej. W tańcu współczesnym, w którym kluczowa jest choreografia koncepcyjna i eksperymentalna, akcent nie kładzie się na opowiadanie narracyjnej historii, co przełamuje tradycyjne pojęcie współczesnego teatru tańca. To, co staje się istotne w nowym tańcu wykorzystywanym przez kolektyw HOTELOKO, to wrażenia i emocje, które odbiera publiczność. Pytania, które mogą się wówczas pojawić, obejmują to, jaki to jest ruch i co nam mówi, jak performerzy funkcjonują w danym miejscu, jakie interakcje mają z przestrzenią i publicznością. Jeśli pojawiają się opowieści werbalne, dźwiękowe lub muzyczne, nie są one linearne. Dramaturgia układa się jak kalejdoskop obrazów zaprojektowanych w celu pobudzenia publiczności do przeżywania własnych emocji w odniesieniu do tej choreografii. Nowy taniec to eksperyment, ponieważ ma otwartą formę.

Oto kilka przykładów ćwiczeń, które można zastosować w metodologii pracy kolektywu HOTELOKO movement makers:

### **Improwizacja z Animacją Przedmiotów:**

Uczestnicy wykonują improwizację ruchową przy użyciu określonego przedmiotu (np. chust, piłek, wstążek). Animowanie przedmiotu pomaga w uwalnianiu napięć i prowadzi do bardziej autentycznego ruchu.

### **Ćwiczenie uważności:**

Skupienie na świadomości własnego ciała i ruchu.

Wykonywanie powolnych, kontrolowanych ruchów z koncentracją na każdej części ciała.

Zwracanie uwagi na oddech i towarzyszące mu doznania.

### **Improwizacja Wokalna:**

Połącz improwizację ruchową z ekspresją wokalną na konkretny temat. Uczestnicy mogą eksperymentować z dźwiękami, słowami, a nawet śpiewem podczas ruchu.



### **Improwizacja Wokalna:**

Połącz improwizację ruchową z ekspresją wokalną na konkretny temat. Uczestnicy mogą eksperymentować z dźwiękami, słowami, a nawet śpiewem podczas ruchu.

### **Ćwiczenia w Parach:**

Wykorzystaj współpracę poziomą poprzez ćwiczenia w parach. Skup się na synchronizacji ruchów, reagowaniu na działania partnera oraz tworzeniu sekwencji razem.

### **Praca Wyobraźnią przez Zadania Tematyczne:**

Zadania oparte na określonym temacie lub historii, w ramach których uczestnicy tworzą ruchy w odpowiedzi na podane koncepcje, np. budowanie „maszyny do śmiechu” za pomocą własnych ciał.

### **Rozwój Autentycznego Ruchu:**

Ćwiczenia skupiające się na uwalnianiu naturalnego, autentycznego ruchu poprzez wyzwolenie się od oczekiwań i norm.

Te przykłady mają na celu otwarcie uczestników na różne formy ruchu, pobudzenie wyobraźni i stworzenie przestrzeni, w której każdy może swobodnie wyrażać siebie poprzez ciało.



Oprócz wcześniej wspomnianych przykładów, istnieje wiele innych metod, które można zastosować w pracy kolektywu HOTELOKO movement makers. Oto dodatkowe propozycje:

### **Partytury Improwizacyjne:**

Tworzenie struktury improwizacyjnej, znanej jako „partytura” lub „score”, do której uczestnicy będą się stosować podczas improwizacji. Może to obejmować konkretne zasady ruchu, przestrzeni lub interakcji.

### **Choreografia site-specific**

Tworzenie choreografii dostosowanej do konkretnego miejsca, wykorzystującej jego architekturę i cechy. Takie podejście pozwala na badanie relacji między ruchem a otoczeniem.

### **Eksploracja Ruchu Narracyjnego:**

Badanie ruchu w kontekście narracyjnym. Uczestnicy zgłębiają, jak opowieści mogą być przekazywane poprzez ruch, łącząc elementy teatru ruchu z narracją.

### **Praca wyobraźni przez zadania tematyczne:**

Zadania oparte na konkretnym temacie lub historii, gdzie uczestnicy tworzą ruchy w odpowiedzi na podane koncepcje, np. budowanie "maszyny śmiechu" za pomocą własnych ciał.

### **Ruch Ekspresyjny:**

Ćwiczenia skupione na wyrażaniu emocji i uczuć poprzez ruch. Uczestnicy są zachęceni do eksperymentowania z różnymi formami ekspresji cielesnej.

Te dodatkowe metody można dostosować do specyficznych celów, kontekstów i preferencji osób uczestniczących, tworząc różnorodne i dynamiczne doświadczenia w artystycznej pracy kolektywnej.





W Dniu 4 La Galerie Chorégraphique zaprezentowała swoją działalność uczestnikom warsztatów, pokazując różne filmy z wcześniejszych projektów i działań.

## **TAMING THE GAP – Inkluzja w procesie tańca współczesnego**

La Galerie Chorégraphique to organizacja zajmująca się produkcją artystyczną w dziedzinie tańca, której głównym celem jest przekazywanie kultury choreograficznej szerokiemu gronu odbiorców. Improwizacja taneczna to dobrze ugruntowane „narzędzie” tworzenia choreografii w najnowszej historii sztuki, zachowujące swoje wewnętrzne eksperymentalne cechy, które nadają mu świeżość. Niemniej jednak, ta praktyka pozostaje mało widoczna i niedostatecznie reprezentowana w programach edukacyjnych z zakresu tańca, zwłaszcza dla osób nieprofesjonalnych. Dodatkowo improwizacja rzadko jest preferowana w zachodnich społeczeństwach, często postrzegana jako czynnik wprowadzający chaos.

### **Improwizacja w pytaniu**

„Mówiąc o improwizacji, mówimy również o osobie improwizującej” (Étienne Souriau). Indywidualność personifikuje podmiot w improwizowanym momencie. „Przemiana od bycia wewnątrz siebie do bycia na zewnątrz jest ustanawiana poprzez niestabilną równowagę, w której podejmowanie ryzyka jest kluczem do zatańczenia” – mówi Jean-Marc Chouvel. „W improwizacji jest coś, co przypomina 'skakanie na głęboką wodę'. A potem, gdy już jesteśmy pod poruszającą się powierzchnią, zaczynamy się tym cieszyć, odkrywając pewne szczeliny do eksploracji i dryfując coraz dalej od rutyny oczywistości. Uzupelnianie braków jest również intymnym celem improwizacji”.

Choć płonąca i niewidzialna nić improwizacji towarzyszy tańcu i jego praktykom eksperymentalnym od początku jego historii, improwizacja zawsze była obecna w rozwoju wszystkich dziedzin artystycznych. Jasne zdefiniowanie modalności i funkcji improwizacji w rozwoju współczesnego szkolenia tanecznego oraz rozważenie jej znaczenia dla tworzenia artystycznego czyni ją fundamentalnym warunkiem wdrożenia etyki odpowiedzialności artystycznej. Improwizacja taneczna, bawiąc się lukami w konwencjonalnych regułach, nie jest jedynie grą. W zależności od kontekstu jej wykonania, improwizacja taneczna wymaga udowodnionych cech, które należy wykazać w dziedzinie współczesnej kreacji choreograficznej.

## Różnorodność Podejść i Perspektyw: Proces Improwizacji w Tańcu Współczesnym

Współczesna improwizacja taneczna jest dziś postrzegana jako nowoczesne podejście do tańca. Zaangażowanie w tę wyzwoloną formę, dostosowaną do zróżnicowanych odbiorców, wymaga podejścia metodologicznego, które uwzględnia wielorakie teoretyczne i praktyczne aspekty improwizacji, które kształtowały zarówno proces edukacji, jak i twórczość tancerzy i choreografów w tańcu współczesnym. Często improwizacja opiera się na narzuconych tematach, muzyce czy ogólnych strukturach, z których ruchy tancerza są komponowane i rozwijane. Wzbudzone emocje prowadzą do powstawania gestów i ruchów ciała.

Zgodnie z najnowszymi badaniami, które przeprowadził choreograf Bruno Couderc, tancerze często podkreślają, że improwizacja „zwykle opiera się na już istniejących strukturach kompozycyjnych, a nie na tworzeniu nowych gestów od zera”. Ten punkt widzenia odzwierciedla powszechne przekonania profesjonalistów, którzy widzą ścisłą zależność między improwizacją a kompozycją. Ta relacja stanowi integralną część historii choreografii w tańcu nowoczesnym i współczesnym i nie może być pomijana w procesie twórczym. To ważny aspekt, który osoby uczestniczące w warsztatach powinny zgłębiać i praktykować. Warto również zauważyć, że według Étienne Souriau „Improwizator akceptuje oddanie losu swojego dzieła siłom innym niż sama logika produkcji”. To podkreśla wirtualną potęgę improwizacji, która, pomimo swojej pozornej prostoty, kryje w sobie wielowymiarową złożoność.



## Improwizacja w Praktyce

La Galerie Chorégraphique, współpracując z różnymi artystami, przenosi zasady improwizacji tanecznej na poziom mediacji artystycznej. Jej celem jest upowszechnienie tej formy poprzez taniec współczesny, organizując publiczne „improwizowane” wydarzenia w nieoczekiwanych przestrzeniach, oferując widzom nowatorskie doświadczenie, często nieprzygotowanej publiczności. Te projekty redefiniują tradycyjne formy prezentacji tańca, takie jak spektakle teatralne, jednocześnie przyciągając nowe grono odbiorców. Celem jest wywołanie estetycznego szoku i otwarcie publiczności na świeże spojrzenie na sztukę.

Pomimo spontanicznej natury tych wydarzeń, wymagają one precyzyjnego planowania – zarówno w kontekście lokalizacji, jak i czasu – oraz ścisłej koordynacji z artystami, aby zapewnić określone warunki i wytyczne. Taki proces organizacyjny gwarantuje jakość interakcji między artystami, dziełem choreograficznym a odbiorcami. Przykładem tego typu przedsięwzięcia jest „Les goûters mouvementés” – wydarzenie mające na celu wprowadzenie dzieci i rodzin z mniej uprzywilejowanych dzielnic Carcassonne w świat tańca i kultury choreograficznej.

Wideo dostępne tutaj: <https://youtu.be/Dk-Xc5U0hLI>

Dodatkowo, szkolenie „Improvisation & Mapping” skierowane jest do nauczycieli tańca oraz innych dziedzin edukacyjnych, aby pogłębić ich wiedzę na temat improwizacji i pomóc w jej rozwijaniu z uczniami. Program ten łączy refleksyjne i twórcze podejście z wymianą najlepszych praktyk, dostosowując się do różnych grup odbiorców i kontekstów. W ten sposób ukazuje uniwersalność i elastyczność improwizacji jako narzędzia pedagogicznego. Opracowany przez choreografa, historyka sztuki i specjalistę od produkcji, moduł ten oferuje multidyscyplinarne, wzbogacające doświadczenie dla wszystkich uczestników.

Wideo dostępne tutaj: [https://drive.google.com/file/d/16lxXD-JHCdMr3Qm2CVAKR3p\\_mUPJAYHv](https://drive.google.com/file/d/16lxXD-JHCdMr3Qm2CVAKR3p_mUPJAYHv)

5

W dniu 5 OSSA Dance Company, reprezentująca serbską scenę tańca współczesnego, zorganizowała warsztaty, które skupiły się na badaniu, jak zespół włącza inkluzję i zrównoważony rozwój w swoją choreografię. Inkluzja jest subtelnie zakorzenionym i strukturalnym elementem ich pracy, podczas gdy zrównoważony rozwój stanowi główny temat ich pierwszego spektaklu „Pogledaj”.



Wykorzystując Technikę Aleksandra, OSSA stawia pracę nad świadomością ciała na pierwszym miejscu w swoich badaniach. To podejście jest z natury inkluzywne, ponieważ w centrum procesu artystycznego znajduje się człowiek, bez względu na jego przygotowanie, fizyczne czy psychiczne wyzwania, pochodzenie czy orientację seksualną. Każdy członek OSSA, mający osobiste doświadczenia różnych trudności, jest wrażliwy na kwestie inkluzji w sztuce i posiada umiejętności pracy w sposób wyraźnie włączający. Przestrzeń, którą OSSA chce stworzyć, oferuje swoim członkom możliwość nawiązania głębszego kontaktu z samym sobą i innymi, wolną od typowych barier czy ograniczeń wynikających z codziennych struktur społecznych czy zawodowych. Opierając się na intensywnym treningu z zakresu percepcji, świadomości ciała, kierunku i obecności scenicznej, OSSA dąży do stworzenia wspólnego języka w krótkim czasie, zachowując jednocześnie unikalną tożsamość każdego wykonawcy. Nowo powstała przestrzeń zaprasza publiczność do otwarcia się na własną percepcję w sposób dotąd niespotykany, angażując ją w stan podwyższonej świadomości i dzielenia się intensywnym doświadczeniem obecności. Inspiracją do powstania spektaklu „Pogledaj” (Spojrzenie) była koncepcyjna praca Sun Mandića, rozwijana przez jedenaście lat. Mandić bada w niej najdrobniejsze szczegóły codziennego życia w silnie zanieczyszczonym mieście, zmagającym się z negatywnymi skutkami społeczno-ekonomicznymi późnego kapitalizmu na obrzeżach Europy. Mimo to, obserwator nadal uparcie poszukuje nadziei i piękna, nawet w tym, co dla zwykłego oka mogłoby wydawać się brzydkie. Celem zespołu OSSA było przeniesienie tego sposobu postrzegania na scenę i stworzenie narzędzi umożliwiających nowy sposób widzenia rzeczywistości, który niesie ze sobą nadzieję.

W Palermo zespół OSSA nie zaprezentował gotowego spektaklu, lecz otworzył swoją pracę, pozwalając widzom zobaczyć i doświadczyć samego procesu twórczego.

46

# Feedback z sesji warsztatowych



Opinie z sesji warsztatowych zebrane poniżej pozwoliły wprowadzić modyfikacje uzupełniające treść tego podręcznika. Uczestnicy wypełnili ten kwestionariusz online.

*„Główną siłą tego warsztatu była możliwość nauki technik od ludzi z różnych krajów oraz poznanie ich różnorodnego podejścia do tańca współczesnego.”*

*„Zrównoważone metody dotyczące naszej codzienności. Daje wiele inspiracji do przyszłej pracy, w jaki sposób się zrelaksować, zwolnić tempo i znaleźć równowagę.”*

*„Wymiana między różnymi badaniami tanecznymi i podejściami artystycznymi między krajami. Różnorodność i różne punkty widzenia, które każdy uczestnik może wnieść do społeczności.”*

*„Zrozumiałam, czym naprawdę jest zrównoważony rozwój, ponieważ wcześniej o tym nie słyszałam. Teraz dało mi to dużą świadomość, aby utrzymać równowagę w moim życiu i połączenie z ludźmi.”*

*„CO.DA.S.I. to wspinała okazja do lepszego zrozumienia, czym jest włączanie społeczne i zrównoważony rozwój w różnych dziedzinach tańca i z różnych perspektyw. Otrzymałam nowe pomysły i motywację do kontynuowania pracy niezależnie i z moją grupą. Przyniosło mi to jasność i obfitość dla różnych kultur.”*

#### Uwagi na temat Pierwszego Dnia (l'espace ASD/APS)

*„Ćwiczenia, które zostały zaprezentowane, będą pomocne w koncentracji i łagodzeniu stresu. Ta praktyka jest dla mnie idealna w codziennym życiu w stresujących sytuacjach, pełnych napięcia i pośpiechu. Pomoże mi zwolnić tempo i znaleźć równowagę.”*

*„To wszechstronne podejście do ruchu i codziennego życia.”*

*„Eksplorowaliśmy różne ćwiczenia oddechowe pochodzące z QiGong, które mogą być przydatne w rutynie treningowej.”*

*„Lepsza wewnętrzna percepcja, a także dodatkowe narzędzia ruchowe. Jest to prącochłonne, aby je rozwinąć, ale na pewno jest to bardzo inspirujące.”*

#### Uwagi na temat Drugiego Dnia (Dame de Pic/Cie Karine Ponties)

*„Czułem, że propozycja spotkała się z miłym słuchaniem i zaangażowaniem.”*

*„Mieliliśmy przyjemne pobudzenie mięśni, ale także pobudzenie energii. Fajnie było połączyć różne techniki i dzielić się z innymi. Użycie muzyki również miało duże znaczenie.”*

*„Interesujące strategie do dbania o własne ciało.”*

#### Uwagi na temat Trzeciego Dnia (HOTELOKO movement makers)

*„Ćwiczenia zaprezentowane przez Hoteloko mogą pomóc w budowaniu zaufania w grupie, więc z pewnością je wykorzystam.”*

*„Ćwiczenie dotyku było naprawdę uspokajające i pomaga w poczuciu pewności przy innych ludziach.”*



## Uwagi na temat Piątego Dnia (OSSA dance collective)

*„Najbardziej podobał mi się ich warsztat. Pomógł mi poczuć chwilę, odnaleźć grunt i połączyć się z samym sobą.”*

*„Nigdy wcześniej nie słyszałem o tej metodzie, a odkrycie czegoś nowego związanego ze zrównoważonym rozwojem było świetne.”*

*„Świetna praca nad troską i relaksacją.”*

*„Podobały mi się spokój i harmonia, w jakich pracują i przekazują swoje uczucia oraz metodę.”*

*„To metoda psycho-cieleśnej reedukacji, która ma na celu uwolnienie ciała od napięcia, aby wpłynąć na postawę i przywrócić naturalne funkcjonowanie ciała, ale jest to „metoda”, która może nie być odpowiednia dla każdego.”*

*„To było genialne. Z każdą chwilą jestem coraz bardziej zadowolony z tej pracy z ciałem.”*

*„Bardzo doceniam Technikę Aleksandra i podoba mi się sposób prowadzenia tego warsztatu. Wydaje mi się, że pomogło to całej grupie przyswoić wszystkie materiały, które stworzyliśmy i zobaczyliśmy w projekcie.”*

# Metoda CO.DA.S.I.



Dzięki warsztatom w Palermo, partnerzy projektu mieli okazję wymienić się swoimi metodami choreograficznymi dotyczącymi dwóch głównych tematów projektu: zrównoważonego rozwoju i włączenia społecznego. Aby stworzyć tę publikację, wszyscy partnerzy zaproponowali trzy ćwiczenia, które stosują w swojej codziennej praktyce tanecznej z profesjonalistami i studentami. Ćwiczenia te stanowią metodę CO.DA.S.I., która opiera się na wspólnym doświadczeniu partnerskich zespołów tanecznych w pracy na rzecz włączenia społecznego i zrównoważonego rozwoju. Ważne jest podkreślenie, że konsorcjum zdefiniowało szczególny aspekt zrównoważonego rozwoju w tańcu współczesnym: podczas warsztatów w Palermo oraz podczas spotkań na żywo i online zidentyfikowano wspólną cechę zrównoważonego rozwoju nie tylko w kontekście ekonomicznym i środowiskowym w tańcu współczesnym, ale także w kontekście zrównoważenia ciała tancerzy oraz równowagi między ciałem a umysłem, co jest niezbędne do zapewnienia długoterminowej kariery w dziedzinie tańca współczesnego. Większość ćwiczeń zawartych w metodzie CO.DA.S.I. odnosi się do tego szczególnego znaczenia zrównoważonego rozwoju.



# Ćwiczenia na rzecz włączania społecznego ● ● ●

Koncepcja i realizacja: Agata Życzkowska

Czas trwania: 1,5 godziny

Uczestnicy: 10-15 osób, profesjonalści i początkujący

Wymagania: odtwarzacz muzyki/głośnik

## **Zaproszenie / Wprowadzenie**

Te trzy ćwiczenia umożliwiają budowanie zaufania w grupie, zapewniając spokój, relaks i równowagę. Pomagają w aklimatyzacji do innych w przestrzeni, oferując możliwości dialogu i nawiązania więzi. Ich prostota sprawia, że tego rodzaju praktyka ruchowa, połączona z rozmową, jest korzystna zarówno dla profesjonalnych tancerzy, jak i osób spoza branży, które uczestniczą w warsztatach w celu relaksacji i dbania o siebie.



## Opis

### 1. Dynamika Rozmowy: Idziemy Razem Naprzód

Najlepiej jest rozpocząć każde ćwiczenie od rozmowy. W dzisiejszym pędzie życia rzadko mamy okazję poświęcić uwagę i czas bliskim relacjom z innymi. Dobrym pomysłem jest przedstawienie się i powiedzenie kilku słów o sobie. Dodatkowo na początku można zadać bardziej konkretne pytania, takie jak oczekiwania dotyczące spotkania, odczucia czy aktualne emocje. Ważne jest, aby ruch był obecny, ale równie istotne jest aktywne słuchanie drugiej osoby, możliwość swobodnego wyrażenia siebie oraz nazwanie swoich emocji w grupie. W ten sposób łączymy ciało i umysł, co przynosi nam korzyści.

Po każdym ćwiczeniu warto usiąść w kręgu i podzielić się refleksjami. To pozwala nam lepiej zrozumieć nasze różnice i podobieństwa, a także przełamać bariery komunikacyjne, łagodząc napięcie i otwierając umysł na dalsze działania. Dodatkowo dyskusje mogą wpływać na to, jak nasze ciała pracują podczas kolejnych ćwiczeń, integrując doświadczenia z poprzednich rozmów.

Na zakończenie przewidziana jest dyskusja zachęcająca uczestników do dzielenia się swoimi odczuciami po warsztatach. Feedback dla prowadzącego warsztat na temat tego, co było interesujące w spotkaniu, które elementy najbardziej pobudziły do działania i kreatywnego myślenia, oraz które elementy budowały zaufanie w grupie. Czas na to, by każdy mógł skomentować i podzielić się swoimi uczuciami.

### 2. Harmonia Działania: Wspólny Wysiłek



Rozpocznijcie ćwiczenia grupowe, poruszając się po wyznaczonej przestrzeni. Zachęć wszystkich uczestników do nawiązywania kontaktu wzrokowego z osobami wokół nich. Zmieniajcie tempo ruchu, przechodząc od wolnego, przez energiczne, aż po bieganie, pamiętając jednocześnie o obecności innych w przestrzeni. Przecinajcie środek przestrzeni, starając się utrzymywać wzrokowe połączenie z jedną osobą. Następnie dołączcie się w pary i utrzymujcie kontakt wzrokowy, poruszając się razem po przestrzeni.

W trakcie tego procesu pozwól na różnorodne odległości między parami oraz na zmiany tempa, podkreślając znaczenie utrzymania kontaktu wzrokowego. Wróć do zwykłego chodzenia, upewniając się, że kontakt wzrokowy jest utrzymywany z każdym członkiem grupy. Stopniowo zmniejszaj przestrzeń ruchu, aż wszyscy uczestnicy znajdą się blisko siebie. Na koniec zjednoczcie się w kolektywnym uścisku, stojąc w bezruchu i dzieląc się grupowym przytulaniem.

### 3. Siła Kolektywnego Dotyku

Ustawiamy się w dwóch równoległych liniach, twarzą w twarz, tworząc coś w rodzaju tunelu. Włączamy muzykę, ćwiczenie przebiega w milczeniu; ważne jest, aby uczestnicy nie prowadzili rozmów. Jedna osoba zamyka oczy i zaczyna iść powoli od jednego końca tunelu do drugiego. Pozostali delikatnie dotykają jej w różnych miejscach ciała, unikając stref intymnych. Jest to forma kolektywnego dotyku - nie musi być intensywna ani przypominać masażu, ale staje się nią, gdy wiele osób dotyka nas jednocześnie. Na początku warto wyrazić wszelkie preferencje dotyczące unikania pewnych części ciała, takich jak głowa, włosy, twarz czy uszy. Zachęcamy jednak, aby nie ograniczać się, rozumiejąc, że jedynie strefy intymne są wyłączone z dotyku. Każda osoba powinna przejść przez tunel przynajmniej dwa razy. Dotyk może być wyzwaniem dla tych, którzy nie są zawodowo związani z tańcem, dlatego ważne jest, aby grupa była odpowiednio przygotowana do tego ćwiczenia. Wstępna dyskusja, nawiązywanie kontaktu wzrokowego i wzajemne wsparcie pomagają w jego wykonaniu. Dlatego zaleca się przeprowadzenie tego ćwiczenia pod koniec warsztatu, gdy grupa zintegrowała się i zbudowała wzajemne zaufanie. ([video z ćwiczenia tunelowego](#))



# Improwizacja i Mapping



## La Galerie Chorégraphique

Rozwijanie Umiejętności w Tańcu Współczesnym i Mediacji Artystycznej z Naciskiem na Improwizację

### **Ćwiczenie 1:**

Czym jest Improwizacja? – Podejście Poznawcze i Refleksyjne

### **Prowadzący:**

Thierry Gourmelen, producent oraz Jacqueline Fischer, choreografka i edukatorka

### **Metodologia:**

Ćwiczenie 1:

1. Oglądanie Wideo:

Kliknij [tutaj](#) i obejrzyj wideo "Improvisation Words" dwa razy: najpierw przy bardzo głośnym dźwięku, a następnie w milczeniu.

2. Wybór Słów i Argumentacja:

Po immersyjnym doświadczeniu audio-wizualnym każdy uczestnik wybiera słowo, które najlepiej definiuje improwizację, i argumentuje swój wybór. Wybrane słowa oraz ich definicje są rejestrowane na cyfrowej tablicy w strukturze drzewa.

3. Dyskusja:

Prowadzenie dyskusja z uczestnikami. Dzielenie się najlepszymi praktykami i czerpanie z własnych doświadczeń w praktyce improwizacji.

Ćwiczenie 2:

Improwizacja i Ruch Taneczny – Podejście Choreograficzne

Prowadząca: Jacqueline Fischer, choreografka, edukatorka i artystka.

## **Ćwiczenie 2:**

Improwizacja i Ruch Taneczny – Podejście Choreograficzne

### **Prowadząca:**

Jacqueline Fischer, choreografka i edukatorka

### **Metodologia:**

#### 1. Immersja w Warsztacie Choreografa:

Dzielenie się najlepszymi praktykami i przekazywaniem wiedzy, koncentrując się na rozwoju ruchu, pisaniu tańca i kompozycji poprzez warsztaty.

#### 2. Warunki Techniczne:

Przestrzeń warsztatowa powinna mieć dobre połączenie Wi-Fi, aby zapewnić łatwą łączność online.

#### 3. Prezentacja (około 45 minut):

Rozpocznij od prezentacji audiowizualnej treści warsztatu, w tym krótkiego wprowadzenia ustnego, a następnie wideo pokazującego kluczowe słowa pisemne metody. Słowa te będą komentowane, wyjaśniane i tańczone przez prowadzącą oraz uczestników.

#### 4. Proces I:

Uczestnicy eksperymentują fizycznie z nowymi słowami akcji, losowo wprowadzanymi przez prowadzącą za pomocą słów kluczowych Laban, zachęcając do zabawnej improwizacji. Uczestnicy uczą się i zapamiętują słowa kluczowe oraz ich cechy poprzez praktykę. Lista odtwarzania zapewnia kontekst muzyczny dla całego procesu.

#### 5. Informacja zwrotna:

Po tej części zatrzymaj się i zaprosz uczestników do podzielenia się swoimi doświadczeniami. Ta werbalizacja pomaga wszystkim analizować i oceniać swoje doświadczenie.

#### 6. Proces II:

Uczestnicy mają więcej czasu na improwizację i taniec solo lub w parach, opierając się na zaprezentowanych technikach kompozycyjnych. Zakończ sesję "Laban Disco", dając minimalne instrukcje uczestnikom.

#### 7. Cele:

Improwizacja wymaga stałej uwagi na otoczenie (muzyka, przestrzeń, publiczność) i wewnętrzne doznania (kinaestezja, wyobraźnia, emocje). Ta czujność pozwala improwizatorom swobodnie reagować, opanowując swoje ciała i techniki improwizacji, będąc jednocześnie w pełni obecnymi i zaangażowanymi. Słuchanie to idealna postawa do rozwijania obecności, zapraszająca do uważnego wsłuchiwania się w grupę i w siebie. Warsztat, skoncentrowany na bezpośrednich eksperymentach, ujawnia społeczną odpowiedzialność osoby prowadzącej i podkreśla społeczny wpływ sztuk performatywnych na relacje międzyludzkie.

### **Ćwiczenie 3:**

Mapping Wideo i Improwizacja - Podejście Eksperymentalne

#### **Prowadzący:**

Thierry Gourmelen, producent oraz Jacqueline Fischer, choreografka i edukatorka

#### **Metodologia:**

##### 1. Poszukiwanie i Wybór Lokalizacji:

Osoby uczestniczące zwiedzają miasto, aby wybrać lokalizacje o potencjale artystycznym, od ruchliwych placów publicznych po spokojniejsze alejki, parki lub opuszczone budynki. Celem jest znalezienie inspirujących miejsc, które mogą posłużyć jako tło do improwizacji.

##### 2. Definicja Tematu:

Uczestnicy koncentrują się na jednym słowie z listy „Słowa Improwizacji” jako inspiracji dla swoich występów.

##### 3. Improwizowany Pokaz:

Każdy uczestnik wybiera lokalizację i temat do swojej improwizacji, która może być całkowicie fizyczna, werbalna lub ich połączeniem, w zależności od indywidualnych preferencji i umiejętności. Pokazy są nagrywane w jednym ujęciu, o maksymalnej długości jednej minuty na wideo.

##### 4. Zbieranie Wideo i Krytyczna Analiza:

Prowadzący zbierają wszystkie wideo z improwizowanych występów. Filmy są następnie wyświetlane i poddane grupowej analizie. Uczestnicy są zachęceni do dzielenia się swoimi refleksjami, wrażeniami i sugestiami dotyczącymi poprawy każdego występu.



# Ćwiczenia na rzecz ● ● ● zrównoważonego rozwoju

Dame de Pic/Cie Karine Ponties

Ćwiczenia zaprezentowane poniżej odpowiadają praktyce przygotowawczej, którą choreografka Karine Ponties stosuje w każdej ze swoich lekcji, a także w pracy z performerami. Praktyka, inspirowana niektórymi technikami QiGong, polega na zaoferowaniu chwili powrotu do samego siebie, w teraźniejszości, poprzez wibracje ciała i auto-masaże.

Te proste ćwiczenia są dostępne dla każdego i mogą być stosowane w przygotowaniu do dowolnej dyscypliny fizycznej, umożliwiając utrzymanie zdrowia i witalności poprzez praktykę fizyczną i oddechową. Zachęcają również do relaksacji i wewnętrznego spokoju, które są niezbędne dla zdrowego stanu psychicznego. To inkluzywne i zrównoważone podejście promuje ciągłe zaangażowanie w nasz dobrostan, jednocześnie szanując nasze otoczenie i doceniając różnorodność osób uczestniczących w warsztatach.



## Czym jest Qi Gong?

Qi Gong, starożytna chińska sztuka walki sięgająca tysięcy lat wstecz (ma 5000 lat), jest formą wewnętrznych ćwiczeń mających na celu poprawę i utrzymanie zdrowia. Ćwiczenia te, które koncentrują się na takich elementach jak oddech, rozciąganie mięśni i ścięgien oraz równowaga, mają trwałą atrakcyjność, ponieważ mogą być praktykowane aż do późnego wieku.

Zamiast zagłębiać się w liczne formy Qi Gong, skupmy się na przygotowaniu ciała do jego praktyki, które jest dostępne dla osób w każdym wieku i na każdym poziomie sprawności. Głównym celem jest ułatwienie przepływu energii w całym ciele, czerpiąc z zasad tradycyjnej medycyny chińskiej w celu jego wzmocnienia.

Korzyści z Qi Gong wykraczają poza zdrowie, służąc jako cenne przygotowanie do różnych dziedzin, w tym sportu, sztuki i nauki. Poprzez rozwijanie wyższej świadomości mechaniki ciała za pomocą prawidłowej postawy i postrzegania ciała, Qi Gong pomaga w wzmocnieniu ciała, zwiększeniu elastyczności i optymalizacji jego ogólnej funkcjonalności.

Te ćwiczenia stymulują i uwalniają napięcie w różnych częściach ciała, szczególnie koncentrując się na kluczowych ścieżkach energetycznych, takich jak te związane z nerkami, klatką piersiową, ramionami i dolnym centrum. Dodatkowo poprawiają krążenie krwi w całym ciele. Regularna praktyka tych wibracji, połączona z auto-masażem i rozciąganiem, sprzyja elastyczności i dynamicznemu przepływowi energii, niezbędnym do utrzymania równowagi w codziennym życiu.

Bez względu na konkretne techniki stosowane — które są liczne i prawdopodobnie komplementarne — fundamentalnym aspektem, w opinii Karine, jest nawiązanie połączenia między ciałem a umysłem, a nie traktowanie ich jako oddzielnych bytów, przy jednoczesnym skupieniu na oddechu. Powrót do tych prostych, ale głębokich zasad, niezależnie od wybranej dziedziny, ma ogromne znaczenie.

### Praktyka

Zatrzymaj się przed rozpoczęciem, aby powrócić do siebie, do swojego ciała.

Obniżając częstotliwości wibracyjne naszych mózgów, poświęć chwilę na zharmonizowanie swojego ciała, oddechu i umysłu przed rozpoczęciem jakiegokolwiek treningu lub sesji praktycznej. Utrzymuj naturalny rytm oddechu, pozwalając mu pełnić rolę metronomu. Wybierz oddychanie przez nos, wydychając głęboko i wdychając bez wysiłku, wyobrażając sobie powietrze swobodnie wpływające do twojego wnętrza. Otwórz swoje gardło i obojczyki, relaksując mięśnie brzucha, kierując uwagę na odczucie powietrza wchodzącego do twoich płuc od dołu. Powietrze nie dostaje się do twojego brzucha; to twoja przepona opada z każdym wdechem i masuje twoje organy wewnętrzne.

## **Technika wibracji ciała**

Zacznij od nawiązania kontaktu z ziemią, zanim rozpoczniesz ćwiczenie wibracji ciała.

Stań w rozkroku na szerokość barków, z lekko ugiętymi i zrelaksowanymi kolanami.

Upewnij się, że twoje stopy są mocno osadzone na ziemi.

Zrelaksuj ciało, utrzymując głowę uniesioną ku niebu, a klatkę piersiową otwartą, zachowując dobrą postawę dla optymalnego przepływu energii. Trzymaj miednicę i dolną część pleców zrelaksowane przez całe ćwiczenie. Utrzymuj naturalny rytm oddechu przez cały czas.

Rozpocznij od delikatnego nacisku nóg w podłoże, inicjując wibrację w całym ciele. Skup się na tym, aby najpierw wibracja objęła miednicę, a następnie poczuć, jak wibracja przemieszcza się w górę przez klatkę piersiową i szyję. Rozluźnij napięcie w brzuchu.

Stań się świadomy/a ruchu wszystkich swoich organów wewnętrznych, czując, jak delikatnie pulsują. Zauważ nawet najsłabsze wibracje, takie jak te w policzkach, podobne do odbijającego się balonu. Utrzymuj głowę całkowicie zrelaksowaną, pozwalając jej kołysać się w rytm wibracji generowanych przez nacisk na ziemię.

Nie krępuj się zwiększyć prędkości ruchu, jeśli masz na to ochotę. Nie martw się o perfekcjonizm techniki; zamiast tego skoncentruj się na czerpaniu przyjemności z doświadczania korzystnych wibracji przepływających przez twoje ciało. Pozostań obecny i zrelaksowany przez całe ćwiczenie.

Praktykuj wibracje przez co najmniej 5 minut. Stopniowo zwolnij ruch, zanim całkowicie się zatrzymasz.

To ćwiczenie ma na celu złagodzenie zatorów w przepływie energii i krwi w całym ciele, wzmacniając poczucie całości. Dodatkowo poprawia funkcje mózgu, łagodząc napięcie w rejonie potylicznym, co wspomaga detoksykację całego organizmu.

Wibracje skutecznie usuwają zmęczenie i poprawiają przepływ energii, eliminując stagnację w krwi i energii. Ponadto ułatwiają eliminację toksyn dzięki tarciu generowanemu w tkankach ciała podczas wibracji.

Dodatkowo wibracje przyczyniają się do wzmocnienia kości i mięśni, działając na ogólną odporność fizyczną.

## **Rotacje bioder i talii**

Wykonuj okrężne ruchy biodrami, poruszając się zarówno zgodnie z ruchem wskazówek zegara, jak i w przeciwnym kierunku, zapewniając sobie komfortowy zakres ruchu. Ten ruch stymuluje meridian talii, który jest jedynym poziomym meridianem w ciele. Łączy górną i dolną część ciała, a także prawą i lewą stronę, wspierając spójność energetyczną w całym organizmie.

## Auto-masaż

- Kilka słów o auto-masażu

Zgodnie z medycyną chińską, ludzkie ciało postrzegane jest jako prawdziwy instrument witalności, krzyżujące się przez nie ścieżki energetyczne znane jako meridiany oraz pokryte strategicznymi punktami kontrolnymi. Stymulując te punkty za pomocą masażu, możemy kierować przepływem naszej energii, co ma głęboki wpływ na naszą witalność i funkcjonowanie organów.

Praktyka ta służy uwolnieniu napięcia w tkankach ciała, co sprzyja poprawie krążenia krwi i energii obronnej, jak opisano w medycynie chińskiej. Dodatkowo, poprawia naturalną zdolność skóry do regulacji i regeneracji, działając jako nasz główny mechanizm obronny. W istocie, auto-masaż zmiękcza i ujędrnia naskórek, jednocześnie wspierając optymalne krążenie krwi.

Włączenie auto-masażu do swojej rutyny przed rozpoczęciem ćwiczeń rozciągających jest kluczowe, ponieważ skutecznie rozgrzewa mięśnie, ułatwiając ich relaksację i przygotowanie do aktywności. Ponadto, ułatwia eliminację toksyn, co sprzyja lepszemu ukrwieniu mięśni.

Poprzez stymulację krążenia energii wzdłuż meridianów ścięgnisto-mięśniowych, auto-masaż wspomaga ogólne krążenie w naszych ścieżkach energetycznych. Na koniec, wspomaga krążenie limfy w całym układzie limfatycznym.

- Zaczynij od głowy i szyi

Rozpocznij od delikatnego czesania skóry głowy, aby obudzić swojego ducha i wprowadzić spokój. Powoli przesuwaj się w dół, kierując się w stronę tyłu szyi. Wdech i wydech.

Używając środkowego i serdecznego palca, masuj przód i tył uszu. W trakcie masażu skup się na swoich nerkach, czując ich siłę i czystość, pozwalając jednocześnie na rozluźnienie okolicy lędźwiowej. Następnie delikatnie rozwiń brzegi uszu od góry do dołu.

Zaginając palce wskazujące w kształcie haka, lekko masuj brwi od wewnętrznej strony ku zewnątrz, wydychając głęboko. Stymulując oczy, wyobraź sobie swoją wątrobę znajdującą się pod prawym łukiem żebrowym. Poczuj jej elastyczność i rozluźnienie. Nie zmieniając nacisku kciuków na skroniach, kontynuuj masowanie oczu od wewnętrznej strony ku zewnątrz.

Masuj każdą stronę nozdrzy, koncentrując się na skrzydełkach nosa. W trakcie tego skup się na swoich płucach, czując je, jak się wzmacniają i rozszerzają. Następnie, masuj cały nos od dołu do góry, aby rozgrzać przegrodę nosową i ułatwić oddychanie.

Aby poprawić krążenie krwi w okolicy szyi u podstawy czaszki, użyj rąk, które rozgrzałeś, pocierając je razem. Przy delikatnym i obfitym nacisku, masuj w prawo, obracając głowę w lewo, a następnie masuj w lewo, obracając głowę w prawo. Trzymaj ręce w kontakcie z tyłem szyi, pozwalając łokciom na ruch. Utrzymuj głowę w neutralnej pozycji, nie pochylając jej. Upewnij się, że ruch jest płynny i naturalny.

- Stymulowanie całego układu limfatycznego za pomocą auto-masażu

W przeciwieństwie do układu sercowo-naczyniowego, układ limfatyczny nie ma pompy i polega głównie na małych skurczach i rozluźnieniach mięśni, aby przesunąć płyn limfatyczny w całym ciele. Auto-masaż i ruch odgrywają kluczową rolę w ułatwieniu krążenia limfy. Skupiając się na kluczowych obszarach sieci limfatycznej, bogatych w węzły limfatyczne, takich jak zgięcia pachwinowe, tył kolan (dołek podkolanowy) czy pachy, możemy skutecznie mobilizować przepływ limfy.

To proaktywne podejście do stymulowania ruchu limfy, połączone z ogólnym zwiększeniem energii generowanej przez auto-masaż i regularną praktykę, znacznie zwiększa efektywność odpowiedzi immunologicznej.

1. Rozpocznij, umieszczając dłoń w środku pod każdą pachą, następnie przesuwaj zamkniętą pięścią od ramienia do obojczyka, powtarzaj po obu stronach. Wykonuj szybki masaż bez napięcia, po prostu przesuwając skórę po wskazanych obszarach.
2. Użyj obu rąk, aby pocierać palcami pod obojczykami.
3. Masuj w każdym miejscu pomiędzy żebrami, pracując w kierunku środka klatki piersiowej.
4. Złap pod pierś, następnie wsuń palce wewnątrz żeber, przesuwając od środka brzucha do żeberek pływających i z powrotem.
5. Złącz kciuk, palec wskazujący i środkowy, aby stymulować dwie linie, każda po centymetrze od pępka. Wykonuj małe okrężne ruchy w kilku punktach podczas przesuwania w dół. Pamiętaj, że sieć limfatyczna jest kluczowa dla naszej ogólnej witalności.
6. Masuj powyżej kości łonowej, układając dłonie w kształt trójkąta. Umieść jedną rękę na drugiej i masuj wzdłuż zgięć pachwinowych. Następnie przesuwaj małymi okrężnymi ruchami w dół po zewnętrznej stronie ud oraz od wewnątrz.
7. Na plecach masuj wokół kości krzyżowej i nieco w górę po obu stronach kręgosłupa, tak daleko, jak sięgąć. Na koniec rozluźnij ramiona.

## Uderzenia "UnToning" po auto-masażu

Użyj dłoni, aby delikatnie stukać w czubek czaszki, zmieniaj ręce. Utrzymuj nadgarstki elastyczne i upewnij się, że stuknięcia rezonują w całym ciele, unikając jakiegokolwiek siły.

1. Użyj palców, aby delikatnie stukać w boki czaszki.
2. Płaską ręką delikatnie stukaj w tył szyi po obu stronach.
3. Stuknij lekko w czoło.
4. Użyj palców jak małych młotków, aby stukać w policzki.
5. Użyj grzbietu dłoni, aby stuknąć po obu stronach gardła pod brodą.
6. Użyj krawędzi dłoni, aby stuknąć w mięśnie czworoboczne i pachy.
7. Stymuluj wewnętrzną stronę łokcia płaską ręką.
8. Suń dłonią wzdłuż przedramienia do końcówek palców.
9. Stuknij w klatkę piersiową palcami, zaczynając pod obojczykami, a następnie skupiając się na grasicy (środkowa część mostka). Stukaj po całej klatce piersiowej, w tym pod piersią i na brzuchu.
10. Uformuj okrąg palcem wskazującym i kciukiem, a następnie stukaj wokół pępka palcami, upewniając się, że nadgarstek jest odwrócony.
11. Przejdź wzdłuż zgięć pachwinowych dłońmi jakbyś chciał je uciąć, utrzymuj nogi zgięte.
12. Delikatnie stukaj zrelaksowanymi dłońmi, aby stymulować nerki, przesuwając od nerek do kości krzyżowej i z powrotem, wzdłuż całej długości pleców.
13. Przesuwaj w dół, używając płaskich dłoni do stukania wzdłuż każdego uda i z tyłu kolan.

Ta sesja "energicznych stuknięć" działa podobnie jak akupunktura cyfrowa, skutecznie stymulując meridiany energetyczne i łagodząc wszelkie zastoje, które mogą przeszkadzać w ogólnej funkcjonalności ciała. Skupiając się na kluczowych meridianach związanych z vitalnymi organami, takimi jak wątroba, żołądek, śledziona/trzustka, płuca, jelito grube, serce/jelito cienkie, nerki i pęcherz, pomaga zapobiegać problemom z sercem, układem oddechowym, trawieniem i moczem, a także działa na regulację emocjonalną i równowagę (np. nerwowość, złość, smutek, lęk, strach).

Na zakończenie, gładko głaszcz w kierunku meridianów, aby przywrócić harmonię. Zaczynij od masażu oczu, następnie przejdź do czaszki, tyłu szyi, szyi, gardła, pod klatką piersiową, górnej i dolnej okolicy lędźwiowej oraz brzucha. Na końcu połóż dłonie na brzuchu i skoncentruj się na centrum.

## Rozciąganie

Fundamentalnie osadzone w uważności, kontrolowanym oddychaniu i relaksacji mięśni i stawów, rozciąganie wspomaga reaktywację energetycznych systemów ciała, ożywiając organy i regulując kluczowe funkcje fizjologiczne.

# Ćwiczenia na rzecz zrównoważonego rozwoju

Kulturanova (video available [here](#))

## 1. AUTO-MASAŻ

Wykorzystaliśmy energię czterech naturalnych żywiołów (ziemia, ogień, powietrze, woda) do masażu naszych ciał przy pomocy rąk, pięści, dłoni i palców, przygotowując je do dalszej pracy. Świadomie przykładaliśmy dłonie do wszystkich części ciała, aby nawiązać z nimi głębszy kontakt, przekazując w ten sposób sygnał, że każda część ciała jest przez nas świadomie wspierana.

## 2. Rozgrzewka stawów – ruchy okrężne

Rozgrzewkę kręgosłupa zaczęliśmy od opuszczania każdego kręgu (roll down), jeden po drugim, w stronę podłogi, stojąc w pozycji wyprostowanej, zaczynając od atlasu, czyli pierwszego kręgu szyjnego. Następnie, powoli i stopniowo, zwracaliśmy uwagę na każdy krąg wzdłuż kręgosłupa, aż do ostatniego. Z tej pozycji wróciliśmy do pozycji stojącej w odwrotnej kolejności – najpierw podnosiliśmy ostatni krąg, a potem kolejne, aż do pierwszego kręgu szyjnego. Później wykonaliśmy to samo ćwiczenie, ale zmieniliśmy kolejność. Zaczęliśmy od opuszczania ostatniego kręgu ogonowego w stronę podłogi, a na końcu skupiliśmy się na szyi i głowie. Wracając do pozycji stojącej, najpierw unieśliśmy pierwszy krąg szyjny, potem kolejne, aż do ostatniego, czyli kręgu ogonowego.

Na końcu próbowaliśmy połączyć te cztery sposoby unoszenia i opuszczania tułowia, tworząc płynne fale, w których kręgosłup poruszał się harmonijnie. Cały czas koncentrowaliśmy się na świadomości, który krąg aktualnie się porusza, mimo że zmienialiśmy dynamikę ruchu.

## 3. Ćwiczenie koordynacji ruchowej

Uczestnicy zostali podzieleni na pary. Osoba A prowadziła, a osoba B słuchała i akceptowała impulsy. Osoba A przekazywała impuls poprzez dotyk, jakby wciskając pięść w piasek lub w ciało partnera. Osoba B reagowała na te impulsy, poruszając się w odpowiedzi na intensywność nacisku. Poruszanie się zależało od siły i kierunku dotyku. Osoba B uważnie słuchała i dostosowywała swoje ruchy do wytyczonych kierunków. Wszyscy uczestnicy, oprócz świadomości partnera, byli również świadomi przestrzeni i obecności innych osób. Osoba A nieustannie stawiała wyzwania osobie B, zmieniając kierunek, intensywność i szybkość dotyku. Po 10 minutach role zostały zamienione. Po ćwiczeniu odbyła się krótka sesja feedbackowa z uczestnikami.

# Ćwiczenia na rzecz ● ● ● zrównoważonego rozwoju i włączania społecznego

## L'espace

Podejście do tańca współczesnego w L'espace Choreographic Centre, a następnie w Zappulla DMN Company, opiera się na holistycznym podejściu, które łączy trzy elementy: Qigong (praca z energią), Taijiquan (chińska sztuka walki oparta na połączeniach ciała i umysłu) oraz Natural Movement Dance. Jest to zarówno system analizy ruchu, jak i metoda, która obejmuje wszystkie poziomy składające się na człowieka w sensie istotnym i ekspresyjnym. Ten szczególny program pracy nie wymaga wcześniejszego doświadczenia, a wręcz jest korzystny, jeśli nie posiada się wcześniejszego treningu, który mógłby już ukształtować nawyki oparte na innych podejściach technicznych i stylistycznych. Te cechy sprawiają, że DMN jest dyscypliną głęboko inkluzywną, a także zrównoważoną w odniesieniu do ciała i wartości, które stanowią fundament tej metody.





## Ćwiczenie 1

### **The Qi Dance (chińskie określenie na energię)**

Po krótkim automasażu meridianów ścięgnisto-mięśniowych twarzy i ciała, w pozycji stojącej z nogami złączonymi, dłonie umieszczamy na wysokości brzucha, około 25 cm od pępka, skierowane do siebie. Skupiamy uwagę na odczuciach związanych ze słuchaniem dłoni, które zaczynają się obracać najpierw razem, następnie naprzemiennie, a potem znowu razem. Na tym etapie ruch otwierania i zamykania dłoni zostaje zsynchronizowany z oddechem – wdech podczas otwierania i wydech podczas zamykania. Od uczestnika wymaga się także, by koordynował uwagę mentalną w obu fazach: podczas fazy otwierania/wdechu uwaga skupiona jest na przestrzeni wokół ciała, a w fazie zamykania/wydechu na odczuciach wewnątrz własnego ciała.

Ten szczególny łańcuch skoordynowanych zdarzeń będzie wykorzystywany w twórczej improwizacji, w której całe ciało będzie swobodnie wykorzystywane, przy jednoczesnym zachowaniu faz otwierania i zamykania. Ćwiczenie wymaga spokoju oraz nastawienia na zabawną współpracę. Praktykowane przez około dziesięć minut, czyni ciało płynnym, a umysł wrażliwym i twórczym.

## Ćwiczenie 2

### **Tańcząca rzeźba.**

Po wykonaniu pierwszego ćwiczenia, wybierz pozycję, w której ciężar ciała jest rozłożony na podpory w asymetrycznych proporcjach, najlepiej 90% ciężaru na jednej stronie i 10% na drugiej. Następnie, w trakcie przenoszenia fali ciężaru, wygeneruj własny ruch, aby stworzyć "żywą rzeźbę". Ostatecznie połącz rzeźbę z wyrazem twarzy. Obserwuj odczucia, a następnie zintegruj formę, najpierw wracając do pozycji "neutralnej", potem spacerując po przestrzeni i ostatecznie powtarzając cały cykl zdarzeń.

Ćwiczenie należy wykonać przynajmniej dwanaście razy, po czym wymienić wrażenia i opinie między osobami uczestniczącymi i stworzyć przestrzeń otwartej i twórczej wymiany oraz dialogu.

## Ćwiczenie 3

### **Zabawa strumieniem świadomości**

Bazując na doświadczeniu z ćwiczenia numer 2, po stworzeniu pełnej rzeźby i jej wyrazu twarzy, dodaj element słuchania wewnętrznej przestrzeni emocjonalnej. Każda rzeźba, jeśli jest stworzona z odpowiednią intencją, wzbudza i zawiera emocję, którą można przenieść jako dźwięk, początkowo wytwarzany przez "głos umysłu", następnie przez uczestników - poproś uczestnika, aby uczynił ten dźwięk-hałas lub głos konkretnym, wypuszczając go na zewnątrz.

Bogactwo propozycji osób uczestniczących w ćwiczeniu można wykorzystać jako materiał choreograficzny o silnym artystycznym oddziaływaniu. W kolejnym etapie dźwięk głosu można przekształcić w tekst lub pieśń. Także w tym przypadku jedynym wymaganiem jest uczestnicząca i kreatywna współpraca grupy. Ćwiczenia nie wymagają żadnych wcześniejszych umiejętności. Wspierają one rozładowanie napięć i stanowią inkluzywne oraz zrównoważony program pracy.

# Wnioski:



## Jak uczynić taniec współczesny bardziej zrównoważonym i inkluzyjnym?

Dzięki warsztatom w Palermo oraz zestawowi ćwiczeń od partnerów projektu po wymianie dobrych praktyk, konsorcjum opracowało Metodę CO.DA.S.I. skierowaną do osób działających w tańcu współczesnym: tancerzy i producentów, którą można streścić w następujących wskazówkach:

- Opisz swoje projekty taneczne w sposób bardziej inkluzyjny, wychodząc poza mury teatru, aby dotrzeć do nowej publiczności tańca współczesnego; organizuj więcej warsztatów dla osób, które nie są profesjonalistami, zapraszając ludzi z różnych społeczności: seniorów, studentów uniwersytetów, uczestników zajęć Pilates i jogi; łącz sztukę z jedzeniem – organizuj poczęstunki.
- Udostępniaj występy taneczne w Internecie, organizuj więcej bezpłatnych warsztatów edukacyjnych, festiwali połączonych z warsztatami odbywającymi się w przestrzeni miejskiej.
- Uczyń taniec współczesny bardziej widocznym w Internecie, ponieważ dzięki temu dotrze on do nowej publiczności, przyciągnie widza. Piosenki i utwory muzyczne są teraz dostępne wszędzie, ale to nie oznacza, że ludzie przestali chodzić na koncerty. To samo może dotyczyć współczesnego tańca.
- Organizuj bezpłatne występy dla publiczności, artystów na ulicach lub w miejscach społecznych, a nie tylko w teatrach.
- Rozpocznij powolny proces prób i błędów, poprzez który edukujemy publiczność i młodsze pokolenie, koncentrując się na tych tematach.

Taniec współczesny stracił częściowo publiczność, poprzez nadmierne intelektualizowanie występów z tej dziedziny. Takie podejście może sprawić, że taniec stanie się nieprzystępny dla wielu widzów. Różnorodność artystyczna – to wszystko, czego potrzeba. Niech współistnieje, aby mogła się rozwijać; jak w runie leśnym – nie ma tylko drzew, są też grzyby. Ta metafora różnorodności sugeruje, że współistnienie różnych form sztuki wzbogaca krajobraz kulturowy, pobudza kreatywność i przyciąga bardziej zróżnicowaną publiczność. Wprowadzenie tańca do szkół pozwala uczniom z różnych środowisk społecznych odkrywać taniec od najmłodszych lat, a tym samym wprowadzać ich do tej sztuki poprzez jej uwzględnienie w programie edukacyjnym.

- Prezentowanie prac tanecznych w szkołach: warto zaangażować publiczność w tworzenie programu, zadając im bezpośrednie pytanie: „Co chcielibyście zobaczyć?”. Taki sposób daje widzom możliwość bezpośredniego wpływu na wybór spektakli, zwiększając ich zaangażowanie i dostosowując repertuar do ich preferencji.
- Wyjście poza tradycyjne przestrzenie: nie ograniczaj się do teatrów, proponuj inicjatywy sprzyjające inkluzywności, takie jak budowa tymczasowych teatrów ze słomy we Włoszech, wykorzystanie kontenerów do tworzenia tanich przestrzeni artystycznych w Chorwacji czy przekształcanie opuszczonych budynków w Danii w miejsca spotkań. Takie działania pokazują, jak można tworzyć otwarte przestrzenie dostępne dla szerokiego grona odbiorców, umieszczając sztukę i taniec w miejscach powszechnie odwiedzanych przez wszystkich, unikając tym samym elitarności, którą czasem narzucają tradycyjne teatry.
- Bezpłatny wstęp i dostępność wydarzeń kulturalnych: połącz sztukę z możliwością towarzyskiego spotkania przy drinku lub posiłku, a także różnicuj godziny występów, aby były one bardziej dostępne dla różnych grup.

Otwarte dyskusje: zachęcaj widzów do przychodzenia z rodzinami, łącz amatorskie i profesjonalne występy, aby mogli na przykład obejrzeć amatorskie przedstawienie dzieci na koniec wieczoru. Ważne, aby wydarzenia nie były zbyt długie. Komunikacja powinna być prosta, opierać się na zrozumiałych emocjach. Opisy spektakli powinny być bardziej przejrzyste i zrozumiałe. Organizuj więcej festiwali, które przyciągają większą publiczność, więcej środków finansowych oraz mediów. Zróżnicuj metody rezerwacji biletów – nie ograniczaj się do internetu, daj możliwość rezerwacji telefonicznej, aby ułatwić dostęp osobom, które mogą mieć trudności z technologią. Graj częściej w centrach kulturalnych, które są bardziej otwarte i towarzyskie niż tradycyjne teatry. Centra te przyciągają ludzi, którzy przychodzą tam nie tylko na spektakle, ale również, by spędzać czas ze sobą.

Nie ma uniwersalnych rozwiązań, trzeba po prostu słuchać i próbować.



Małe rozwiązania mogą stać się dużymi rozwiązaniami, zaczynając od małych i pracując na zewnątrz, zamiast zaczynać od dużych i przekształcać je na mniejsze.

W ramach zorganizowanych grup fokusowych na początku projektu oraz podczas warsztatów w Palermo, konsorcjum zbadało również potrzeby szkoleniowe profesjonalistów w dziedzinie tańca w kontekście trzech tematów: zrównoważonego rozwoju, włączania społecznego oraz zaangażowania. Oto kilka wskazówek, które mogą poprawić badania CO.DA.S.I. dotyczące uczynienia tańca współczesnego bardziej zrównoważonym i inkluzyjnym. Odpowiedzi były następujące:

*„Warsztaty i zajęcia powinny zaczynać się od prostych ćwiczeń, aby początkujący oraz osoby o mniejszych umiejętnościach nie bały się tańca i przestały postrzegać go jako coś nieosiągalnego. Myślę, że wiedza na temat zrównoważonego rozwoju oraz metod utrzymania równowagi pomoże w stawaniu się bardziej inkluzyjnym.”*

*„Szkolenie powinno odbywać się w sposób holistyczny i organiczny, poprzez dbałość o umysł i ciało.”*

*„Medytacja i Qigong to dobre metody na utrzymanie zdrowia ciała oraz doskonałe narzędzia do inkluzyjności i zaangażowania, ponieważ nie wymagają bycia tancerzem.”*

*„Przekazywanie narzędzi umożliwiających tancerzom zdobycie niezależności, dbanie o swoje ciało i umysł, zyskanie pewności siebie oraz poleganie na społeczności, unikając rywalizacji, to zrównoważona praktyka. Należy stworzyć narzędzia do zrozumienia własnego ciała, na przykład poprzez otwarcie się na inne profesje, takie jak medycyna chińska, oraz poprzez energetyczne zrozumienie własnego ciała.”*

*„Inkluzyjność pokoleniowa może ożywić praktykę taneczną, zachęcając do wymiany doświadczeń i podkreślając znaczenie wiedzy oraz dbałości o własne ciało przez całe życie, a także akceptację starzenia się, zarówno w dziedzinie tańca współczesnego, jak i w społeczeństwie ogólnie. Utrzymywanie dystansu od własnej praktyki tanecznej. Taki dystans daje szerszą perspektywę i pozwala lepiej zarządzać swoją energią oraz dbać o siebie na scenie, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Nauczanie propriocepcji, czyli wewnętrznego zmysłu ruchu, który pozwala być świadomym pozycji własnego ciała w przestrzeni, jego kształtu i napięcia mięśni. Propriocepcja pomaga utrzymać stabilność stawów poprzez lepszą świadomość i odczuwanie ciała, aby uniknąć przekraczania własnych granic, co mogłoby prowadzić do długoterminowych kontuzji, więc jest to niezbędny zmysł do rozwijania dla tancerzy, ale także dla wszystkich osób.”*

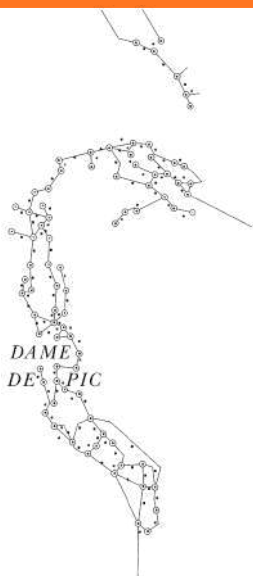
„Szkolenie powinno być organizowane jako proces długoterminowy... Musimy nauczyć się brać odpowiedzialność i podejmować działania w kwestiach politycznych i społecznych, jak wykorzystać je, aby pokazać, że taniec jest ważny nie tylko dla nas, ale również dla innych obywateli. Potrzebujemy więcej wiedzy pedagogicznej, większego połączenia oraz wiedzy na temat prowadzenia grupy ludzi, dlatego musimy rozwijać umiejętności przywódcze.”

„Szkolenie dla tancerzy, aby pracowali z dziećmi i młodzieżą w sposób, który pozwoli im dostosować swoją metodologię nauczania do tej grupy odbiorców. W rzeczywistości myślę, że powinno być więcej szkoleń z metod nauczania dla wszystkich ludzi, aby każda osoba mogła być zaangażowana w życie taneczne w swoich własnych możliwościach i według swoich pragnień.”

„To byłby świetny pomysł, aby zaprosić więcej grup i tancerzy, którzy zmagają się z problemem wykluczenia (na przykład tancerzy z niepełnosprawnościami), aby mogli podzielić się tym, jak działają i jak radzą sobie z problemami, co im pomaga, a co nie.”

„Tworzenie miejsc, które dają czas, przestrzeń i ogólne narzędzia, które mogą być wykorzystywane przez wszystkich na swój sposób. Tworzenie miejsca jest sposobem odpowiedzi na generalizowane zamknięcie, dając wszystkim przestrzeń do rozwoju kryteriów, które bardziej związane są z badaniami niż z popularnością czy tym, co działa. Wzajemność i inkluzyjność, nie jako kwestia obowiązku. Jak organizujesz rzeczy w teraźniejszości, aby trwały przez długi czas dla innych pokoleń? W gospodarce nie jest to wizja kapitalistyczna czy zysku, ale wizja trwałości. Obejmuje wszystkie sektory, jeśli nie trwa w dłuższym okresie. W odniesieniu do publiczności zaczyna się od edukacji.”

# Dziękujemy



**Kulturanova**

la galerie  
chorégraphique  
production art de la scène

**ftr:nf**  
FUNDACJA  
ROZWOJU  
TEATRU  
NOWA FALA  
THEATER  
DEVELOPMENT  
FOUNDATION  
NEW WAVE

centro coreografico  
**l'espace**  
p a l e r m o



Sfinansowano przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie należą jednak wyłącznie do autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Co-funded by  
the European Union