

# CO.DA.SI.

COntemporary DAnce for Sustainability and Inclusion

# MANUAL

De CO.DA.SI.-Methode  
voor het versterke van dansgezelschappen en professionals

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

Uitgewerkt do: L'ESPACE APS/ASD

Juni 2024



Co-funded by  
the European Union

INDEX ●●●

# Inhoud

03

**Inleiding**

06

**Doelgroep van de  
CO.DA.S.I.-methode**

07

**De dansgezelschappen  
en producenten die  
betrokken zijn bij het  
project**

28

**De projectactiviteiten -  
Workshop in Palermo om  
aanbevolen werkwijzen  
tussen partners uit te  
wisselen**

50

**The CO.DA.S.I.-Methode**

59

**Conclusies: hoe kunnen we  
hedendaagse dans  
duurzamer en inclusiever  
maken?**

# Inleiding



Het CO.DA.S.I.-project - "COntemporary DAnce for Sustainability and Inclusion" is een project van 18 maanden dat wordt gefinancierd door het Erasmus+ programma, KA220-ADU - Samenwerkingspartnerschappen in het volwassenenonderwijs in 2022. Het duurt 18 maanden en wordt gecoördineerd door Dame de Pic (België) en heeft als partners l'espace Dance Company (Italië), La Galerie Chorégraphique (Frankrijk), Fundacja Rozwoju Teatru 'NOWA FALA' (Polen) en Kulturanova (Servië).

De projectdoelen zijn:

- Dansdocenten en gezelschappen voorzien van nieuw opleidingsmateriaal om hun competenties op het gebied van hedendaags dansonderwijs en choreografisch onderzoek te verbeteren;
- Nieuwe choreografische methoden verspreiden onder jonge generaties dansers;
- Creatieve en innovatieve hulpmiddelen gebruiken om het leerproces van professionele dansers te vergemakkelijken;
- Het imago van hedendaagse dans vernieuwen van een negatief naar een positief perspectief, waardoor hedendaagse dans toegankelijker en duurzamer wordt voor een nieuw publiek.



De projectactiviteiten zijn onderverdeeld in deelprojecten (work packages – WP). Deze publicatie maakt deel uit van WP3 - De CO.DA.S.I.-methode voor het versterken van dansgezelschappen en professionals. Het is een digitale bron en bevat opleidingsmaterialen voor hedendaagse dansgezelschappen die dansprofessionals handvatten bieden om de pandemie te overwinnen en nieuw publiek te creëren dankzij de focus op duurzaamheid, sociale inclusie en politiek engagement. De inhoud van deze opleidingsmaterialen is ontwikkeld rond de volgende onderwerpen:

- Hoe creëer je nieuw publiek voor hedendaagse dans?
- Hoe kunnen dansgezelschappen nieuwe werkgelegenheid bieden aan professionele dansers?
- Wat werkt en wat werkt niet in de hedendaagse dansscène in de partnerlanden?
- Zijn er manieren om vaardigheden en strategieën uit verschillende landen te delen om het publiek voor hedendaagse dans te vergroten?
- Hoe kunnen we hedendaagse dans toegankelijker te maken en de dialoog met het publiek te vergroten?
- Hoe creëer je mogelijkheden voor mobiliteit tussen de projectpartners?
- Hoe kunnen dansgezelschappen veerkrachtig zijn en dit moeilijke moment van de crisis in de podiumkunsten te boven komen

Deze publicatie is toegankelijk op de website van het project ([codasi.org/resources](http://codasi.org/resources)) in 5 talen (Engels, Frans, Pools, Italiaans en Servisch).

Dit projectresultaat is nuttig om de opleidingshulpmiddelen voor dansgezelschappen en professionals aan te vullen. De ontwikkelde materialen zijn handig om de eigen vaardigheden en competenties te beoordelen om de moeilijke situatie waarin de podiumkunsten zich tegenwoordig bevinden te overwinnen. Het CO.DA.S.I.-opleidingsmateriaal begeleidt dansgezelschappen out of the box, met een veerkrachtige aanpak gebaseerd op de verandering van het paradigma dat gewoonlijk verbonden is aan hedendaagse dans. Dit project streeft ernaar het perspectief van dansgezelschappen op hun werk te vernieuwen, om het aantrekkelijker te maken en een breder, nieuw publiek aan te trekken, om zo de overgang te vergemakkelijken naar een meer veerkrachtige hedendaagse dans gebaseerd op positieve concepten, namelijk duurzaamheid en sociale inclusie.

De inhoud van de WP3-activiteiten was:

- **WP3.A1** De uitwisseling van aanbevolen werkwijzen en choreografisch onderzoek tussen partners (alle partners). Binnen deze subactie was er de workshop die in Italië werd georganiseerd met alle dansgezelschappen die betrokken waren bij het project. Dit was een kans om aanbevolen werkwijzen en choreografisch onderzoek uit te wisselen tussen de partners, met als doel oplossingen te vinden voor de behoeften die in WP2 zijn vastgesteld via literatuuronderzoek en focusgroepen.
- **WP3.A2** Focus op duurzaamheid, inclusie en sociale betrokkenheid voor hedendaagse dans. L'espace Dance Company creëerde materialen die specifiek gerelateerd zijn aan deze drie onderwerpen en die de basis vormen van het CO.DA.S.I.-opleidingsmateriaal.
- **WP3.A3** Creëren van opleidingsmateriaal voor dansgezelschappen en professionals rond inclusie en duurzaamheid.

Alle partners verzamelden hun ervaringen en werk rond deze drie onderwerpen en creëerden een gemeenschappelijke basis om deze ervaringen over te dragen aan andere dansgezelschappen in deze digitale publicatie.

- **WP3.A4** Het testen van het opleidingsmateriaal met andere dansgezelschappen en professionals (alle partners). In alle vijf landen zijn testsessies georganiseerd met dansgezelschappen buiten het consortium om de reacties van dansprofessionals op het CO.DA.S.I.-opleidingsmateriaal te evalueren.
- **WP3.A5** Afwerking van het opleidingsmateriaal en vertaling in alle talen. Na de testsessies verzamelden de partners feedback van de deelnemers en voltooiden ze het CO.DA.S.I.-opleidingsmateriaal, dat nu in deze digitale publicatie is verzameld en in alle partnertalen is vertaald.

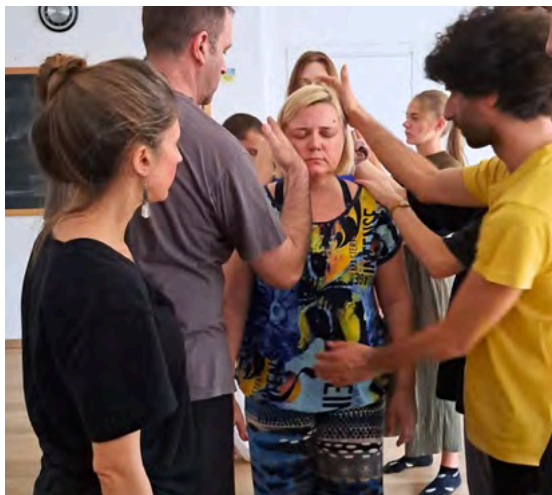
Het creëren van deze handleiding met een nieuw en innovatief curriculum is het resultaat van het bundelen van de choreografische methoden van de dansgezelschappen die bij het project betrokken waren. Het idee was om een handleiding op te stellen met een nieuw curriculum dat dansscholen en -centra ondersteunt in het moeilijke proces om hun dansopleidingen opnieuw op te starten met nieuwe curricula en pedagogische methoden.

Deze handleiding is grotendeels gebaseerd op de resultaten en ervaringen die zijn opgedaan tijdens de workshops die plaatsvonden in Palermo van 30 oktober tot 3 november 2023, evenals op het gezamenlijke rapport dat door de projectpartners is opgesteld binnen WP2. In dit rapport wordt de situatie in de verschillende partnerlanden beschreven, met een overzicht van de dansscènes, en worden ideeën en feedback uit focusgroepen en literatuuronderzoek in WP2 gebundeld. Het Gemeenschappelijke Verslag (Common Report) is beschikbaar op <https://www.codasi.org/common-report>. Deze publicatie is de belangrijkste stap om de doelstelling te bereiken om dansdocenten en -opleidingen te voorzien van nieuwe instrumenten om hun activiteiten opnieuw op te starten en hen te ondersteunen in de moeilijke taak om hun pedagogisch en choreografisch werk nieuw leven in te blazen met een focus op inclusie en duurzaamheid.

# Doelgroep van de CO.DA.S.I.-handleiding



De belangrijkste doelgroepen van deze publicaties zijn dansdocenten/opleiders van openbare en privéscholen die het lesprogramma hebben getest, samen met dansstudenten en professionele dansers. Het personeel van de partnerorganisaties is ook een belangrijke begunstigde van de activiteit, aangezien zij toezicht hielden op het testen van de inhoud van de handleiding met dansstudenten en andere dansprofessionals.



De testsessies kwamen alle doelgroepen die bij het project betrokken waren ten goede:

- dansdocenten/trainers van openbare en particuliere dansscholen/centra;
- medewerkers van de partnerorganisaties;
- dansstudenten en professionele dansers die lessen volgen om dans en beweging te leren of zich erin te specialiseren;
- uitvoerende kunstenaars die deelnamen aan de testsessies.

Ongeveer 60 dansgezelschappen en professionals van geassocieerde partners in alle partnerlanden waren betrokken bij de testfase van het CO.DA.S.I.-opleidingsmateriaal en gaven feedback over de kwaliteit en het ontwerp van het online opleidingsmateriaal.

## DE DANSGEZELSCHAPPEN EN PRODUCENTEN DIE BETROKKEN ZIJN BIJ HET PROJECT

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

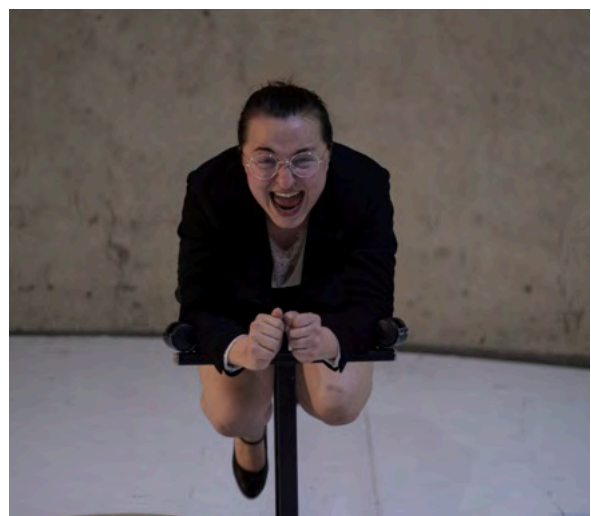
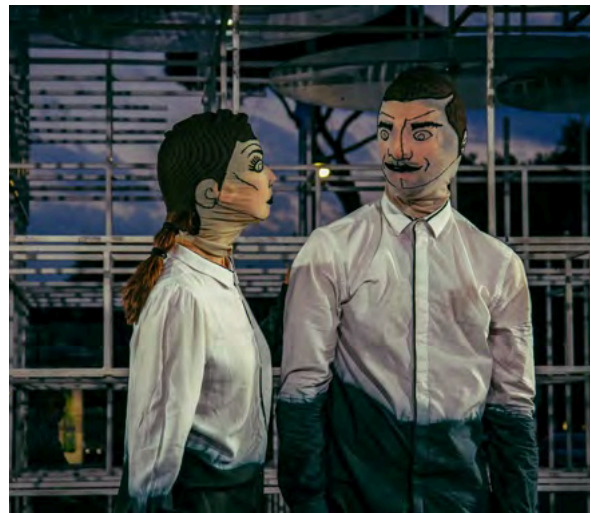
Artistiek directeur Karine Ponties richtte in 1996 het gezelschap Dame de Pic/Cie Karine Ponties op. Met 46 voorstellingen in 36 landen en 1000 tournees (die nog steeds doorgaan) op 4 continenten staat dit gezelschap bekend om zijn unieke, lichaamsgerichte creaties. Het gezelschap is gevestigd in Brussel en heeft een lokale identiteit opgebouwd door structurele samenwerkingen met Belgische kunstenaars en instellingen. Na verloop van tijd kreeg hun werk ook internationale bekendheid en prijzen, wat leidde tot uitgebreide samenwerkingsverbanden in het buitenland. Dit choreografische onderzoek verkent vormen en formaten die worden gekenmerkt door hun betrokkenheid van het publiek en richt zich op het thema van vertaling. Vertalen, bewerken, niet de mens in de wereld, maar de wereld in de mens, levende wezens onder andere levende wezens; vertalen als bemiddeling tussen een veelheid aan culturen en de eenheid van de mens. Van een dialoog tussen culturen tot een dialoog tussen kunstvormen: elk project van het gezelschap fungeerde als een ontmoetingsplaats en een grensoverschrijdende horizon voor lokale en internationale dansers, acteurs, illustratoren en muzikanten. Dans werd zo een platform, een middel om anderen te betrekken en te ontmoeten. In de afgelopen 25 jaar heeft het gezelschap zijn eigen productie- en distributienetwerk opgebouwd en ontwikkeld, met name in Oost-Europa (Tsjechië, Slowakije, Litouwen en Rusland), Azië (Vietnam en Korea), Afrika (Senegal) en Amerika (Canada). De uitstekende en constante kwaliteit van het gezelschap heeft de loyaliteit van de belangrijkste productie- en distributie-instellingen voor dans in België verzekerd, maar het gezelschap is ook tools blijven ontwikkelen om zijn bereik te vergroten en een publiek te bereiken dat niet bekend is met dans of er weinig affiniteit mee heeft. Het werk van het gezelschap is opgebouwd rond een reeks verschillende doelstellingen: het creëren en verspreiden van nieuw repertoire, internationale artistieke samenwerkingen, artistieke vorming, publieksbereik en de begeleiding van jonge en/of opkomende artiesten.



07

## Prijzen

- LOSS/ Home far away from home Kaunas Theatres Award - Fortuna 2022 (Litouwen)
  - Same Same Speciale Vermelding bij de Jury van het Tsjechisch Dans Platform 2019 (Tsjechië)
  - Every Direction Is North 2017 Golden Mask - Beste dansvoorstelling (Rusland)
  - Pastime Paradise genomineerd voor het Golden Mask 2016 (Rusland)
  - Luciola genomineerd voor de Critics' Prize - Beste dansvoorstelling 2013 (België)
  - Mirliflor 2011 Golden Mask - Beste Dansvoorstelling (Rusland)
  - havran and Fidèle à l'éclair 2009 MIMOS Festival Award
  - Holeulone 2008 MIMOS Festival Juryprijs
  - Holeulone 2007 Beste Dansvoorstelling - Critics' Prize (België)
  - Mi non Sabir 2005 Tanec Praha Festival Publieksprijs
  - Brutalis 2002 SACD Prijs - Beste Dansvoorstelling
- Repertoire op de website <http://damedepic.be/en/shows/>





## Karine Ponties



Geboren op 25/03/1967 in Castres in Frankrijk (nationaliteit: Frans & Belgisch)

Talenkennis: Frans, Spaans, Catalaans, Italiaans, Engels

Opleiding

1985 Frans baccalaureaat in sociologie en economie, Lycée français - Barcelona

1986-1988 Mudra School of Brussels, dir. Maurice Béjart - Brussel

1986-1988 Bachelor in Spaanse en Catalaanse filologie aan de universiteit van Toulouse

### Professionele ervaring

*Van 1989 tot 1995*

Samenwerkingen met Riccardo Muti en Roberto de Simone, Liliana Cavani, Danseres voor Misha Van Hoecke, Frédéric Flamand, Cie Mossoux-Bonté, Michèle Noiret, Pierre Droulers, Claudio Bernardo, José Besprosvany, Charleroi/Danses (choreografieën van Steven Petronio, Adriana Borriello, Lucinda Childs, Merce Cunningham), Nadine Ganase, Cie x2x3 ('On the wave' met Aka Moon en 'Passages' met 'Het muziek Lod').

*Sinds 1995*

Choreograaf, danser en artistiek directeur van het gezelschap Dame de Pic (46 stukken, meer dan 1000 voorstellingen op 4 continenten in 36 landen). Dame de Pic/Cie Karine Ponties wordt sinds 2003 gesubsidieerd door het Ministerie van de Federatie Wallonië-Brussel, Algemene Directie Podiumkunsten, afdeling Dans. De taal die ze op het podium creëert is gebeiteld en precies en echoot tussen humor, monstrositeit en pure intensiteit. Die legt ze bloot in de organische eigenheid van elk van haar performers, en hun absolute noodzaak om te bewegen. De choreografische vertaling van dit ruwe materiaal leidt tot een gelaagd creatief universum, waarin animatie, illustratie en muziek worden vermengd. Er wordt bovendien altijd vertrouwd op nauwe samenwerking.

*Sinds 2015*

- Coördinerend Professor voor de Body and Movement programma's aan de Ecole supérieure des Arts - Arts<sup>2</sup> (Conservatorium voor Kunsten, gefinancierd door de Federatie Wallonië-Brussel, gevestigd in Bergen, de culturele hoofdstad van de Federatie en Culturele Hoofdstad van Europa 2015. Arts<sup>2</sup> is het resultaat van de fusie tussen het vroegere Koninklijk Conservatorium (Muziek en Theater) en de École supérieure des arts plastiques et visuels (ESAPV) - Nationale Hogeschool voor Beeldende Kunsten.
- Professor Decorbeweging aan de Ecole supérieure des Arts - Arts<sup>2</sup> in Bergen
- Professor Lichamelijke Opvoeding, alsook in het kader van de Master in Puppetry aan de École supérieure des Arts - Arts<sup>2</sup> in Bergen
- Coördinerend Professor van de Master in Puppetry aan Arts<sup>2</sup> tussen Bergen en De Academie voor Schone Kunsten van Doornik (Tournai Fine Arts Academy), erkend door A.R.E.S. - (Académie de Recherche de l'Enseignement Supérieur).

## DE DANSGEZELSCHAPPEN EN PRODUCENTEN DIE BETROKKEN ZIJN BIJ HET PROJECT

# L'espace APS/ASD ●●● (Italië)

L'espace APS/ASD (l'espace Dance Company) werd opgericht in 2012 in Palermo met als doel avant-garde en onderzoeksgerichte hedendaagse dans en cultuur lokaal, nationaal en internationaal te promoten en te verspreiden. Het werd zo een referentiepunt voor haar revolutionaire en holistische aanpak door middel van de producties van haar dansgezelschap, haar inzet voor verspreiding en haar educatieve aanbod.

De vereniging werd opgericht door de choreograaf-danser Giovanni Zappulla, artistiek directeur van het Zappulla DMN-gezelschap en bedenker van de innovatieve Danza Movimento Naturale-methode, die voortkomt uit de substantiële vereniging van hedendaagse dans, Taijiquan en Zhineng Qigong. De methode is de uitdrukking van een studiemodel dat in overeenstemming is met de menselijke natuur in al haar aspecten: biomechanisch, energetisch en psychisch, via disciplines die de ontwikkeling van het menselijk potentieel bevorderen door het herstel van de interne verbindingen als erfgoed. De voorzitter van de vereniging en mededirecteur van Zappulla DMN is danseres Annachiara Trigili, die samen met muzikant en componist Giuseppe Rizzo, danseres Roberta D'Ignoti en beeldend kunstenaar Petra Trombini de belangrijkste creatieve kern vormt.

Een van de doelstellingen van het gezelschap is om een pure en natuurlijke dans op de planken te brengen, door de nauwe band tussen lichaam en geest, waardoor de danser een middel wordt om het publiek te stimuleren om de voorstelling als een esthetische en emotionele ervaring te beleven.

Het gezelschap heeft een repertoire dat bestaat uit de volgende voorstellingen: Apollo and Daphne (2015), een duo met muziek van Giuseppe Rizzo; Memories from the future (2016), een trio op de Zevende Symfonie van Beethoven; Sul Sentimento (2017), met muziek van Fabio Badalamenti; Natural Landscapes (2016), het resultaat van de samenwerking tussen het Zappulla DMN gezelschap en het Collective M. I.M. Arte Escenico uit Mexico City, een stuk voor 10 dansers met muziek van Giuseppe Rizzo; Wunderkammer (2021), trio met muziek van Giuseppe Rizzo; Dafne and Apollo (2022), duo met live muziek van G. Rizzo en videomapping.

De vereniging heeft een partnerschap met La Galèrie Chorégraphique van Carcassonne (FR) onder leiding van Thierry Gourmelen en is de winnaar van drie Europese Erasmus+ projecten voor de verspreiding van aanbevolen werkwijzen door middel van choreografiekunst. Deze drie projecten, die momenteel lopen, Dance Highways, Viral Visions en IN.TO.DATE. dragen bij aan de oprichting van een sterk internationaal netwerk met verschillende organisaties die actief zijn in de hedendaagse dansscène, waaronder: La Fundación - Asociación Puertas Abiertas (Bilbao, Spanje), Dansearena nord (Trømso, Noorwegen), Fundacja Rozwoju Teatru 'NOWA FALA' (Warschau, Polen), Theater der Klänge (Düsseldorf, Duitsland), Body Architects (Wenen, Oostenrijk) en Mala akademija umjetnosti (Ernestinovo, Kroatië), waardoor opleidings- en podiumevenementen tot stand komen. In mei 2021 organiseerde de vereniging de eerste editie van het Festival Dissidanza in Palermo en in oktober 2022 de tweede, met deelname van nationale en internationale artiesten die zich bezighouden met experimentele en innovatieve performanceprojecten, waarin kruisbestuivingen en avant-gardetechnologieën centraal staan. Via zijn producties heeft het gezelschap Zappulla DMN verschillende internationale projecten uitgevoerd, waaronder een samenwerking in 2016 met het M.I.M. Arte Escenico Collective uit Mexico City wat leidde tot een artistieke residentie en de creatie van de voorstelling Natural Landscapes voor 10 dansers, uitgevoerd in het TMO van Palermo en in het Danstheater van Mexico City.



Het gezelschap nam ook deel aan de edities van 2019 en 2020 van het Dance Cités festival in Carcassonne, het choreografisch platform Rencontres mouvementées in Toulouse in december 2020, het Dissidanse festival in Ajaccio in september 2021 en het U:New festival in Warschau in december 2021 en september 2022.

De vereniging zet zich ook in voor professionele en amateuropleidingen door middel van wekelijkse cursussen, podia en workshops met choreograaf Giovanni Zappulla en het Zappulla DMN-gezelschap, evenals samenwerkingen met nationale en internationale artiesten, waaronder Damiano Bigi, Patrice Usseglio, Marina Rocco, Michèle Etori, Fabien Delisle, terwijl de verspreiding van de Danza Movimento Naturale-methode wordt verdergezet, die een innovatie vormt in het opleidingspanorama van de performer en danser.

# L'ESPACE DANCE ONDERZOEK/METHODE/ESTHETIEK DE "DANZA MOVIMENTO NATURALE"-METHODE

De Danza Movimento Naturale (DMN) methode werd in 2005 gecreëerd door Giovanni Zappulla, choreograaf, danser en artistiek directeur van het choreografische centrum L'espace.

Zijn lange verblijf in Frankrijk aan het Nationaal Conservatorium voor Muziek en Dans van Boulogne Billancourt en aan Ridc (Rencontres Internationales de danse contemporaine) gaf Zappulla een sterke pedagogische stempel die hem ertoe aanzette de technieken en de weg die de danseres Isadora Duncan (1877-1927) al was ingeslagen, verder uit te diepen.

## **In de voetsporen van Isadora Duncan: het rebelse genie en haar 'innerlijke beweging'**

Isadora Duncan was een rebels genie, een essentieel stuk dansgeschiedenis juist omdat ze geen academische vooropleiding had en ook omdat ze altijd de moed had om de grenzen van de dans te verkennen.

The Natural Movement Dance vertrekt dus van een diepgaande studie van de technieken van Duncan, de eerste persoon die de categorie van interne beweging theoretiseerde.

"We zouden het kunnen definiëren als een beweging die eindelijk de dichotomie tussen geest en lichaam oplost. Een dichotomie - merkt Zappulla op - die is opgelegd als een superstructuur, maar die de Grieken niet kenden: in het theater waren ze tegelijk muzikanten, acteurs en dansers. Op dezelfde manier begint interne beweging vanuit de ziel, ze straalt vervolgens uit naar de botten en diepe spieren, en dan naar de geest en het lichaam: het is een kracht die we al eeuwen niet meer gebruiken."

## **Het verband met oosterse disciplines**

De DMN-methode, ontstaan uit de samenwerking tussen de choreograaf en danseres Annachiara Trigili, ontwikkelde zich met de substantiële vereniging van hedendaagse dans met muziek en met de ontmoeting met Taijiquan Chen en Qigong, disciplines waarin we het concept van interne beweging vinden in overeenstemming met de menselijke natuur in haar biomechanische, energetische en psychische aspecten.

"Het is niet verwonderlijk dat westerse gedachten en technieken samenkomen met oosterse, net zoals de geest en het lichaam terugkeren naar een dialoog door middel van de Danza Movimento Naturale-methode, omdat het menselijk lichaam wordt opgevat als een orkestraal instrument, merkt Zappulla op. Het heeft dezelfde harmonie die we terugvinden in de beelden van de dansende Griekse figuren, dezelfde harmonie die Isadora zocht in musea, om het terug te brengen naar het theater: de natuurlijke plaats van deze harmonie."

## Vragen om (opnieuw) vanuit te vertrekken

Wat de hedendaagse dans iets meer dan een eeuw geleden opnieuw is gaan doen, is het lichaam de kans geven om zijn natuurlijke geschiedenis op te bouwen, om zijn essentiële beweging uit te drukken volgens zijn innerlijke balans. In de DMN-methode leert het lichaam te luisteren naar deze wetten.

Giovanni Zappulla zegt hierover het volgende: "We moeten uitgaan van een aantal vragen: laten we ons lichaam zijn eigen ritme uitdrukken? Hoe kunnen we de natuurlijke mechanismen van ons lichaam volgen om echt te bewegen, ongeacht het effect dat we willen bereiken of het resultaat dat we willen bereiken? Hoe kunnen we langzaam of snel bewegen, zonder een kunstmatige werking opgelegd te krijgen? Als technologische vooruitgang de snelheid waarmee we informatie verzamelen drastisch heeft verhoogd en de tijd-ruimte waarin dit plaatsvindt aanzienlijk heeft verkleind, hoe beïnvloedt dit dan de persoonlijke tijd-ruimte van het individu?"

## Sicilië, het buitenland, het verleden en de toekomst

DMN is een methode die al over de grenzen is geëxporteerd, van Frankrijk tot Mexico, door middel van workshops en voorstellingen waarin het lichaam van de danser niet langer wordt beschouwd als een object dat onomkeerbaar versleten moet worden als eerbetoon aan de esthetiek van beweging, maar als een centrum van kracht, groei en welzijn.

De danser wordt zo sterk door de dans zelf. En dans wordt weer natuurlijk, ongelooflijk rijk; lichamen kunnen veel verder gaan dan vragen van techniek en stijl, beweging heeft haar eigen waarheid.

"Tegelijkertijd," vervolgt de choreograaf, "kon het onderzoek dat ik doe alleen maar op Sicilië ontstaan. Het gezelschap dat ik leid, kon alleen voortkomen uit een land met een immense erfenis van complexe en diverse culturen, dat de kracht en het potentieel heeft om een ontmoetingspunt te vinden ... Een heden in evolutionaire continuïteit met een verleden waarin geest en lichaam in één harmonie verenigd waren. Het is onze taak om die harmonie terug te vinden. Alleen dan zal de danser beseffen dat hij of zij al een muziek in zich draagt, speciaal voor hem of haar geschreven: en het enige wat hij of zij kan doen, is ernaar luisteren en het delen."



## DE DANSGEZELSCAPPEN EN PRODUCENTEN DIE BETROKKEN ZIJN BIJ HET PROJECT

# Stichting Theaterontwikkeling 'New Wave' [Fundacja Rozwoju Teatru 'NOWA FALA'] – HOTELOKO (Polen)



De Stichting Theaterontwikkeling 'New Wave' [Fundacja Rozwoju Teatru 'NOWA FALA'] is een non-profit organisatie die in 2009 in Warschau is opgericht door Agata Życzkowska. De Stichting heeft als doel het promoten en integreren van kunstenaars die zich bezighouden met hedendaagse dans en experimenteel theater. De kunstenaars voeren dansproducties en dansevenementen uit. De NEW WAVE Stichting is geïnteresseerd in de uitwisseling van ervaringen tussen Poolse danskunstenaars en kunstenaars uit Europa en de rest van de wereld. De organisatie organiseert ook workshops en projecten voor jongeren en werkt samen met verschillende culturele instellingen in Warschau.

Het danscollectief HOTELOKO movement makers, actief sinds 2011, opereert binnen haar stichting. HOTELOKO werkt voornamelijk op het gebied van experimentele choreografie en nieuwe hedendaagse dans. Agata Życzkowska werkt samen met de dansers Mirek Woźniak, Karina Szutko en Maciej Feliga. De kunstenaars creëren artistieke, educatieve en sociale projecten over onderwerpen als ecologie, gemeenschap, welzijn, vrijheid, identiteit, empathie, acceptatie, onderwijs en de stad. Het collectief heeft verschillende voorstellingen geproduceerd die werden voorgesteld op festivals in Polen en daarbuiten, zoals "LUXA" - geselecteerd voor het Poolse Dansplatform 2024 door het Poolse Nationale Instituut voor Muziek en Dans. Het collectief ontving de juryprijs "Coup de Coeur" voor de originaliteit van de voorstelling "Absolutely Fabulous Dancers" op het 17e Quartiers Danses Festival in Montreal/Canada (2019). HOTELOKO werkt in het bijzonder samen met het Center for the Promotion of Culture (CPK), evenals met het Ochota Cultural Center (OKO) en het Z. Raszewski Instituut voor Theater in Warschau.

<https://www.instagram.com/hoteloko/>

<https://vimeo.com/hoteloko>

Agata Życzkowska is ook de bedenker van het U:NEW DANCE WAVE Festival in Warschau, gewijd aan het bevorderen van samenwerking tussen Poolse en internationale partners. Het festival legt bijzondere nadruk op thema's die verband houden met de toekomst van onze planeet. Daarnaast richt het zich op het bevorderen van discussies over mensenrechten, culturele identiteit en Europees cultureel erfgoed. In de afgelopen drie jaar (2021-2023) zijn er 14 avonden georganiseerd met een presentatie van 36 voorstellingen en choreografieën, samen met 16 videofilms in samenwerking met kunstenaars uit Polen, Frankrijk, Duitsland, Spanje, Italië, Oekraïne, de VS, Mexico, Oostenrijk, Hongarije en Slowakije. Daarnaast vonden er binnen het festival dansworkshops en publieksbijeenkomsten/ nagesprekken plaats.

[https://www.instagram.com/u\\_new\\_festival/](https://www.instagram.com/u_new_festival/)

De NEW WAVE Stichting heeft vanaf het begin samengewerkt met buitenlandse partners. De Stichting heeft onder andere de projecten "Turista" gecreëerd als onderdeel van het Warsaw Central Migration Festival in het concept van de Duitse kunstenaar Thomas Harzem (2010), "Pracownia Ludica" (2011) in het concept van de Argentijnse kunstenaar Solange Bonfil voorgesteld in Madrid in het Enczima Teatro, "frau / mujer / femme" in samenwerking met de Spaanse kunstenaar Alfredo Bautista en de Duitse kunstenaar Ellen Gronwald, gepresenteerd in Berlijn in Tatwerk (2017). De Stichting werkte samen met onder andere Duitsland, Italië, Frankrijk, Zwitserland, Oekraïne, Spanje, Argentinië, Chili, Oostenrijk, Canada, Kroatië, Noorwegen, Servië en België.

De Stichting heeft meer dan 40 culturele en educatieve projecten uitgevoerd met steun van het Cultureel Bureau van de hoofdstad Warschau, het Poolse ministerie van Cultuur en Nationaal Erfgoed, het Poolse Instituut voor Muziek en Dans, het Nationaal Cultureel Centrum, het Boekeninstituut en Europese subsidies: De Stichting voor Pools-Duitse Samenwerking, de Ambassade van de Federale Republiek Duitsland in Warschau en het Oostenrijks Cultureel Forum.



photo: Marta Ankiersztejn

De NEW WAVE Stichting heeft als leider 4 jaar lang het Dance Art Center in Warschau (CST) gerund, het artistieke en educatieve project (2016-2019), samengewerkt met 24 ngo-organisaties en heeft daarom ervaring in het implementeren van projecten op het gebied van hedendaagse dans met meerdere partners. Het was een van de grootste democratische projecten in de geschiedenis van de hedendaagse dans in Warschau. Tijdens dit project voerde de Stichting 9 coproducties uit, 152 verschillende workshops (dansworkshops in verschillende technieken, schrijfworkshops over dans, videodansworkshops), 105 educatieve en sociale evenementen. Er werden meer dan 100 voorstellingen opgevoerd en er vonden 70 ontmoetingen tussen kunstenaars en toeschouwers plaats, 2 dansconferenties, 2 danstentoonstellingen en er werden 47 recensies van dansevenementen geschreven. De projectdirecteur, Agata Życzkowska, werkte samen met meer dan 200 mensen uit de danswereld in Warschau in Polen, Europa en daarbuiten. Het project heeft meer dan 10.500 begunstigen verzameld, waaronder meer dan 5.400 toeschouwers. De organisatie heeft uitgebreide ervaring in het beheren van budgetten en het produceren van diverse activiteiten op het gebied van dans, zoals voorstellingen, workshops en videodans.



foto: Marta Ankiersztejn

De NEW WAVE Foundation heeft ervaring met het bouwen en onderhouden van een website, dankzij zowel haar eigen website als de website van een heel groot project in 2016-2019 met de naam 'Dance Art Center in Warsaw', waar een van de taken van de stichting de promotie, communicatie en verspreiding van de resultaten van het project was, inclusief het ontwerp, de implementatie en het doorlopende onderhoud van de website in het Pools en Engels. De Stichting werkt al vele jaren samen met verschillende grafisch ontwerpers, waardoor de productie van grafische romans in ebook-vorm mogelijk is geworden.

De Stichting 'NEW WAVE' voert projecten uit op het gebied van hedendaagse dans en ondersteunt in Warschau gevestigde dansartiesten, vooral jonge en debuterende artiesten. De stichting organiseerde vijf edities van het evenement met de naam "NOC TAŃCA-FALA TAŃCA" ("DANCE NIGHT-DANCE WAVE") van 2019 tot 2023. Naast het jaarlijks presenteren van gerenommeerde artiesten, biedt het ook een kans om jonge dansers aan een breder publiek voor te stellen en faciliteert het intergenerationale ontmoetingen tussen opkomende en gevestigde artiesten. De avonden zijn gericht op dansvoorstellingen, video's, fragmenten uit het werk van verschillende danskunstenaars in verschillende vormen, waaronder hedendaagse dans, modale underground, structurele improvisatie, nieuwe dans, experimentele choreografie, constante beweging, vloerwerk, performance en dansimprovisatie.

15



De Stichting neemt als partner deel aan drie Europese projecten "Dance Highways", "Viral Visions-deconstructing art immunity" en "Innovative Tools for Dance Teachers - In.To.Da.Te." onder het Erasmus+ programma, in samenwerking met partners uit Frankrijk, Duitsland, Italië, Noorwegen, Spanje, Kroatië en Oostenrijk.

De Stichting werkt samen met lagere en middelbare scholen in Warschau en met centra voor jongereneducatie en sociotherapie als onderdeel van artistieke, educatieve en animatieprojecten: "new liberation"-projecten – een samenwerking met het Centrum voor Jongereneducatie als onderdeel van een subsidie van het Nationaal Centrum voor Cultuur in samenwerking met het Centrum voor Cultuurpromotie (2015) of het project "A Thing About Freedom" uitgevoerd in samenwerking met het Centrum voor Jongereneducatie nr. 4 in Warschau en het Jeugd Sociotherapie Centrum nr. 2 in Warschau, de J. Słowacki middelbare school in Warschau als onderdeel van een subsidie van het Culture Office van de Hoofdstad Warschau (2016). De productie van twee voorstellingen in 2018, "Darklena" en "Insta Show", maakte deel uit van het opleiden van jongeren op het gebied van hedendaagse dans. In 2019 werden deze voorstellingen uitgevoerd in Warschau en Polen.

De belangrijkste activiteiten van de Stichting, in overeenstemming met de statuten, omvatten het werken aan projecten waarin kunstenaars op zoek gaan naar een nieuwe taal in dans en theater door middel van zelfeducatie, zelfverbetering en het behandelen van kunst als een manier van individuele creatieve ontwikkeling, het tonen van dansvoorstellingen in Polen, inclusief de hoofdstad Warschau en in het buitenland, waarbij de effecten van de zoektocht naar kunstenaars worden gepresenteerd, de samenwerking met kunstenaars uit verschillende creatieve milieus die actief zijn in Polen, inclusief de hoofdstad Warschau en in het buitenland, het uitvoeren van artistieke projecten met kunstenaars uit Europa en de wereld, de interculturele samenwerking en uitwisseling, de organisatie van dansprojecten met inbegrip van educatieve activiteiten gericht op kinderen en jongeren, de popularisering van de doelstellingen van de Stichting in de massamedia evenals promotie-, verspreidings- en reclameactiviteiten over de doelstellingen van de Stichting.

<http://fundacjarozwojuteatru.pl/en/>



## WERKIDEE EN METHODOLOGIE

De bedenker van het HOTELOKO-collectief van bewegingsmakers is Agata Życzkowska. Het belangrijkste in haar werk is conceptuele choreografie. Beweging wordt verkend door de mogelijkheden van de performers in de context van een specifiek idee. Hedendaagse dans, waar conceptuele choreografie cruciaal is, legt geen nadruk op het vertellen van verhalen en breekt met de traditionele opvatting van hedendaags danstheater. Wat belangrijk wordt in de nieuwe dans die het HOTELOKO-collectief gebruikt, is de indruk die het publiek krijgt. Ook heel belangrijk in het werk van het HOTELOKO-collectief van bewegingsmakers is de horizontale manier van werken, waarin de leden democratisch werken en waarin geen plaats is voor machtsmisbruik.

In educatief werk is het belangrijk om contact te leggen tussen de leden van de hele groep, door te werken aan aandacht en gevoeligheid voor de ander. Respect voor het lichaam ongeacht leeftijd, gewicht of kleur is fundamenteel in het werk. Iedereen kan in beweging zijn, en daarom zijn de workshops en bijeenkomsten bedoeld voor jongeren, volwassenen en senioren. Werken met verbeelding door middel van beweging en stemimprovisatie over een bepaald onderwerp is ook een van de methodes van pedagogisch werk. In de methodologie is geen plaats voor segregatie, geen ruimte om waardering te tonen voor mensen onder degenen die mobieler zijn en degenen die, volgens gangbare normen, minder mobiel zijn. Dit is niet waar het zwaartepunt ligt. Het ligt in de geest, waar elke kleine beweging uit voortkomt. Daarom is het werken met mensen die geen danservaring hebben net zo belangrijk als met mensen die opgeleid zijn als klassieke dansers of hedendaagse dansers. In het werk is het een prioriteit om eenvoudige hulpmiddelen aan te reiken die in staat zijn om de meest gesloten en onzekere persoon te activeren, waardoor de wereld van beweging voor iedereen op een andere manier opengaat. Een voorbeeld hiervan is het animeren van objecten, waardoor het veel gemakkelijker wordt om het lichaam te activeren. Wanneer een bewegingsgesloten persoon zich niet concentreert op zijn lichaam, maar de taak heeft om een object te bewegen, dan ontstaat er authentieke beweging. Vaak wordt de spanning overgedragen van het lichaamsdeel naar het object. Door het object te activeren worden deze spanningen losgelaten.

Het HOTELOKO collectief van bewegingsmakers heeft zijn eigen taal ontwikkeld, een ietwat freaky dansstijl die zich richt op diversiteit die voortkomt uit de verschillende wortels van de artiesten.

Agata Życzkowska werkt voornamelijk aan identiteitsdraden door gebruik te maken van authentieke beweging en alledaagse beweging, interactieve methodes, teamwork, emoties en reflectie, en multimedia. Haar wereld wordt gedomineerd door lovertjes die in elke voorstelling verschijnen. Het stralende is een opzettelijk beeld en wordt gedefinieerd door de zin: "Ik leef in een lovertjesbal".

Mirek Woźniak definieert zichzelf als een kunstenaar die werkt op de grens van verschillende kunstgebieden. Hij creëert podiumcreaties op het snijvlak van dans, zang en acteren. Ze zijn gebaseerd op de vliegende laag, dierlijke beweging, contactimprovisatietechnieken, maar ook op zijn originele methode van permanente stroom, die hij "vloeibare geest" noemt.

Karina Szutko gebruikt verschillende technieken uit de hedendaagse dans, waarbij ze zich laat inspireren door zowel contactimprovisatie als door elementen uit Latijnse danstechnieken, getransformeerd door een fusie in de richting van popping. Ze werkt intuïtief en bouwt choreografieën op door middel van improvisatie met een focus op partnercontact.



Maciek Feliga maakt gebruik van klassieke technieken uit de hedendaagse dans, waarbij hij de nadruk legt op mindfulness, expressie en actieve betrokkenheid. Door middel van impulsieve en krachtige bewegingen verdiept hij zich in de kern van onderwerpen die relevant zijn voor de jongere generatie. Hij werkt met improvisatie en richt zich op partnercontact als onderdeel van zijn creatieve proces.

HOTELOKO is een collectief van bewegingsmakers dat voorstellingen maakt die de werkelijkheid raken. Dramaturgie is geïnspireerd op de wereld van vandaag in Polen, Europa en de wereld. Kenmerkend voor het werk van het collectief is de onvoorspelbaarheid en de betrokkenheid van de toeschouwers bij de voorstellingen. In veel scènes is het net het publiek dat samen met de kunstenaars de wereld creëert. Het belangrijkste idee is om de grens tussen kijkers en performers te vervagen, de rollen om te draaien en met verwachtingen te spelen. Het belangrijkste criterium is eerlijkheid.

Waarom HOTELOKO? Omdat het collectief per definitie geen vaste zetel heeft en open staat voor reizen, constante beweging (HOTEL), en zich ook richt op waanzin (Spaans loco) en de aandacht vestigt op de ervaring en eerlijkheid (Pools OKO-EYE) vastgelegd in het oog.

Waarom bewegingsmakers? Omdat beweging het belangrijkste middel is om verhalen te vertellen, hoewel het collectief ook woorden, beelden en muziek in hun voorstellingen verweeft. De productie van beweging en de uitgebreide choreografische structuur van de dramaturgie zijn echter altijd leidend.

# HET GEZELSCHAP

## AGATA ŻYCKOWSKA

Regisseur, dramaturg, danser, actrice, danspromotor, docent, manager en producent.

Afgestudeerd aan de afdeling Acteren van de L. Schiller Łódź Film School (2001). Postgraduaat Culturele Diplomatie aan de Jagiellonian Universiteit in Krakau (2021). Ze is voorzitter van de 'NEW WAVE' Theater Development Foundation (sinds 2009), lid van het presidium van het Social Dialogue Committee for Dance, lid van het Social Dialogue Committee for Culture bij het Culture Office in Warschau en lid van de Polish Dance Forum association.

In 2011 richtte ze het HOTELOKO Theater op (sinds 2016 het HOTELOKO movement makers collectief), waar ze meer dan 20 culturele, educatieve en sociale projecten heeft gecreëerd als actrice, regisseur, dramaturg en performer. Ze werkte samen met danseres en choreografe Magdalena Przybysz, met wie ze vier voorstellingen heeft gemaakt: "frau / mujer / femme" in haar eigen concept en regie, en drie voorstellingen in het concept van Magdalena Przybysz: '#myfriendsaredancing', 'Insta Show' en 'Absolutely Fabulous Dancers'. Ze maakte ook voorstellingen in haar eigen concept, "Darklena" en "frau blush" in samenwerking met Wojciech Grudziński, en de voorstellingen "Axiom of Choice" en "Extinction: REplay" in samenwerking met Mirek Woźniak.

Ze trad op in vele shows in samenwerking met choreografen en regisseurs zoals Jérôme Bel (een Poolse versie van The Show Must Go On) of Anna de Manincor/ZimmerFrei collectief uit Bologna.

Winnaar van de award For Best Young Actress in het seizoen 2002/2003 onder andere evenals de award Coup de Coeur' op het Festival Quartiers Danses in Montreal 2019 voor de voorstelling "Absolutely Fabulous Dancers".

Van 2016-2019 was ze directeur, danspromotor, medeorganisator van het project "Dance Arts Center in Warsaw".

In 2011-2013 werkte ze samen met de Body Mind Foundation als coördinator van het Ciało Umyst Festival.

Voormalig hoofdredacteur van het sociale en culturele tijdschrift "RAZEM / TOGETHER. The world through our eyes" (2003-2007).

Ze kreeg haar dans- en performanceopleiding onder leiding van meesters als 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 en Anna Godowska.

Ze faciliteert al enkele jaren culturele educatie voor jongeren. In haar pedagogisch werk combineert ze kunstgebieden theater, dans, performance, video, muziek, fotografie, literatuur en beeldende kunst. Ze werkt aan het zoeken naar de identiteit. Ze is ook geïnteresseerd in ecologische kunst, die ze vaak verweeft in haar pedagogisch werk. Ze leidt een reeks workshops en projecten die leiden tot een eindpresentatie voor het publiek.

Ze leidde theater- en dansworkshops als onderdeel van het project "Weekends around the Tea House" in het Brudno Sculpture Park, evenals dans- en bewegingsworkshops gecombineerd met fysiek theater voor jongeren met de naam "Positive Alchemy". Ze leidde ook een originele workshop die "Body and Voice" heette als onderdeel van het Centrum voor Danskunst in Warschau in het Mazoviaanse Instituut voor Cultuur. Ze creëerde een dansvoorstelling "Insta Show" uitgevoerd door jongeren van 13 - 17 jaar en een dansworkshop "Pass the dance on - Podaj dalej taniec" met middelbare scholieren. Ze faciliteerde workshops in de "Dance Highways". Verder waren er nog de projecten "Viral Visions" en "In.To.Da.Te." in het kader van het Erasmus+ programma - Volwasseneneducatie.

Als onderdeel van alle activiteiten van de "NEW WAVE" Stichting heeft ze meer dan 40 projecten afgerond als producent, promotor, coördinator, manager en boegbeeld en als kunstenaar en docent. Ze heeft ervaring in de uitvoering en productie van zowel kleine als grote projecten.

### **MIREK WOŹNIAK**

Danser, zanger, musicalacteur, choreograaf en performer. Afgestudeerd aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Warschau. Workshopstudent van de Poolse dansers en choreografen Barbara Sier-Janik, Ewa Głowacka, Henryk Jeż, Iwona Olszowska. Pools kampioen in sportdans en sport-aerobics, vertegenwoordigde Polen op de wereldkampioenschappen in Helsinki. Medeoprichter van het collectief Kompania Primavera. Danser, zanger en acteur bij Theater Roma in Warschau, performer in musicals geregisseerd door Wojciech Kępczyński en choreografeerd door Paulina Andrzejewska. Veelvuldig deelnemer aan het International Ballet Festival in Miami. Solodanser in "De Notenkraak" aan de Margot Fonteyn Academy in New York (choreografie van Ken Ludden). Ontwierp de choreografie voor andere voorstellingen zoals "Orpheus en Eurydice" en "No Man's Land".

Sinds 2019 werkt hij samen met het HOTELOKO movement makers collectief als onderdeel van de 'NEW WAVE'-activiteiten van de Stichting. Hij ontving een teamprijs voor de voorstelling "Absolutely Fabulous Dancers" op het Quartiers Danses Festival in Montreal 2019 en de First Award samen met Agata Życzkowska voor de voorstelling "Axiom of Choice" op het Festival Consequences in Sopot. Hij nam deel aan voorstellingen "Extinction: REplay" en 'Solarpunk'. Al vele jaren geeft hij les aan jongeren en volwassenen. Hij geeft dansworkshops zoals lessen in hedendaagse dans, improvisatie en podiumbeweging, waarbij hij verschillende danstechnieken mengt die in een musical worden gebruikt, zoals jazz, modern en funk. Hij faciliteerde workshops in de projecten "Dance Highways" en "In.To.Da.Te." als onderdeel van het Erasmus+ programma - Volwassenenonderwijs.

### **KARINA SZUTKO**

Danser, choreograaf, dansdocent. Ze nam deel aan de Erasmus+ programma's "Dance Highways", 'Viral Visions' en 'In.To.Da.Te.'. Sinds 2018 is ze co-creator van het HOTELOKO movement makers collectief. Ze was betrokken bij de voorstellingen "Insta Show", "Extinction: REplay" voorgesteld in Frankrijk in Carcassonne, op het Lekuz Leku Festival in Bilbao in Baskenland-Spanje en in Düsseldorf tijdens de internationale tanzmesse nrw in Theater der Klänge. Momenteel neemt ze deel aan de voorstellingen "Solarpunk" en "LUXA". Ze faciliteerde workshops in het "In.To.Da.Te."-project als onderdeel van het Erasmus+ programma.

## MACIEJ FELIGA

Danser, docent, performer, acteur. Van jongs af aan danste hij klassiek, hedendaags en wedstrijddans in verschillende stijlen. Hij volgde les aan de Theaterstudio van het BAZA Theater in Warschau. Sinds 2023 is hij lid van het HOTELOKO movement makers collectief, met wie hij de voorstelling "SOLARPUNK" co-creëerde.

## ADRIANA LIWARA

Producent, wetenschapper in culturele studies. Afgestudeerd in Culturele Studies met een specialisatie in cultuur en media aan de Adam Mickiewicz Universiteit in Poznan. Ze deed ervaring op in het werken aan culturele projecten toen ze actief lid was van de Onafhankelijke Studentenunie aan de Universiteit van Warschau (project "Almost Cinema and Theater from behind the scenes"), werkte bij het Koninklijk Łazienki Museum in Warschau en bij het Pałacu Króla Jana III museum in Wilanów/Warschau. Ze begon haar samenwerking met Stichting "NOWA FALA" in het Dance Art Center in Warschau en was daar verantwoordelijk voor de coördinatie van evenementen en promotionele ondersteuning in 2018-2019. Ze was ook de coördinator van de andere projecten van de stichting zoals Dance Night 2019 en Dance Night 2020. Ze neemt deel aan een project van de stichting "Dance Highways" - volwasseneneducatie in het kader van Erasmus+ programma (2020-2022).

## BARTŁOMIEJ MAMAJEK

videokunstenaar, organisator van kunstprojecten, productiemanager. Hij heeft meer dan een dozijn video's gemaakt in verschillende technieken. Hij werkt als grafisch ontwerper, decorontwerper, licht- en geluidsregisseur en videokunstenaar. Hij heeft samengewerkt met het HOTELOKO Theater aan verschillende producties: "My friends are dancing", "Absolutely Fabulous Dancers", "frau / mujer / femme", "Insta Show", "Darklena", "frau blush", "Axiom of Choice", evenals voor de sociale projecten "Siren with your coat of arms" en "new liberation". Hij zorgde ook voor de promotie en communicatie van het project "Dance Art Center in Warsaw" (2017-2019).



## DE DANSGEZELSCHAPPEN EN PRODUCENTEN DIE BETROKKEN ZIJN BIJ HET PROJECT

# La Galerie Choregraphique (Frankrijk) ● ●

La Galerie Chorégraphique werd in 2001 opgericht door Thierry Gourmelen en Jean-Pascal Blanchard en ondersteunt als artistiek agentschap en productiebureau de ontwikkeling van de choreografische sector en meer in het algemeen de hedendaagse podiumkunsten in Occitanië en ook op internationaal vlak. Tegelijkertijd was La Galerie Chorégraphique samen met Rafik Sabbagh medeoprichter van het Festival Quartiers Danses de Montréal, een partnerschap dat tot op de dag van vandaag voortduurt. Dankzij talrijke samenwerkingen met artiesten en gezelschappen werd het netwerk van partners en internationale markten aanzienlijk verrijkt, vooral in Frankrijk, Senegal, Zuid-Korea, Spanje, India en het Verenigd Koninkrijk. Onder de choreografen bevinden zich 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 en Aditi Mangaldas. La Galerie Chorégraphique heeft ook geïnvesteerd in Afrika ten zuiden van de Sahara en organiseert verschillende tournees van het Frans-Beninese gezelschap Fabre Sénou en was coproducteur van een choreografische residentie in Benin in het kader van Europese ontwikkelingsfondsen. In 2017 was La Galerie Chorégraphique samen met Hélène Ferracci medeoprichter van het Orizzonti Paralleli festival in Porto-Vecchio, op Corsica, een regio waar het productiebureau sinds begin 2018 ook betrokken is bij de ontwikkeling van choreografische creatie in partnerschap met mediterrane landen en met de steun van de Gemeenschap van Corsica.



In Carcassonne, een stad die bekend staat om haar twee werelderfgoedlocaties van UNESCO, draagt La Galerie Chorégraphique sinds 2012 bij aan de ontwikkeling van de hedendaagse dans en aanverwante kunsten en aan hun democratisering[MC1]. Ze ontwerpt en produceert "Femmes En-Jeux", "Horizon Parallèle" en vervolgens "Diversity" in samenwerking met het Center des Monuments Nationaux, en bereidt het Danses-Cités festival voor 2020 in Carcassonne voor. In totaal zijn er negen evenementen uitgevoerd in het kader van culturele, educatieve en artistieke actieprogramma's gericht op de vorming van het publiek ver van het culturele aanbod, met name in de prioritaire wijk van het "Verhaal van Carcassonne". Zo hebben we onze ervaring verrijkt door artistieke creatie te koppelen aan sociale thema's zoals de strijd tegen ongelijkheid, vrouwenrechten of de opvang van minderjarige immigranten. De acties worden uitgevoerd met kunstenaars-docenten die worden ondergebracht in lange verblijven. De mix van publiek, zowel cultureel als sociaal en generatiegebonden, wordt bevorderd dankzij het duurzame partnerschap met de structuren van de sociale en educatieve sector van de stad waarmee we onze programma's voor opleiding en bewustwording van hedendaagse dans opzetten. De Choreografische Galerij wordt gesteund door het Ministerie van Cultuur, de Regio Occitanie, het Departement de l'Aude, Carcassonne Agglo en de Stad Carcassonne voor haar artistieke, culturele en educatieve activiteiten in de regio.

## **ACTIVITEITEN**

### *2002*

Conceptie en coproductie van het Festival Quartiers Danses in Montreal in het kader van overheidsbeleid, sociale en culturele activiteiten in Canada gericht op de democratisering van choreografische creatie. [www.quartiersdances.com](http://www.quartiersdances.com)

### *2006-2008*

Productie van een openingsevenement van het nieuwe TAP-gebouw van de nationale scène in Poitiers. Ontwerp en uitvoering van een project op het hele regionale grondgebied in de Poitou-Charentes met de deelname van 15 professionele choreografen die een jaar lang konden werken aan creaties en regelmatig het lokale publiek konden ontmoeten om hun kennis door te geven via praktische workshops of open repetities. Het slotevenement verwelkomde 6.000 toeschouwers uit de hele regio en daarbuiten.

### *2007-2008*

Leidende partner van een choreografisch residentieprogramma in Benin gebaseerd op de overdracht van hedendaagse dans en een zoektocht naar versmelting met traditionele lokale dansen. Dit door Europa gesteunde verblijf in het kader van Europese ontwikkelingsfondsen heeft de productie mogelijk gemaakt van een werk met 6 Beninese dansers die werden geselecteerd aan het einde van de opleidingen die in het kader van dit programma werden georganiseerd. De creatie werd vervolgens uitgezonden in Benin, Burkina Faso, Kameroen en Frankrijk, waar het zowel een lokaal publiek als internationale professionals bereikte.



2012-2015

Productie van "Femmes En Jeu(x)", festival als onderdeel van de Internationale Vrouwendag.

Ontwikkeling van de actie in samenwerking met alle actoren die betrokken zijn bij de strijd tegen discriminatie en seksistisch geweld in Carcassonne, in het departement Aude en in Marokko. Coördinatie van rondetafelgesprekken, conferenties en openbare voorstellingen over de plaats van vrouwelijke kunstenaars en meer in het algemeen de strijd tegen discriminatie en geweld op grond van geslacht. Opleidingsworkshops met professionele kunstenaars-docenten gericht op een onervaren publiek, in het bijzonder volwassen vrouwen van buitenlandse afkomst die in de wijk La Conte wonen en in de richting van middelbare scholieren. Een voorbeeld is de geluidscreatie "Traces", het resultaat van een programma van schrijf- en expressieworkshops dat in 2014 werd opgezet na een verblijf door Margarida Guia, geluidsontwerper en Sophie Couronne, schrijfster.

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

Deze creatie was het onderwerp van een geluidsinstallatie die een week lang werd uitgezonden in het Château Comtal van de middeleeuwse stad, dat op de Werelderfgoedlijst van UNESCO staat en door 9.000 mensen werd bezocht. De hernieuwde samenwerking tussen het Center des Monuments de Nationaux de Carcassonne, een ultra-toeristische site van de middeleeuwse stad, en onze vestiging in de populaire wijk La Conte, twee gebieden die geografisch dicht bij elkaar liggen, hebben het mogelijk gemaakt om ons activiteitenprogramma te verrijken door workshops te organiseren binnen deze historische sites, zodat de bevolking van de aangrenzende wijk zich die eigen kan maken. Tussen 2015 en vandaag wordt er een DCC-territoriumproject ontwikkeld met actoren uit de culturele sector en lokale sociale en internationale partnerschappen, in het bijzonder de ERASMUS+ projecten waarbij onze organisatie betrokken is: projectleider van Dance Highways (2020-1-FR01-KA204-080442) & Viral Visions (2020-1-DE02-KA227-ADU-008267).



## DE DANSGEZELSCHAPPEN EN PRODUCENTEN DIE BETROKKEN ZIJN BIJ HET PROJECT

# Kulturanova (Servië) ●●●

Asocijacija Kulturanova werd officieus opgericht in 1999 en in 2001 officieel geregistreerd in Novi Sad. De organisatie werd opgericht als overkoepelende organisatie voor alle jongeren die de sluiting van de toen bestaande instellingen beu waren en die door gebrek aan ervaring, ruimte, financiële en andere middelen hun creatieve potentieel in de kunst niet konden verwezenlijken. Op de oprichtingsvergadering waren meer dan 200 jongeren aanwezig en met velen van hen werkt de organisatie nog steeds samen. De manier waarop de reden waarom de organisatie is opgericht, bepalen voor een groot deel de toekomstige activiteiten van de organisatie.

Kulturanova werkt op vier gebieden, via haar vier programmapijlers:

- Teatarnova - theater en voorstelling,
- Muzikanova - ondersteuning voor jonge muzikmakers,
- Medianova - audiovisuele en media-inhoud,
- Futuranova - innovatie in culturele en creatieve industrieën.

Vanaf 2018 voerde Kulturanova binnen het OPENS-programma projecten uit die vernoemd waren naar de programmapijlers Muzikanova en Teatarnova, waarvan de resultaten werden gepresenteerd op het jaarlijkse TAKT festival.

De afgelopen jaren heeft Kulturanova talrijke internationale projecten uitgevoerd zoals Play!Mobile, Port of Dreamers, TRAINART, Z Elements i Creative Soft Skills.

De projecten in de afgelopen vijf jaar zijn ondersteund door de Europese Commissie, het Ministerie van Cultuur van de Republiek Servië, de ECF/ European Cultural Foundation, het Ontwikkelingsagentschap van Servië, de Stad Novi Sad, de Provincie Vojvodina, de IPA Interreg fondsen, het Zweeds Instituut, de Internationale Organisatie voor Migratie (IOM), het Visegrad fonds, het Trust for Mutual Understanding en het Fulbright programma.

In die periode, van 2015 tot 2020, heeft Kulturanova tien grote projecten uitgevoerd en een dozijn kleine artistieke interventies georganiseerd, evenals bijeenkomsten die meer dan 4.000 mensen als directe gebruikers en ongeveer 30.000 als indirecte gebruikers in dienst hebben genomen. Kulturanova initieert een interculturele en intersectorale dialoog in de samenleving en stimuleert de creativiteit van jongeren door middel van kunsteducatie, de productie van culturele inhoud en de verbetering van het overheidsbeleid op het gebied van cultuur en jeugd.

Novi Sad staat open voor het creëren van een nieuwe cultuur. Voor ons is een nieuwe cultuur een proces van het opbouwen van nieuwe sociale relaties die dialoog, zelfonderzoek, kritisch denken, de productie van culturele inhoud en bevordering van het overheidsbeleid op het gebied van cultuur en jeugd aanmoedigen.

De doelen van Kulturanova zijn:

- Obstakels voor vreedzaam samenleven in Novi Sad en Vojvodina wegnemen door de dialoog tussen verschillende kwetsbare subculturele groepen, met name migranten, "nieuwkomers", Roma, LGBTQ+-personen en mensen met een handicap in te wijden en aan te moedigen;
- De creativiteit ter verbetering van de arbeidscultuur in niet-culturele sectoren en gezamenlijke actie voor effectievere sociale betrekkingen bevorderen;
- Een cultuur van dialoog tussen jongeren uit Servië en de buurlanden door de gezamenlijke productie van culturele inhoud ontwikkelen;
- Cultuur decentraliseren door onze inhoud in de steden van Vojvodina, die geen ontwikkelde culturele scène hebben (vooral onafhankelijke), te promoten, evenals in delen van de stad in Novi Sad die niet genoeg jeugd- en culturele activiteiten hebben;
- Actief deelnemen aan de planning en verbetering van het overheidsbeleid op het gebied van jeugd en cultuur in Novi Sad, Vojvodina en Servië.

Kulturanova doelstellingen:

- Popularisering van cultuur op alle niveaus
- Zoeken naar nieuwe vormen van culturele expressie
- Bevestiging en ontwikkeling van de vrijheid van artistieke expressie
- Verbeteren en blijven bevorderen van multimediacommunicatie op mondiaal niveau
- Organisatie van conferenties, workshops, bijeenkomsten, gespecialiseerde programma's van de Federatie
- Voorstellingen, shows, tentoonstellingen en andere vormen van artistieke presentaties organiseren
- Deelname aan verschillende manifestaties op het gebied van kunst en cultuur
- Bescherming van auteursrechten
- Organisatie van publicatieactiviteiten en andere vormen van presentatie van de activiteiten van de Vereniging
- Netwerken met andere soortgelijke verenigingen



De belangrijkste partners van Kulturanova in deze periode waren Lava-Dansproduktion (Stockholm, Zweden), TILLT (Göteborg, Zweden), La Mama Theatre (New York, VS), Pro Progressione (Boedapest, Hongarije), Sineglossa (Ancona, Italië), Museum voor Hedendaagse Kunst van Vojvodina en Kunstacademie van Novi Sad. Kulturanova is ook actief lid van vele nationale, Europese en wereldwijde netwerken zoals Culture Action Europe, N.I.C.E. - Network for Innovations in Culture and Creativity in Europe, CIRCOSTRADA-European Network Circus and Street Art, YOU SEE - Platform voor sociale innovaties in Zuidoost-Europa en River Cities.



# De projectactiviteiten

## Workshop in Palermo om aanbevolen werkwijzen tussen partners uit te wisselen

Binnen het werkkader van het project werd van 30 oktober tot 3 november 2023 in Italië een workshop georganiseerd voor de uitwisseling van pedagogische en choreografische methoden tussen de projectpartners.

Vier deelnemers van elke partner, waaronder choreografen, hedendaagse dansprofessionals, producenten en dansstudenten deelden hun ervaringen in een 5-daagse workshop in Xinergie, het hoofdkantoor van Zappulla NMD company. Na de workshop verzamelde l'espace Dance Company de ervaringen en aanbevolen werkwijzen van de dansgezelschappen en de andere deelnemers aan de workshop, die de basis vormen voor de creatie van deze handleiding.

Hieronder volgt het programma en een samenvatting van de activiteiten die dag voor dag werden uitgevoerd tijdens de workshop in Palermo:



	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	Welcome + Intro L'espace Introduction and objectives of the activity – overview on inclusion Dario	Second session Dame de Pic Presentation of the choreographic research	Third session Nowa Fala Presentation of the choreographic research	Fourth session La Galerie Choregraphique Presentation of the choreographic research	Fifth session 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		First session with l'espace Presentation of the choreographic research and workshop	Workshop with Dame de Pic	Workshop with Nowa Fala	Workshop with Galerie Choregraphique	Workshop with 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

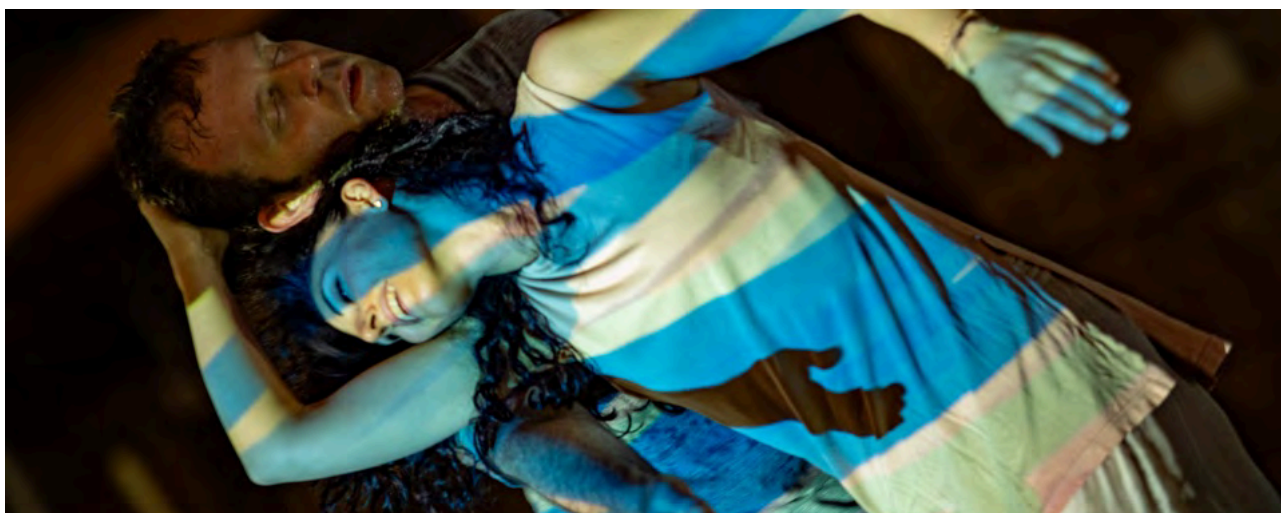
1

Op dag 1 presenteerde l'espace zijn choreografische aanpak. Giovanni Zappulla leidde een intensieve workshop, gebaseerd op zijn langdurig choreografisch onderzoek. Zappulla is choreograaf en danser en directeur van het choreografisch centrum l'espace in Palermo. De workshop was gebaseerd op de "Natural Dance Movement" en "Zhineng Qigong" die een nieuwe benadering van dans vertegenwoordigen voor het oplossen van spanningen en de evolutie van de mens.

### **Wat is DMN? (Danza Movimento Naturale)**

**DMN is een methode die zich bezighoudt met de mens, zijn beweging en de gevolgen daarvan.**

Deze methode ontstond in Palermo, op een oude plek, rijk aan geschiedenis en traditie, op een historisch moment waarop de dans zich bewoog in de richting van nieuwe vormen en vervuiling met andere kunsten, weg van zijn oorspronkelijke essentie; deze methode stelt zichzelf vandaag de dag voor als een vormend en veranderend instrument om de wereld van de dans te verrijken. De DMN-methode is ontstaan uit het onderzoek en de studies van choreograaf Giovanni Zappulla uit Palermo, die bij zijn terugkeer naar Italië, na tien jaar ervaring in Frankrijk, begon aan een persoonlijke reis waarbij hij zijn eerder opgedane kennis samenvoegde met die van de studie van menselijke beweging. Zappulla bevreemdt alle aspecten die deel uitmaken van het menselijk wezen en waar we normaal gesproken niet voldoende aandacht aan besteden: de geest en de emoties, de energie en de relatie tussen het innerlijke en het uiterlijke, door middel van een holistische visie die het lichaam in zijn materiële en kinetische complexiteit omvat. Uitgaande van de veronderstelling dat het lichaam een perfect instrument is dat, op en buiten het podium, gedeeltelijk wordt ervaren, stelt Giovanni Zappulla een opleiding voor die gericht is op het stimuleren en ontwakken van de normaal sluimerende en niet erkende vermogens van de mens, om zo al het beschikbare potentieel te kunnen vrijmaken om een hoog niveau van uitvoering en artistieke niveaus te bereiken.



Om het uitgangspunt van waaruit de methode zich ontwikkelt beter te begrijpen, is het nodig om rekening te houden met bepaalde historische en filosofische overwegingen die de dans de afgelopen eeuw hebben beïnvloed. Een van de belangrijkste daarvan is de visie van Plato en Aristoteles op het bestaan, die een wijdverspreide cultuur van het opsplitsen van de aspecten van het menselijk wezen creëerde, waarin het lichaam en de geest apart worden beschouwd. Al in de vijfde eeuw voor Christus keurde Plato een onderscheid goed tussen lichaam en ziel, waarbij hij het lichaam degradeerde tot een inferieure substantie die alleen in staat was zichzelf te verheffen door zijn zuiverste deel, de ziel, en Aristoteles, een eeuw later, beschouwde de twee aspecten als onafscheidelijk, maar met verschillende functies. De erfenis van de Griekse filosofen droeg bij tot een visie op dans die gedeeltelijk verbonden was met het lichaam en gericht was op zijn uitvoerende capaciteiten.

In de loop der tijd is de studie van dans dus gericht geweest op een behoefte om bijna buitenaardse formele en esthetische idealen te bereiken, waarbij de meer substantiële aspecten met betrekking tot het individu en zijn gevoelens volledig zijn verdwenen. De geproduceerde dans verwijderd zich steeds meer van het plezier omdat de danser vaak wordt geconfronteerd met een beroep waarbij het lichaam aan slijtage onderhevig is, het fragiel wordt en de artiest wordt gedwongen tot een vroegtijdige pensionering van het podium. Dit geldt in het bijzonder voor klassieke dansers die helaas bijna verplicht worden om hun artistieke carrière op te jonge leeftijd te onderbreken. Hun sierlijkheid op het podium, hun glimlach en delicate gebaren verbergen vaak uren van hard en vermoeiend werken, in strakke kleren en oncomfortabele schoenen. Zo wordt het lichaam getransformeerd en soms permanent geruïneerd.

Door lichaam en geest ver weg te houden van plezier, wordt het moeilijk om tevreden te zijn wanneer de voeten bloeden en de gewrichten pijn doen.

Toch geven dansers door middel van dansplezier aan het publiek en vinden ze plezier en persoonlijke voldoening in het uitvoeren van deugdzame bewegingen die hen dichterbij buitenaardse entiteiten brengen, waarbij ze naar de top van succes klimmen maar een zeer hoge prijs betalen op het gebied van gezondheid en welzijn. Waarom zouden we deze doelen dan niet bereiken door middel van een minder pijnlijke en minder uitputtende opleidingsmethode die rekening houdt met de mens en zijn functies volgens de natuur? Een goed voorbeeld is de Chinese krijgskunst en meer specifiek Taijiquan, een discipline die de eigenschappen van het individu verbetert door middel van oefeningen die de verbindingen van het lichaam versterken, waardoor het gezond blijft en tot op hoge leeftijd efficiënt kan bewegen. Wat is nu het echte plezier van dans?

Het doel is een dans die wordt ervaren als een krachtige emotionele beweging, tot leven gebracht door het lichaam dat, vervuld van vreugde, zijn essentie uitdrukt, zich inleeft in de gebruikers en hen welbehagen schenkt. Wie een natuurlijke dans observeert, vindt vloeibaarheid, kracht en vooral de gewenste harmonie als het bewustzijn van een organische werking die gehoorzaamt aan haar dynamisch evenwicht. Het doel van DMN is om de danser sterk te maken door middel van de dans zelf en zo in staat te zijn zich uit te drukken en plezier te ervaren door middel van een re-educatie van het lichaam die rekening houdt met zijn natuur.

Dans kan dus natuurlijk zijn, ongelooflijk rijk, ons lichaam kan veel verder gaan dan vragen van techniek en stijl, beweging heeft zijn eigen waarheid die beschermd en verrijkt moet worden. Wat de hedendaagse dans sinds iets meer dan een eeuw doet, is het lichaam de mogelijkheid geven om zijn eigen natuurlijke geschiedenis te volgen, om zijn essentiële beweging uit te drukken in overeenstemming met zijn werkelijke evenwicht, dankzij studies over bewegingsanalyse en kinesiologie, dankzij welke men heeft ontdekt dat in elk gebaar, van het eenvoudigste tot het meest gearticuleerde, uiterst complexe processen betrokken zijn, rijk aan een aanzienlijk aantal dynamische transmissies die plaatsvinden volgens de wetten van de fysica die de schepping beheersen.

Maar luisteren we echt naar deze wetten? Laten we ze handelen? Laten we ons lichaam zijn eigen ritme uitdrukken? Hoe volgen we zijn natuurlijke mechanismen om echt te bewegen, ongeacht het teweeg te brengen effect, het te bereiken resultaat? Hoe kunnen we langzaam of snel bewegen, zonder onszelf een kunstmatige werking op te leggen, zonder ons af te zonderen, zonder ons wezen te fragmenteren? Technologische vooruitgang en de vooruitgang van de wetenschap hebben bijgedragen aan het verkleinen van de ruimte-tijd waarin we een ontelbare hoeveelheid informatie ontvangen, dus wat gebeurt er met de individuele ruimte-tijd? De mensheid heeft grootse dingen gedaan door de ruimte te veroveren, maar misschien moeten we ons eerst bezighouden met de persoonlijke microkosmos, te beginnen met de ontdekking van ons eigen lichaam. De oplossing is om ons te 'herenigen', om het individu te zien als een enkele substantie die bestaat uit twee identieke modaliteiten, geest en lichaam, om de obsessie te verliezen om 'het lichaam te denken' en het te domineren, om in plaats daarvan te ontdekken wat het 'lichaam denkt', om te luisteren naar zijn zintuiglijke geheugen en om zijn taal te laten circuleren; alleen op deze manier zal de danser in staat zijn om zichzelf op harmonieuze wijze uit te drukken en zijn of haar vaardigheden te ontwikkelen.

Om de functies van het lichaam beter te beheren en alle aspecten ervan te versterken, is de methode gebaseerd op de oude oosterse kennis van de traditionele Chinese geneeskunde, waarbij Taijiquan en Qigong, met name de Zhineng Qigong-stijl, geïntegreerd worden. Dit zijn systemen gebaseerd op interne beweging die coherent zijn met de menselijke natuur in haar biomechanische, energetische en psychische aspecten. Deze twee disciplines zijn geïntegreerd in de training van de danser juist omdat ze fundamentele aspecten vormen die gericht zijn op het reconstrueren van de erfenis van verbindingen van het menselijk wezen gericht op harmonie, welzijn en artistieke expressie. Qigong werkt op het meest subtiele niveau van de geest door concentratie, diep luisteren en de studie van energie te trainen, Taijiquan traint de verbindingen van het lichaam, de transformatie van beweging en kracht. Al deze elementen werken samen om een bewuste danser te creëren, met precieze bewegingen, een gezond lichaam en een geest die volledig verbonden is met het huidige moment.



## Wat is Zhineng Qigong?

Qigong is het geheel van technieken die het cultiveren van Qi in het lichaam mogelijk maken. De term Qigong betekent letterlijk energiewerk en komt van de combinatie van de karakters 气 - Qi - energie en 力 - Gong - werk; het verschijnt voor het eerst in het begin van de 20e eeuw in een trainingshandboek voor Shaolin monniken, *The Orthodox Shaolin Methods* (1910). Vóór deze periode bestond er een reeks van praktijken met lichaamsbewegingen, ademhaling en geluid, die werden doorgegeven en uitgevoerd om de gezondheid te behouden. Sporen van deze praktijken zijn al in 2000 voor Christus te vinden in bronzen geschriften waarin dansen worden beschreven die "de stagnatie van vloeistoffen in het lichaam kunnen elimineren" of in inscripties op jade munten uit de zesde eeuw voor Christus; de *Neijing Suwen*, een oud traktaat over traditionele Chinese geneeskunde dat wordt toegeschreven aan Huangdi (476-221 v. Chr.), geeft richtlijnen over hoe je een gezond leven kunt leiden door goed te ademen en te bewegen. In de 3de eeuw voor Christus creëerde de taoïstische arts Hua Tuo een systeem van Qigong dat hij Wuqinxī noemde, "het spel van de vijf dieren", en Zhuang Zi (ca. 369 v.Chr. - 286 v.Chr.) beschreef in zijn boek een techniek die hij Daoyin noemde en die uitlegt hoe het lichaam moet bewegen om de Qi te versterken. De eerste geïllustreerde afbeeldingen van deze oefeningen, gevonden in *Mawangdui*, dateren uit 206 v.Chr.



Dit zijn schilderijen op gekleurde zijde met vierenvestig figuren in verschillende houdingen in verband met specifieke oefeningen, vergezeld van bijschriften die de actie op het lichaam uitleggen. Deze vorm van beoefening, die altijd werd beschouwd als een methode om ziekten te voorkomen en te genezen en daarom nauw verwant is aan de geneeskunde, is in de loop der tijd ook een integraal onderdeel geworden van krijgskunsten zoals Shaolinquan en Taijiquan, juist omwille van de energieverhogende functie die fundamenteel is voor de krijgskunstenaar. In dit opzicht zijn verschillende soorten Qigong geclassificeerd en worden ze gebruikt volgens hun doelstellingen:

Zachte Qigong met langzame bewegingen en houdingen; Harde Qigong met krachtige uitwendige bewegingen; Taoïstische Qigong om een lang leven te bereiken; Confucianistische Qigong om het geheugen en de concentratie te verhogen; Medische Qigong met therapeutische doelen; en Martial Qigong om de fysieke kracht te vergroten en het vermogen te ontwikkelen om Qi naar buiten te sturen.

Vandaag de dag is Qigong wereldwijd verspreid over de hele wereld en in China. Sinds 1989, na een jarenlang debat, heeft de Chinese regering het officieel erkend als een medische behandeling die tot TCM (traditionele Chinese geneeskunde) behoort en fundamenteel is voor de behandeling van ziekten, door het te gebruiken in ziekenhuizen en het op te nemen in het nationale gezondheidsplan. In Italië zijn er schuchtere voorbeelden van het gebruik van deze disciplines, maar het enige aspect van TCM dat geformaliseerd is in de westerse geneeskunde is acupunctuur. Binnen de methode stelt Giovanni Zappulla een reeks oefeningen voor die verwijzen naar een bepaald type Qigong, Zhineng Qigong, ontstaan uit de samensmelting van medische en martiale kennis van professor Pang He Ming. Om het completer te maken, putte hij uit zijn kennis van krijgskunsten, taoïstische, boeddhistische, confucianistische en hindoeïstische theorieën. Hij creëerde een van de meest effectieve methoden om de gezondheid te verbeteren volgens traditionele theorieën en om de mens te voeden met de vitale energie van de omgeving. Dankzij deze methode stichtte hij een van de grootste en beroemdste "drugsvrije" ziekenhuizen, het Huaxia Zhineng Qigong Training and Recovery Centre, in de provincie Hebei, waar een groot aantal patiënten is genezen en duizenden instructeurs zijn opgeleid. De letterlijke vertaling van Zhineng Qigong is "De Qigong van de Cultivatie van Intelligentie", omdat volgens Prof. Pang Ming in de mens aspecten van potentiële superintelligentie aanwezig zijn die hem in staat stellen zichzelf te genezen met specifieke middelen en praktijken. In Zhineng Qigong is de beoefening gebaseerd op de uitwisseling tussen de Qi van het individu en de Hunyuanqi die de Qi van het universum is, het geheel van fysieke materie, Qi en "informatie". Een methode die in 1980 is opgericht door professor Pang He Ming, die alle meest effectieve technieken van de verschillende reeds bestaande Qigong-methoden in één enkel systeem van praktijk en theorie heeft samengevat, waaronder medische en filosofische Qigong.



Hunyuanqi wordt gevormd wanneer Taiji transformeert in Yin en Yang, maar is nog niet gedifferentieerd, waardoor elke energetische onevenwichtigheid, en dus theoretisch elke ziekte, genezen kan worden. De Hunyuanqi, die het lichaam binnendringt, kan transformeren in zowel Yin als Yang, afhankelijk van het tekort dat aanwezig is in het individu. Daarom begrijpen we het grote genezingspotentieel van deze methode.

Menselijke Hunyuanqi is de combinatie van aangeboren Qi (Yuanqi, aangeboren Jingqi) en verworven Qi. Menselijke Hunyuanqi heeft de eigenschap om te "werken" met de Yi, de intentie, door ermee te bewegen. De Yi manipuleert de energie en kanaliseert die naar waar de geest het wenst, waarbij het belangrijk is dat het individu de intentie actief gebruikt met een diep bewustzijn van zijn of haar eigen denken. In Zhineng Qigong mobiliseert het bewustzijn de primaire Hunyuanqi, absorbeert het en gebruikt het om de menselijke Hunyuanqi te voeden. Wanneer de volheid van Hunyuanqi is bereikt, worden alle orgaanfuncties gereguleerd, verdwijnen ziekten, wordt de gezondheid versterkt en wordt wijsheid verkregen.

Om dit te bereiken heeft professor Pang Ming een reeks oefeningen ontwikkeld, die hij in zes fasen verdeelt:

1 Oefeningen die werken met de uiterlijke Hunyuanqi: Qi van binnen wordt naar buiten gebracht en de uiterlijke Qi wordt binnen verzameld. Op deze manier kunnen niet alleen de normale levensfuncties worden versterkt en de ziekte-toestand worden overwonnen, maar kunnen ook speciale intellectuele vermogens worden geactiveerd.

2 Oefeningen die de Hunyuan van lichaam en geest trainen: Op basis van de eerste stap wordt qi naar de huid, spieren, pezen, aderen en botten geleid om de vitale functies van de mens verder te versterken en zo het standaardniveau te overschrijden.

3. Oefeningen die de "echte" Hunyuan van de organen trainen: door de aandacht te richten op de Qi van de vijf organen, trainen we ze in samenhang met de activiteit van de psyche. Hierdoor zal het vermogen om vitale lichamelijke functies zelf te controleren over het algemeen toenemen.

4 Hunyuan oefening voor het centrale kanaal: Deze oefening traint de verbinding tussen het "centrale kanaal" en de Qi van het hele lichaam om ze samen te smelten tot "één geheel".

5 De centrale lijn oefening Hunyuan: Coaguleert en verfijnt de Qi van het centrale kanaal met een centrale lijn die voorbij de hemel gaat en de aarde binnendringt.

6 Versmelting en terugkeer naar het Ene: de versmelting van mens en natuur tot een geheel.



Elke DMN-sessie begint met een Zhineng Qigong-oefening, juist omdat het diep inwerkt op het lichaam en de geest focust, waardoor we beter kunnen luisteren en opletten tijdens de dans. Daarnaast is het van fundamenteel belang dat we voor elke voorstelling een aantal van de oefeningen van Prof. Pang Ming doen om Qi te verzamelen en te focussen, zodat we onze energie beter kunnen inzetten op het podium. Na een Qigong-oefening, waarin Dantian energie is opgehoopt, is het normaal gezien nodig om die door het hele lichaam te laten circuleren. Taijiquan is een waardevolle discipline die, naast het vervullen van dit doel, de spieren en gewrichten opwarmt, de verbindingen van het lichaam herstelt en de beweging organisch traint.

De structuur en onderwerpen van de workshop in Palermo waren:

- **Qigong - hoofdzakelijk Zhineng Qigong**

- Geschiedenis van Zhineng Qigong
- Theoretische grondslagen (Concept van veld, Yishi, Yuanti, Hunyuanqi)
- Eerstelijnspraktijken

- **Traditionele Chinese geneeskunde**

- Yin/Yang theorie
- Wu Xing
- San Tiao
- San Bao
- Jing Luo

- **Taijiquan Chen stijl**

- De vijf regels
- Basistechnieken

- **Natuurlijke dansbewegingen**

- Geschiedenis en principes
- Voorafgaand aan DMN (grondwerk)
- Bewegingsanalyse
- Techniek
- Improvisatie

Het idee is om een experimentele training te structureren die gebaseerd is op de holistische visie van de mens en op een dansmodel dat gebaseerd is op de vereniging van lichaam en geest en diepe verbindingen. DMN (natuurlijke bewegingsdans) is ontstaan uit de vereniging van drie disciplines die het individu in staat stellen zijn ware potentieel te leren kennen, waardoor het lichaam elastisch en duurzaam wordt, de geest sterk, gevoelig en creatief, in staat om een expressieve en innovatieve kunstenaar te creëren, alleen al door de beoefening van dans.

**2**

Op dag 2 leidde Karine Ponties de workshop om haar choreografisch onderzoek en aanpak voor te stellen. In de opbouw van haar dansvoorstellingen probeert Karine individuen samen te brengen aan de grenzen, op plaatsen waar dingen gebeuren, waarbij ze verhalen ontwikkelt van details, codes, spelletjes en ritme. Haar voorstellingen verkennen de wereld van het territorium, het 'tussen', de kieren van lichamen die tegen elkaar schuren, van individuen die verdwalen, van verlies, van fragiele staten ... Ze vertalen de diepten van deze toestanden in een vervormde taal, grappig en poëtisch, door te proberen gedachten, gevoelens, intuïtie en de zintuigen aan te spreken. De betekenis ligt nooit vast, kan niet fragieler zijn en blijft vluchtig open voor elke verbeelding.

Karine construeert de choreografie voornamelijk door de verschillende uitdrukkingsvormen van elk individu dat deelneemt aan het project te delen en te combineren. Door deze notatie, die zich tijdens elk stuk ontwikkelt, probeert ze uitdrukking te geven aan het gefragmenteerde leven van het lichaam, het raadsel van een worsteling en al die kleine variaties die een wezen voor ons buitengewoon maken.

De precieze elementen waaruit deze danspartituren bestaan, in de ontleding van elke beweging, elke trilling, elke huivering, lijken het formele te veranderen in iets grotesks, orde in wanorde, de opdeling in de ruimte van vrijheid en speelsheid. Deze vervormingen, verdraaiingen en overdrijvingen zijn een manier om precisie in al haar dubbelzinnigheden te schilderen.



## Denken in beelden

Door elk detail dat in een lichaam verborgen zit te onderzoeken en al zijn mogelijkheden te verkennen, heeft Karine het lichaam zo ver gedreven dat het de grens van de fout bereikte—de fout waar je omheen kunt bewegen, waar het lichaam wordt bevrijd van zijn beperkingen en irritaties. Het detail wordt een voorwendsel om te verkennen, te schitteren. De actie transformeert bovendien de trivialiteit van het gebaar in dit absurde universum dat ons vraagt naar de finaliteit van de handeling: haar vrijblijvendheid, haar omvang, haar perversie en haar ondermijning ...

Om in de opening te glijden en je adem in te houden zodat er niets ontsnapt.

Dans is eerder een middel dan een doel om het lichaam te laten experimenteren door zijn grenzen, identiteit en raadselachtigheid te testen.

Lichamen die geconstrueerd en afgebroken worden, die zich ontvouwen en dan weer terugtrekken, transformeren, vervormen, die rijzen en vallen, verloren gaan en gevonden worden, gevuld en geleegd.

Al jonglerend associëren ze het minuscule met het grandioze, door chaos te organiseren, door het extreme te tonen om normaliteit, het essentiële, intuïtie te benaderen. Op zoek naar tegenstrijdige toestanden.

Discipline, werk en overgave

Het thema van het werk ligt in het lichaam: omwentelingen en verlatingen.

Verlatenheid - samentrekking - een lichaam dat reageert, explodeert, zich ontvouwt en naar buiten straalt - communicatief.

Er is misschien geen betere reden om kunst te maken dan de wereld te verkennen zoals hij is en hem te vervormen. De mogelijkheden zijn eindeloos. In al haar creaties voert Karine hetzelfde onderzoek uit, telkens vanuit een andere invalshoek, waarbij ze specifieke aspecten ontwikkelt.



# 3

Agata Życzkowska, leider van de HOTELOKO movement makers, choreograaf, performer, dramaturg en actrice leidde Dag 3 en presenteerde haar werkmethode. Het meest essentiële aspect van haar werk is conceptuele choreografie.

De werkmethode van het HOTELOKO movement makers collectief is gebaseerd op een aantal belangrijke elementen:

**1. Conceptuele choreografie:** Het werk is gebaseerd op conceptuele choreografie waarbij beweging wordt onderzocht in de context van een specifiek idee. Het is essentieel om na te denken over wat een bepaalde beweging of opeenvolging van bewegingen overbrengt en hoe het past in een bredere context.

**2. Interdisciplinariteit:** Het collectief maakt gebruik van tools uit andere artistieke disciplines zoals filosofie, culturele theorie en popculturele iconografie. Het bevat ook elementen uit takken zoals fitness, meditatie, improvisatie en mindfulness praktijken.

**3. Horizontale benadering van werk:** Leden van het collectief werken democratisch, waardoor machtsmisbruik uitgesloten is. Er wordt op een horizontale manier samengewerkt, zodat alle leden de kans krijgen om actief deel te nemen en ideeën te delen.

**4. Opleiding en mindfulness:** Opleiding is een belangrijk aspect van het werk, zowel in artistieke als in sociale zin. De makers leggen de nadruk op het opbouwen van banden tussen groepsleden door mindfulness en gevoeligheid voor elkaar. Respect voor het lichaam, ongeacht de fysieke kenmerken, is cruciaal.

**5. Inclusie van alle leeftijdsgroepen:** Workshops en bijeenkomsten zijn bedoeld voor jongeren, volwassenen en senioren. Het werkconcept gaat ervan uit dat iedereen in beweging kan zijn, waardoor sessies toegankelijk zijn voor verschillende leeftijdsgroepen.

**6. Gebrek aan inschattingsvermogen en waardering:** De methodologie vermijdt oordelen, scheiden of het waarderen van individuen op basis van hun bewegingsmogelijkheden. De nadruk wordt gelegd op de geest, de bron van elke beweging.

**7. Improvisatie en verbeeldingswerk:** De methodologie omvat bewegings- en stemimprovisatie op gegeven thema's als een manier om met verbeelding te werken. Er worden verschillende technieken toegepast om verborgen bewegingsmogelijkheden en de creativiteit van de deelnemers te ontketenen.

**8. Eenvoudige tools voor iedereen:** De prioriteit is om eenvoudige tools te bieden die zelfs de meest terughoudende bewegingen kunnen activeren en creatieve expressie kunnen stimuleren. Voorbeelden zijn het animeren van objecten, het loslaten van spanningen en het leiden tot authentieke beweging.

De werkmethode van HOTELOKO is gebaseerd op interdisciplinariteit, een horizontale benadering van samenwerking, opleiding, gebrek aan oordeel en waardering en openheid voor verschillende leeftijdsgroepen en vaardigheden. Het doel is om een ruimte te creëren waar iedereen zichzelf kan ontdekken en uitdrukken door middel van beweging.



Beweging wordt verkend door de mogelijkheden van de performers in de context van een specifiek idee. Het kan ook de beweging van objecten zijn, de beweging van performers naar het publiek toe, of beweging in een specifieke ruimte anders dan het traditionele theaterpodium. Sommige werken ontwikkelen het idee van no-dance in de choreografische praktijk. In hedendaagse dans, waar conceptuele choreografie cruciaal is, ligt de nadruk niet op het vertellen van een narratief verhaal en wordt er dus gebroken met het traditionele concept van hedendaags danstheater. Wat belangrijk wordt in de nieuwe dans die HOTELOKO gebruikt, zijn de indrukken en emoties die het publiek ervaart. Vragen die op dat moment kunnen opkomen zijn wat voor soort beweging het is en wat die ons zegt, hoe performers functioneren op een bepaalde plek, welke interacties ze hebben met de ruimte en het publiek. Als er verbale, geluids- of muzikale verhalen ontstaan, zijn ze niet lineair. Dramaturgie is gerangschikt als een caleidoscoop van beelden die ontworpen zijn om het publiek te stimuleren om hun eigen emoties te ervaren in relatie tot dit bewegingsarrangement. Nieuwe dans is een experiment omdat het een open vorm heeft.

De nieuwe choreografie van het HOTELOKO movement makers collectief is interdisciplinair en maakt gebruik van hulpmiddelen uit andere kunst disciplines en -activiteiten. De makers maken gebruik van oplossingen uit de wereld van fitness, meditatie, improvisatie en mindfulness. Ze maken ook gebruik van multimediatechnologieën.

In de dramaturgische laag refereren de kunstenaars van de HOTELOKO-beweging aan hedendaagse filosofie, culturele theorie, identiteitskwesies en historische fenomenen. Aan de andere kant putten ze uit popculturele iconografie en de rijkdom aan online inspiratiebronnen. Op deze manier engageren ze zich voor de huidige reflectie op de realiteit, waarbij beweging een taal wordt om bedenkingen over specifieke kwesies uit te drukken.



Hier zijn enkele voorbeelden van oefeningen die gebruikt kunnen worden binnen de werkmethodologie van het HOTELOKO movement makers collectief:

### **Improvisatie van objectanimatie:**

Deelnemers moeten aan bewegingsimprovisatie doen, maar dan met het gebruik van een specifiek object (bijv. sjaals, ballen, linten). Het animeren van het object kan helpen om spanning los te laten en kan leiden tot meer authentieke bewegingen.

### **Mindfulness-oefeningen:**

Focus op het bewustzijn van het eigen lichaam en beweging.

De deelnemers moeten langzame, gecontroleerde bewegingen uitvoeren, waarbij ze zich concentreren op elk lichaamsdeel.

Er wordt aandacht besteed aan de ademhaling en bijbehorende gewaarwordingen.

### **Vocale improvisatie:**

De deelnemers combineren bewegingsimprovisatie met vocale expressie rond een specifiek thema.

Ze kunnen experimenteren met geluiden, woorden of zelfs zingen terwijl ze bewegen.

### **Partneroefeningen:**

De deelnemers maken gebruik van horizontale samenwerking door middel van partneroefeningen.

Ze werken aan het synchroniseren van bewegingen, het reageren op de acties van de partner en het samen creëren van sequenties.

### **Verbeeldingswerk door thematische taken:**

Dit zijn taken gebaseerd op een specifiek thema of verhaal waarbij deelnemers bewegingen creëren als reactie op gegeven concepten, bijv. het bouwen van een "lachmachine" met behulp van hun eigen lichaam.

### **Authentieke beweging ontwikkelen:**

Oefeningen gericht op het losmaken van natuurlijke, authentieke beweging door zichzelf te bevrijden van verwachtingen en normen.

Deze voorbeelden zijn bedoeld om de deelnemers open te stellen voor verschillende vormen van beweging, de verbeelding te stimuleren en een ruimte te creëren waarin iedereen zich vrij kan uiten via zijn lichaam.

Naast de eerdergenoemde voorbeelden zijn er nog veel meer methoden die kunnen worden toegepast in het werk van het HOTELOKO movement makers collectief. Hier zijn aanvullende suggesties:



### **Improvisatiescores:**

Het creëren van een improvisatiestructuur, bekend als een “partituur”, waar deelnemers zich aan houden tijdens het improviseren. Dit kunnen specifieke regels zijn voor beweging, ruimte of interactie.

### **Locatiespecifieke choreografie:**

Het ontwikkelen van choreografieën op maat van een specifieke locatie, gebruikmakend van de architectuur en kenmerken ervan. Deze aanpak maakt het mogelijk om de relatie tussen beweging en de omgeving te onderzoeken.

### **Contactimprovisatie:**

Oefeningen gebaseerd op fysiek contact tussen de deelnemers. Deze interactieve benadering van beweging ontwikkelt lichaamsbewustzijn, samenwerking en communicatie.

### **Narratieve bewegingsverkenning:**

Het onderzoeken van beweging in een verhalende context. De deelnemers onderzoeken hoe verhalen kunnen worden verteld door middel van beweging, waarbij elementen van bewegingstheater worden gecombineerd met het vertellen van verhalen.

### **Expressieve beweging:**

Oefeningen gericht op het uitdrukken van emoties en gevoelens door middel van beweging. De deelnemers worden aangemoedigd om te experimenteren met verschillende vormen van lichamelijke expressie.

### **Elementen van het fysieke theater:**

Het integreren van elementen van fysiek theater, zoals gezichtsuitdrukkingen, gebaren en het experimenteren met lichaamstaal, om zo de artistieke ervaring te verrijken.

### **Inspiratie door muziek en geluid:**

Muziek, geluiden of zelfs stilte gebruiken als stimulans om beweging te creëren. Bewegingen kunnen worden gesynchroniseerd met ritme of contrasten creëren met de geluiden van de omgeving.

### **Collectief zingen:**

Het creëren van een gezamenlijk lied is een gedeelde schat die we na de workshop kunnen koesteren. Het is daarom een goed idee om de groep te laten werken met een eenvoudig lied, mogelijk in een taal die voor iedereen onbekend is. Het is raadzaam om de tekst op papier te zetten, via de mobiele telefoon te versturen of de deelnemers aan te moedigen om de tekst op het gehoor te transcriberen, vooral in een internationale omgeving waar individuen klanken anders kunnen interpreteren.

### **Beweging in een sociale context:**

Het verkennen van beweging in een sociale context en interactie met het publiek. Deze aanpak betreft de gemeenschap en creëert ruimte voor dialoog door middel van beweging.

Deze aanvullende methoden kunnen worden aangepast aan specifieke doelen, contexten en voorkeuren van deelnemers, waardoor diverse en dynamische ervaringen worden gecreëerd binnen het artistieke werk van het collectief.





Op dag 4 stelde La Galerie Chorégraphique haar activiteiten voor aan de deelnemers van de workshop door verschillende video's van eerdere projecten en activiteiten te laten zien.

## **DE KLOOF DICTEN - Integratie in het hedendaagse dansproces**

La Galerie Chorégraphique is een artistieke productiestructuur in dans, met als hoofddoel het overbrengen van choreografische cultuur naar een breed publiek. Dansimprovisatie is een gevestigde "tool" voor choreografische creatie in de recente kunstgeschiedenis, met behoud van de intrinsieke experimentele kwaliteiten die alles levendig houden. Toch blijft deze praktijk discreet en ondervertegenwoordigd in dansopleidingen, vooral voor niet-professionals. Bovendien is improvisatie zelden geliefd in westerse samenlevingen, die het vaak zien als een vector van wanorde

### *Improvisatie in vraag gesteld*

"Praten over improvisatie betekent ook praten over de improvisator" (Étienne Souriau). Individualiteit personifieert het subject in het geïmproviseerde moment. "De verschuiving van binnen naar buiten jezelf vindt plaats in een onstabiel evenwicht waarin het nemen van risico's de sleutel is om gedanst te worden", zegt Jean-Marc Chouvel. "Er is iets in improvisatie dat lijkt op 'in het water springen'. En dan, eenmaal onder het bewegende oppervlak, begin je ervan te genieten, ontdek je enkele kloven om te verkennen en drijf je verder weg van de routine van het voor de hand liggende. Het dichten van de kloven is ook het intieme doel van improvisatie."

Hoewel de krachtige en onzichtbare draad van improvisatie de dans en zijn experimentele praktijken al sinds het begin van zijn geschiedenis begeleidt, is improvisatie altijd aanwezig geweest in de ontwikkeling van alle artistieke disciplines. Het duidelijker definiëren van de modaliteiten en functies van improvisatie in de ontwikkeling van hedendaagse dansopleidingen en het overwegen van de relevantie ervan voor artistieke creatie maakt het een fundamentele voorwaarde voor het implementeren van een ethiek van artistieke verantwoordelijkheid. Dansimprovisatie speelt in op de openingen binnen conventionele regels, maar is niet louter een spel. Afhankelijk van de context van haar uitvoering, vereist dansimprovisatie bewezen kwaliteiten om te worden uitgeoefend op het gebied van hedendaagse choreografische creatie.

## *Meerdere benaderingen/Verweven visies: Het proces van improvisatie in hedendaagse dans*

Vandaag kan dansimprovisatie gezien worden als een vernieuwde benadering van vrije dans. Een vrije benadering van dans vandaag, afgestemd op diverse doelgroepen, vraagt om een methodologie die de uiteenlopende theoretische en praktische bijdragen van improvisatie actualiseert. Deze bijdragen hebben de opleiding en creativiteit van dansers en choreografen binnen de hedendaagse dans gevormd en verrijkt. Soms wordt een thema, muziek of basisfiguur opgelegd, waaruit de bewegingen van de danser worden samengesteld en ontwikkeld. Zo genereren de opgewekte emoties een lichamelijk gebaar.

Volgens recente interviews van onderzoeker en choreograaf Bruno Couderc zeggen dansers, wanneer ze ondervraagd worden over improvisatie, vaak dat "improvisatie over het algemeen steunt op een al bestaande compositorische structuur en niet op het ex nihilo uitvinden van nieuwe gebaren." Dit weerspiegelt de opvattingen van dansprofessionals die dansimprovisatie zien in nauwe relatie tot compositie. Deze tweezijdigheid maakt deel uit van de geschiedenis van choreografische creatie in moderne en hedendaagse dans. Hij kan niet genegeerd worden in het creatieproces en vormt een essentieel aspect dat bestudeerd en geoefend moet worden door deelnemers van de workshop. "Het is echter", zoals Étienne Souriau opmerkt, "van belang te beseffen dat de improvisator bereid is om het lot van zijn creatie in handen te leggen van andere factoren dan de puur logische structuur van het maakproces". Dit benadrukt ook de innerlijke kracht die eigen is aan improvisatie, wat de aanpak complex maakt ondanks de schijnbare eenvoud van de uitvoering.



## *Toegepaste improvisatie*

La Galerie Chorégraphique zet, in samenwerking met verschillende kunstenaars, de principes van dansimprovisatie om in haar rol als artistieke bemiddelaar. Het doel is om deze praktijk te democratiseren door middel van hedendaagse dans door het organiseren van openbare "geïmproviseerde" evenementen die op onverwachte plaatsen verschijnen en een nieuwe ervaring bieden aan een niet-ervaren publiek. Deze projecten vinden traditionele vormen van danspresentatie, zoals theatervoorstellingen, opnieuw uit en proberen een nieuw publiek aan te trekken. Het doel is om een esthetische schok te creëren en toeschouwers open te stellen voor nieuwe artistieke perspectieven.

Deze geïmproviseerde evenementen vereisen echter strategische planning op het gebied van locatie en timing, evenals nauwkeurige coördinatie met de kunstenaars over de voorwaarden en richtlijnen die gevolgd moeten worden. Dit garandeert de kwaliteit van de ontmoeting tussen de artiesten, de choreografische creatie en het publiek. Een illustratief voorbeeld is het evenement "Les goûters mouvementés", gericht op het introduceren van choreografische cultuur bij kinderen en families in achterstandswijken van Carcassonne. <https://youtu.be/Dk-Xc5U0hLI?si=ybVucgcU-61xyg3t>

Bovendien is de opleiding "Improvisatie & in kaart brengen" ontworpen om kennis over improvisatie te verdiepen bij dansdocenten of andere educatieve disciplines om hen te helpen deze werkwijze te ontwikkelen met hun studenten. Door reflectieve en creatieve ervaring te combineren met de uitwisseling van aanbevolen werkwijzen, is deze module aanpasbaar aan verschillende doelgroepen en contexten, wat de flexibiliteit en universaliteit van improvisatie als pedagogisch hulpmiddel aantoont. Met een multidisciplinaire benadering, ontwikkeld door een choreografisch kunstenaar, een kunsthistoricus en een gespecialiseerde producent, biedt het een verrijkende ervaring voor alle deelnemers.  
(Video [hier](#) beschikbaar)

5

Op dag 5 gaf OSSA Dance Company, die de hedendaagse dansscene van Servië vertegenwoordigt, een workshop over hoe de groep inclusie en duurzaamheid onderzoekt in haar choreografisch danswerk. Inclusie is meer een impliciet en structureel aspect van hun werk, en duurzaamheid is meer een thematisch aspect in hun eerste voorstelling "Pogledaj".



Met de Alexandertechniek als hulpmiddel richt OSSA zich in haar onderzoek allereerst op het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn. De kern van dit werk is inclusief, waarbij de mens centraal staat in het artistieke proces, ongeacht iemands opleiding, fysieke of mentale uitdagingen, achtergrond of seksuele geaardheid. Elk lid van de Ossa groep heeft in zijn eigen biografie verschillende uitdagingen ervaren en is daardoor zeer gevoelig voor inclusie in de kunst. Elk van hen heeft ervaring met expliciet inclusief werk in onze praktijk. De ruimte die OSSA wil creëren, biedt haar leden manieren om met zichzelf en anderen in contact te komen zonder de gebruikelijke barrières of grenzen die worden opgelegd door sociale of professionele structuren in het dagelijks leven. OSSA streeft ernaar om in korte tijd een gemeenschappelijke taal te ontwikkelen, gebaseerd op intensieve training in perceptie, bewustzijn, regie en podiumaanwezigheid, terwijl de unieke identiteit van elke performer behouden blijft. Het nieuw geopende veld nodigt en daagt het publiek uit om hun eigen perceptie meer dan ooit open te stellen, om opgenomen te worden in het veld van verhoogd bewustzijn en om de ervaring van intens aanwezig zijn te delen. De inspiratie voor de creatie van de voorstelling "Pogledaj" (Kijk) is het conceptuele werk van Sun Mandić, een tekst die in de loop van elf jaar is geschreven. In dit werk gaat Mandić op zoek naar de kleinste details van het dagelijks leven in een sterk vervuilde stad die lijdt onder de negatieve sociaaleconomische gevolgen van de laatkapitalistische samenleving aan de rand van Europa. De waarnemer wil nog steeds absoluut hoop en schoonheid vinden, zelfs in wat voor het onbewuste oog een lelijk fenomeen lijkt. Het doel van OSSA was om deze manier van waarnemen over te brengen naar de ruimte en middelen te creëren waarmee een nieuwe kijk op de werkelijkheid mogelijk wordt en hoop geeft. In Palermo gaf OSSA geen presentatie, maar liet het zien hoe alles werkt door mensen het proces zelf te laten zien en ervaren.

46

# De feedback van de workshop sessies



De feedback van de workshop sessies vervolledigden deze handleiding. Hieronder volgen enkele van de opmerkingen die werden verzameld door de evaluatievragenlijst, nadat de deelnemers deze online vragenlijst beantwoordden.

*"De grootste kracht van deze workshop was de mogelijkheid om technieken te leren van mensen uit verschillende landen en om hun benadering van hedendaagse dans te leren kennen."*

*"Verscheidenheid aan methoden rondom onze duurzaamheid in het dagelijks leven. Het geeft veel inspiratie voor toekomstig werk, hoe te ontspannen en te vertragen, de balans te vinden"*

*"Uitwisseling tussen verschillende dansonderzoeken en kunstbenaderingen tussen landen. Het voorstel op zich en de belangrijkste onderwerpen. De diversiteit en de verschillende gezichtspunten die elke deelnemer kan inbrengen in de community."*

*"Ik begreep wat duurzaamheid eigenlijk is, want ik had hier nog niet eerder over gehoord. Nu gaf het me veel bewustwording om de balans in mijn leven en verbinding met mensen te behouden."*

*"CO.D.A.S.I. is een geweldige kans om inclusie en duurzaamheid op verschillende dansgebieden en vanuit verschillende perspectieven beter te begrijpen. Ik kreeg nieuwe ideeën en motivatie om zelfstandig en met mijn groep verder te werken. Het bracht me helderheid en overvloed voor verschillende culturen."*



## Reacties op dag een (L'espace APS/ASD)

*"De oefeningen die ze lieten zien zullen helpen bij het concentreren en het verlichten van stress.*

*Deze oefening is perfect voor mij in het dagelijks leven tijdens stressvolle situaties met veel spanning en haast. Het gaat me helpen om te vertragen en duurzaamheid te vinden."*

*"Het is een veelzijdige benadering van beweging en het dagelijks leven."*

*"We hebben verschillende ademhalingsoefeningen uit QiGong onderzocht die nuttig kunnen zijn in een trainingsroutine."*

*"Een betere innerlijke waarneming, maar ook wat meer fysieke hulpmiddelen. Het zou tijd kosten om te ontwikkelen, maar het is zeker erg inspirerend."*

## Reacties op dag twee (Dame de Pic/Cie Karine Ponties)

*"Ik heb een fijn luisterend oor en investering in het voorstel gevoeld."*

*"We hadden een mooi bewustzijn van de spieren, maar voelden ook een ontwaken van energie. Het was leuk om alle verschillende technieken te mixen en te delen met anderen. Het gebruik van muziek was ook belangrijk."*

*"Interessante hulpmiddelen om voor je lichaam te zorgen"*

## Reacties op dag drie (HOTELOKO movement makers)

*"De oefeningen van Hoteloko kunnen helpen bij het opbouwen van vertrouwen in een groep, ik ga ze zeker gebruiken."*

*"De oefening van het aanraken was echt kalmerend en het helpt om je zelfverzekerd te voelen bij andere mensen."*

## Reacties op dag vijf (OSSA dance collectief)

*"Ik vond hun workshop het leukst, het hielp me om me geaard te voelen in het moment en verbonden met mezelf."*

*"Ik heb nog nooit van deze methode gehoord en het was geweldig om iets nieuws te ontdekken op het gebied van duurzaamheid."*

*"Geweldig werk over zorgen en ontspannen."*

*"Ik hield van de kalmte en sereniteit waarmee ze werken en hun gevoelens en methode overbrengen."*

*"Een methode van psycho-corporale omscholing die erop gericht is het lichaam te bevrijden van spanning om in te werken op de lichaamshouding en de natuurlijke werking van het lichaam te herstellen. Het is echter een "methode" die misschien niet voor iedereen geschikt is."*

### Comments on Day Two (Dame de Pic/Cie Karine Ponties)

*"Het was briljant. Elke keer ben ik meer en meer tevreden over zijn werk."*

*"Ik waardeer de Alexandertechniek heel erg en ik hou van de manier waarop de workshopleider de workshop leidde. Het lijkt mij dat het de hele groep hielp om alle materialen die we maakten en zagen in het project te verwerken."*

# The CO.DA.S.I. Methode

Dankzij de workshop in Palermo kregen de projectpartners de kans om elkaar te leren kennen in hun choreografisch onderzoek naar de twee hoofdthema's van het project: duurzaamheid en inclusie. Voor deze publicatie stelden alle partners drie oefeningen voor die ze gebruiken in hun dagelijkse danspraktijk met dansprofessionals en studenten. Deze oefeningen vormen de CO.DA.S.I.-methode, die gebaseerd is op de gemeenschappelijke ervaring van de partner dansgezelschappen bij het werken aan inclusie en duurzaamheid. Het is belangrijk om te benadrukken dat het consortium een specifiek aspect van duurzaamheid in de hedendaagse dans heeft gedefinieerd: tijdens de workshop in Palermo en bij online en face-to-face bijeenkomsten werd de gemeenschappelijke eigenschap van duurzaamheid niet alleen geïdentificeerd in de economische en ecologische duurzaamheid in de hedendaagse dans, maar ook in de duurzaamheid van het lichaam van de dansers en het evenwicht tussen lichaam en geest, noodzakelijk om een lange termijn drager in het hedendaagse dansveld te garanderen. De meeste oefeningen in de CO.DA.S.I. methode verwijzen naar deze specifieke betekenis van duurzaamheid.



# Oefeningen voor inclusie ●●●

Concept en uitvoering: Agata Życzkowska

Duurtijd: 1,5 uur

Deelnemers: 10-15 personen, professioneel en niet-professioneel

Vereisten: Muzikspeler/-set

## **Uitnodiging/ Kennismaking**

Deze drie oefeningen maken het mogelijk vertrouwen op te bouwen binnen de groep en zorgen voor rust, ontspanning en balans. Ze helpen om gewend te raken aan anderen in de ruimte en bieden mogelijkheden voor dialoog en verbinding. Door hun eenvoud kan dit soort bewegingsoefeningen, gecombineerd met conversatie, nuttig zijn voor zowel dansprofessionals - dansers - als voor individuen buiten het veld die deelnemen aan workshops voor ontspanning en zelfzorg.



## Beschrijving

### 1. Gespreksdynamieken: Samen vooruitgang boeken

Het is beter om elke oefening te beginnen met een gesprek. In het snelle leven van vandaag hebben we zelden de gelegenheid om aandacht en tijd te besteden aan hechte relaties met anderen. Een goed idee is om jezelf voor te stellen en iets over jezelf te vertellen. Daarnaast kunnen aan het begin meer specifieke vragen worden gesteld, zoals over verwachtingen voor de bijeenkomst, gevoelens of huidige emoties. Het is belangrijk dat er beweging is, maar net zo belangrijk is het actief luisteren naar de ander, de mogelijkheid om je vrij te uiten en het benoemen van je emoties binnen de groep. Op deze manier verbinden we lichaam en geest, wat ons ten goede komt. Na elke oefening is het de moeite waard om in een kring te gaan zitten en gedachten uit te wisselen. Dit stelt ons in staat om onze verschillen en overeenkomsten beter te begrijpen en breekt ook communicatiebarrières af, wat de spanning verlicht en de geest opent voor verdere acties. Bovendien kunnen discussies invloed hebben op hoe ons lichaam werkt tijdens volgende oefeningen, waarbij ervaringen uit eerdere gesprekken worden geïntegreerd. Een afsluitende discussie moedigt de deelnemers aan om hun gevoelens te delen na de workshop. Feedback aan de workshopleider over wat interessant was aan de bijeenkomst, welke elementen het meest aanzetten tot actie en creatief denken, en welke elementen vertrouwen wekken in de groep. Tijd voor iedereen om commentaar te geven en hun gevoelens te delen.

### 2. Harmonie in Actie: Collectieve inspanningen



Begin de groepsoefeningen door in de aangewezen ruimte rond te lopen. Moedig alle deelnemers aan om oogcontact te maken met de mensen om hen heen. Varieer het bewegingstempo en wissel af tussen langzaam, snel en zelfs hardlopen, terwijl je rekening houdt met de aanwezigheid van anderen in de ruimte. Navigeer door de centrale zone van de kamer terwijl je de ruimte doorkruist. Richt je aandacht op het maken van visueel contact met één persoon en koppel dan met een partner om oogcontact te houden terwijl je samen door de ruimte beweegt.

Zorg tijdens dit proces voor variaties in de afstand tussen de paren en de snelheid van bewegen, en benadruk het belang van het behouden van oogcontact. Hervat het lopen en zorg ervoor dat je oogcontact houdt met elk lid van de groep. Verklein geleidelijk de bewegingsruimte tot alle deelnemers dicht bij elkaar zijn. Verenig je ten slotte in een collectieve omhelzing, waarbij je in stilte blijft staan terwijl je een groepsknuffel deelt.

### 3. De kracht van collectieve aanraking

We stellen ons op in twee parallelle lijnen, tegenover elkaar, om een soort tunnel te creëren. We spelen muziek en de oefening verloopt verder in stilte; het is belangrijk om deze focus vast te houden, zodat deelnemers niet met elkaar in gesprek raken. Eén persoon sluit zijn ogen en begint langzaam van het ene uiteinde van de tunnel naar het andere te bewegen. De anderen raken hen zachtjes aan op verschillende delen van het lichaam, waarbij intieme delen vermeden worden. Het is een vorm van collectieve aanraking, het hoeft niet intens of massage-achtig te zijn, maar het wordt wel zo als meerdere mensen ons tegelijkertijd aanraken. Bij de start is het handig om je voorkeur aan te geven voor het vermijden van bepaalde lichaamsdelen, zoals hoofd, haar, gezicht of oren. We moedigen echter aan om jezelf niet te beperken, zodat alleen intieme zones zijn uitgesloten van aanraking. Iedereen moet minstens twee keer door de tunnel gaan. Aanraken is misschien makkelijker voor dansers, maar uitdagender voor degenen die niet professioneel met dans geassocieerd zijn. Daarom is het cruciaal dat de groep goed voorbereid is op deze oefening. Vooraf bespreken, oogcontact maken en wederzijdse steun helpen bij de uitvoering. Daarom is het aan te raden om deze oefening tegen het einde van de workshop te doen, als de groep geïntegreerd is en wederzijds vertrouwen heeft opgebouwd.



# Improvisatie en in kaart brengen ●●●

## La Galerie Chorégraphique

Ontwikkelen van vaardigheden in hedendaagse dans en artistieke bemiddeling met een focus op improvisatie

### Oefening 1:

Wat is improvisatie? - Cognitieve en reflectieve benadering

### Docenten:

Thierry Gourmelen, gespecialiseerd producent, en Jacqueline Fischer, choreograaf, docent en choreografisch kunstenaar

### Methodologie:

Oefening 1:

- 1.Video bekijken:

Bekijk de video "Improvisation Words" <https://youtu.be/oUzKv7frOxctweemaal>: eerst met het geluid vrij hard, dan in stilte.

- 2.Woordkeuze en argumentatie:

Na de meeslepende audiovisuele ervaring kiest elke deelnemer het woord dat hij het meest geschikt vindt om improvisatie te definiëren en beargumenteert hij zijn keuze. De geselecteerde woorden en hun definities worden vastgelegd op een digitaal whiteboard in een boomstructuur.

- 3.Debat:

De docenten faciliteren een debat met de cursisten, waarbij ze aanbevolen werkwijzen delen en putten uit hun eigen ervaringen met improvisatie.

## Oefening 2:

Improvisatie en dansbeweging - Choreografische benadering

### Docent:

Jacqueline Fischer, choreograaf, docent en choreografisch kunstenaar

### Methodologie:

- 1.Onderdompeling in de workshop van de choreograaf:

Delen van aanbevolen werkwijzen en kennisoverdracht, gericht op de ontwikkeling van beweging, dansschrijven en compositie door middel van workshops.

- 2.Technische voorwaarden:

De workshopruimte moet een goede wifi-toegang hebben voor eenvoudige online connectiviteit.

- 3.Korte presentatie (ong. 45 minuten):

Begin met een audiovisuele presentatie van de workshopinhoud, inclusief een korte mondelinge introductie gevolgd door een video waarin de kernwoorden in tekst van de methode worden getoond. Die worden becommentarieerd, uitgelegd en gedanst door de docent en de deelnemers.

- 4.Proces I:

De deelnemers experimenteren fysiek met nieuwe actiewoorden, willekeurig geïntroduceerd door de docent met behulp van Laban sleutelwoorden, waardoor speelse improvisatie wordt aangemoedigd. De deelnemers leren en onthouden de kernwoorden en hun kenmerken door oefening. Een afspeellijst biedt muzikale context voor het hele proces.

- 5.Feedback:

Pauzeer na dit onderdeel en nodig de deelnemers uit om hun ervaringen te delen. Deze formulering helpt iedereen bij het analyseren, evalueren en internaliseren van hun ervaring.

- 6.Proces II:

De deelnemers nemen meer tijd om te improviseren en solo of in duo's te dansen op basis van gedemonstreerde compositietechnieken. Sluit af met een "Laban Disco"-sessie, waarbij de deelnemers minimale instructies krijgen.

- 7.Doelen:

Improvisatie vereist constante aandacht voor de omgeving (muziek, ruimte, publiek) en interne gewaarwordingen (kinesthesie, verbeelding, emotie). Deze waakzaamheid stelt improvisatoren in staat om vrij en geëngageerd te reageren, hun lichaam en improvisatietechnieken te beheersen terwijl ze volledig aanwezig zijn. Luisteren is een ideale houding om aanwezigheid te cultiveren, en nodigt uit tot aandachtig luisteren naar de groep en naar jezelf. De workshop, waarin het directe experiment centraal staat, onthult de sociale verantwoordelijkheid van de zender en benadrukt de sociale impact van de podiumkunsten op menselijke relaties.



### Oefening 3:

Video in kart brengen & Improvisatie - Ervaringsgerichte benadering

**Docenten:** Thierry Gourmelen, gespecialiseerd producent, en Jacqueline Fischer, choreograaf, docent en choreografisch kunstenaar.

### Methodologie:

- 1. Locatie zoeken en selecteren:

Deelnemers verkennen de stad om locaties met artistiek potentieel te kiezen, variërend van drukke openbare pleinen tot rustigere steegjes, parken of verlaten gebouwen. Het doel is om inspirerende plekken te vinden die als achtergrond kunnen dienen voor improvisatie.

- 2. Themadefinitie

Deelnemers concentreren zich op één woord uit de lijst "Improvisatiewoorden" als inspiratie voor hun optredens.

- 3. Geïmproviseerde voorstelling:

Elke deelnemer kiest een locatie en een thema voor zijn improvisatie, die volledig fysiek, verbaal of een combinatie kan zijn, gebaseerd op individuele voorkeuren en vaardigheden. Optredens worden in één take opgenomen, met een maximale duur van één minuut per video.

- 4. Video's verzamelen en kritisch analyseren:

Docenten verzamelen alle video's van de geïmproviseerde uitvoeringen.

De video's worden vervolgens gescreend voor groepsanalyse. Deelnemers worden aangemoedigd om hun reflecties, indrukken en suggesties voor verbetering voor elke voorstelling te delen.

# Oefeningen voor duurzaamheid ●●●

Dame de Pic/Cie Karine Ponties

De oefeningen hieronder komen overeen met een voorbereidende oefening die choreografe Karine Ponties toepast op elk van haar lessen en op de artiesten met wie ze werkt. De oefening, die ook geïnspireerd is op bepaalde QiGong-technieken, bestaat uit het aanbieden van een moment van terugkeer naar jezelf, in het huidige moment, door middel van lichaamstrillingen en zelfmassages.

Deze eenvoudige oefeningen zijn voor iedereen toegankelijk en kunnen worden gebruikt als voorbereiding op elke fysieke discipline, zodat iedereen zijn gezondheid en vitaliteit kan behouden door fysieke en ademhalingsoefeningen. Ze stimuleren ook ontspanning en innerlijke rust, die essentieel zijn voor een gezonde mentale toestand. Deze inclusieve en duurzame aanpak moedigt een voortdurende toewijding aan ons welzijn aan, met respect voor onze omgeving en waardering voor de diversiteit van onze beoefenaars.



## **Wat is Qi Gong ?**

Qi Gong is een oude Chinese krijgskunst die duizenden jaren oud is (5000 jaar). Het is een vorm van interne oefening gericht op het verbeteren en behouden van de gezondheid. Deze oefeningen, die zich richten op elementen als ademhaling, strekken van spieren en pezen en evenwicht, hebben een blijvende aantrekkingskracht omdat ze tot op hoge leeftijd beoefend kunnen worden.

In plaats van ons onder te dompelen in de talloze vormen van Qi Gong, concentreren we ons op de voorbereiding van het lichaam op de beoefening ervan, die toegankelijk is voor mensen van alle leeftijden en alle niveaus van fitheid. Het overkoepelende doel is om de energiestroom door het hele lichaam te vergemakkelijken, waarbij gebruik wordt gemaakt van principes uit de traditionele Chinese geneeskunde om het te versterken.

De voordelen van Qi Gong gaan verder dan gezondheid en dienen als waardevolle voorbereiding op verschillende disciplines, waaronder sport, kunst en academische vakken. Door het bevorderen van een verhoogd bewustzijn van lichaamsmechanica door middel van de juiste houding en lichaamsperceptie, helpt Qi Gong bij het versterken van het lichaam, het verbeteren van de flexibiliteit en het optimaliseren van de algehele functionaliteit.

Deze oefeningen stimuleren en bevrijden gezamenlijk spanningen in verschillende delen van het lichaam, met name gericht op belangrijke energiebanen zoals die van de nieren, borst, schouders en het onderlichaam. Bovendien verbeteren ze de bloedcirculatie door het hele lichaam. Consequente beoefening van deze trillingen, vergezeld van zelfmassage en stretchen, bevordert de flexibiliteit en dynamische energiestroom die essentieel is voor het bewaren van evenwicht in het dagelijks leven.

Ongeacht de specifieke techniek die wordt gebruikt (er zijn er in overvloed en ze vullen elkaar waarschijnlijk aan) ligt het fundamentele aspect volgens Karine in het creëren van een verbinding tussen het lichaam en de geest, in plaats van ze als aparte entiteiten te behandelen, en dat alles terwijl je je concentreert op de ademhaling. Terugkeren naar deze eenvoudige maar diepgaande principes, ongeacht onze gekozen discipline, is van groot belang.

## **De praktijk**

### **Stop voordat je begint, om terug te keren naar jezelf, naar je lichaam.**

We willen de trillingsfrequenties van onze hersenen verlagen, neem daarom een moment om je lichaam, ademhaling en geest op één lijn te brengen voordat je aan een training of oefensessie begint. Houd een natuurlijk ademhalingsritme aan en laat het dienen als je metronoom. Kies voor neusademhaling, adem diep uit en adem zonder kracht in, en stel je voor dat de lucht moeiteloos naar je kern stroomt. Open je keel en sleutelbeenderen terwijl je je buikspieren ontspant, en richt je bewustzijn op de sensatie van lucht die je longen van onderen binnenstroomt.

De lucht komt natuurlijk niet in je buik, het is je middenrif dat bij elke inademing naar beneden gaat en je inwendige organen masseert.

## **Lichaamstrillingstechniek**

Maak eerst contact met de aarde voordat je begint met de lichaamstrillingsoefening.

Sta met je voeten op schouderbreedte uit elkaar, knieën licht gebogen en ontspannen.

Zorg dat je voeten stevig op de grond staan.

Ontspan je lichaam, houd je hoofd naar boven gericht en je borstkas open, waarbij je een goede houding aanhoudt voor een optimale energiestroom. Houd je bekken en onderrug ontspannen tijdens de hele oefening en houd een natuurlijk ademhalingspatroon aan gedurende de hele oefening.

Begin met je benen zachtjes in de vloer te drukken, waardoor je hele lichaam gaat trillen. Concentreer je eerst op het laten trillen van je bekken en voel dan hoe de trilling omhooggaat door je borst en nek. Laat alle spanning in je buik los.

Word je bewust van de beweging van al je interne organen, voel ze zachtjes pulseren. Let zelfs op de subtielste trillingen, zoals die in je wangen, die lijken op het stuiten van een ballon. Houd je hoofd volledig ontspannen en laat het meedeinen op het ritme van de trillingen die ontstaan door het drukken tegen de grond.

Voel je vrij om de snelheid van de beweging te verhogen als je dat wilt. Maak je geen zorgen over het perfectioneren van de techniek, concentreer je in plaats daarvan op het genieten van de sensatie van de heilzame trillingen die door je lichaam stromen. Blijf aanwezig en ontspannen tijdens de hele oefening.

Oefen de trillingen minimaal 5 minuten. Vertraag de beweging geleidelijk voordat je volledig tot stilstand komt.

Deze oefening verlicht blokkades in de energie- en bloedcirculatie in het hele lichaam en bevordert een gevoel van heelheid. Daarnaast verbeter je de hersenfunctie door spanning in het occipitale gebied weg te nemen, wat helpt bij het ontgiften van het hele lichaam.

De trillingen verdrijven effectief vermoeidheid en verbeteren de energiestroom door stagnaties in de bloed- en energiestroom aan te pakken. Bovendien vergemakkelijken ze de afvoer van gifstoffen door de wrijving die tijdens de trillingen in de lichaamsweefsels ontstaat.

Trillingen dragen bovendien bij aan de versterking van botten en spieren, wat de algehele fysieke veerkracht bevordert.

## **Rotatie van heup en middel**

Voer cirkelvormige rotaties uit met je heupen, waarbij je zowel met de klok mee als tegen de klok in beweegt. Deze beweging stimuleert de taille meridiaan, de enige horizontale meridiaan in het lichaam. Hij verbindt de bovenste en onderste delen en de rechter- en linkerkant en bevordert samenhang in het hele energetische lichaam.

## Zelfmassage

- Enkele woorden over zelfmassage

Volgens de Chinese geneeskunde wordt het menselijk lichaam gezien als een echt instrument van vitaliteit, doorkruist door energiebanen die meridianen worden genoemd en bezaaid met strategische controlepunten. Door deze punten door middel van massage te stimuleren, kunnen we de stroom van onze energie sturen, wat een diepgaande invloed heeft op onze vitaliteit en de functie van onze organen.

Deze oefening dient om spanningen in de lichaamsweefsels los te laten en bevordert een betere doorbloeding en defensieve energie, zoals beschreven in de Chinese geneeskunde. Bovendien versterkt het de natuurlijke capaciteit van de huid om te reguleren en te regenereren, en fungeert het als ons primaire verdedigingsmechanisme. In wezen verzacht en verstevigt zelfmassage de opperhuid terwijl een optimale bloedcirculatie wordt bevorderd.

Het is cruciaal om zelfmassage in je routine op te nemen voordat je begint met rekoefeningen, omdat het de spieren effectief opwarmt, helpt ontspannen en ze voorbereidt op activiteit. Bovendien bevordert het de afvoer van gifstoffen, wat een betere spierirrigatie mogelijk maakt.

Door de circulatie van energie langs de pees-spiermeridianen te stimuleren, bevordert zelfmassage ook de algehele circulatie binnen onze energiebanen. Tot slot stimuleert het de lymfatische circulatie in het hele lymfestelsel.

- Begin met het hoofd en de nek

Begin met het zachtjes kammen van je hoofdhuid om je geest te wekken en kalmte op te wekken. Ga langzaam naar beneden naar de achterkant van je nek. Adem in en adem uit.

Masseer met je middel- en ringvinger de voor- en achterkant van je oren. Concentreer je daarbij op je nieren, voel hun kracht en zuiverheid terwijl je de lenden ontspant. Rol vervolgens zachtjes de randen van je oren af van boven naar beneden.

Masseer je wenkbrauwen lichtjes van binnen naar buiten met je wijsvingers in een haakvorm en adem diep uit. Visualiseer, terwijl je je ogen stimuleert, je lever onder je rechter ribbenkast. Voel zijn soepelheid en ontspanning. Zonder de druk van je duimen op je slapen te veranderen, blijf je je ogen van binnen naar buiten masseren.

Masseer elke kant van de neusvleugels. Concentreer je daarbij op je longen en voel hoe ze sterker worden en uitzetten. Masseer vervolgens de hele neus van beneden naar boven om het neustussenschot op te warmen en een betere ademhaling te bevorderen.

Om de bloedcirculatie in de halsstreek aan de basis van de schedel te verbeteren, gebruik je handen die je hebt opgewarmd door tegen elkaar te wrijven. Masseer met zachte en gulle druk naar rechts terwijl je je hoofd naar links draait en masseer vervolgens naar links terwijl je je hoofd naar rechts draait. Houd je handen in contact met de achterkant van je nek en laat je ellebogen bewegen. Houd je hoofd in een neutrale positie zonder het te laten zakken. Zorg ervoor dat de beweging soepel en natuurlijk is.

- Het hele lymfestelsel stimuleren met zelfmassage

In tegenstelling tot het cardiovasculaire systeem heeft het lymfestelsel geen pomp en vertrouwt het voornamelijk op kleine spiercontracties en -ontspanningen om lymfevocht door het lichaam te verplaatsen. Zelfmassage en beweging spelen een cruciale rol bij het bevorderen van de lymfecirculatie. Door ons te richten op belangrijke delen van het lymfatische netwerk met veel lymfeklieren, zoals de liesplooien, de achterkant van de knieën (popliteale fossa) of de oksels, kunnen we de lymfestroom effectief mobiliseren.

Deze proactieve benadering van het stimuleren van lymfecirculatie, in combinatie met de algehele toename van energie die wordt gegenereerd door zelfmassage en regelmatige oefening, verbetert de efficiëntie van de immuunrespons aanzienlijk.

1. Begin met je handpalm naar binnen te plaatsen onder elke oksel en beweeg dan in een lijn met een gesloten vuist van de schouder naar het sleutelbeen en herhaal dit aan beide kanten. Voer snelle massages uit zonder spanning, waarbij je gewoon de huid over de aangegeven gebieden beweegt.
2. Gebruik beide handen om met je vingertoppen onder de sleutelbeenderen te wrijven.
3. Masseer elke opening tussen de ribben en werk zo naar het midden van de borst toe.
4. Haak vervolgens onder de borst de vingertoppen in de ribben en beweeg van het midden van de buik naar de zwevende ribben en terug.
5. Breng de duim, wijsvinger en middelvinger samen om twee lijnen te stimuleren, elk op een centimeter van de navel. Maak kleine cirkelvormige bewegingen op verschillende punten terwijl je naar beneden beweegt. Onthoud dat het lymfatische netwerk van vitaal belang is voor onze algehele vitaliteit.
6. Masseer boven het schaambeentje met je handen die een driehoek vormen. Plaats de ene hand op de andere en masseer langs de plooien van de lies. Beweeg vervolgens in kleine cirkels langs de buitenkant van de dijen en langs de binnenkant.
7. Masseer op de rug rond het heiligbeen en iets omhoog aan beide kanten van de wervelkolom, zo ver als je kunt. Ontspan ten slotte je armen.

## Verstevigende bewegingen na zelfmassage

Gebruik de palm van je hand om zachtjes op de bovenkant van de schedel te tikken, afwisselend tussen de handen. Houd je polsen soepel en zorg ervoor dat de tikjes door het hele lichaam resoneren, vermijd te veel kracht zetten.

1. Tik met je vingertoppen zachtjes op de zijkanten van de schedel.
2. Tik met vlakke hand zachtjes op de achterkant van de nek aan elke kant.
3. Tik lichtjes op het voorhoofd.
4. Gebruik je vingertoppen als kleine hamers om op de wangen te tikken.
5. Tik met de rug van je hand aan weerszijden van de keel onder de kin.
6. Tik met de rand van je hand op de monnikskapspiers en oksels.
7. Stimuleer de binnenkant van de elleboog met de vlakke hand.
8. Glijd met je hand langs de onderarm naar de toppen van je vingers
9. Tik met je vingertoppen op de borst, begin onder de sleutelbeenderen en richt je dan op de thymus (het midden van het borstbeen). Tik op de hele borstkas, ook onder de borstkas en op de buikstreek.
10. Vorm een cirkel met je wijsvinger en duim, sla dan met je vingers rond de navel en zorg ervoor dat je pols omgedraaid is.
11. Maak snijbewegingen over de liezen met je handen terwijl je je benen gebogen houdt.
12. Tik zachtjes met ontspannen handen om de nieren te stimuleren en beweeg van de nieren naar het heiligbeen en terug, over de hele lengte van de rug.
13. Ga naar beneden en tik met de vlakke hand langs elke dij en de achterkant van je knieën.

Deze "energietiketechniek"-sessie werkt als digitale acupunctuur, waarbij de energiemeridianen effectief worden gestimuleerd en stagnaties die de algehele functionaliteit van het lichaam belemmeren, worden opgeheven. Door zich te richten op belangrijke meridianen die verbonden zijn met vitale organen zoals de lever, maag, milt/pancreas, longen, dikke darm, hart/kleine darm, nieren en blaas, helpt het hart-, ademhalings-, spijsverterings- en urineproblemen te voorkomen, terwijl het ook de emotionele regulatie en balans bevordert (bijv. nervositeit, boosheid, verdriet, angst).

Strijk tot slot zachtjes in de richting van de meridianen om de harmonie te herstellen. Begin met het masseren van de ogen en ga dan verder naar de hoofdhuid, de achterkant van de nek, de hals, de keel, onder de borst, de bovenste en onderste lendenen en de buik. Plaats ten slotte je handen op je buik en concentreer je op het centrum.

## Stretchen

Stretchen helpt bij het reactiveren van de energiesystemen van het lichaam, het revitaliseren van organen en het reguleren van belangrijke fysiologische functies, en is fundamenteel gebaseerd op mindfulness, gecontroleerde ademhaling en het ontspannen van spieren en gewrichten.

# Oefeningen voor duurzaamheid ●●●

Kulturanova (video [hier](#) beschikbaar)

## 1. Zelfmassage

We gebruikten de energieën van de 4 natuurlijke elementen (aarde, vuur, lucht, water) om ons lichaam te masseren met onze handen, vuisten, handpalmen en vingertoppen, om het voor te bereiden op verder werk. Bewust plaatsten we onze handpalmen op alle delen van ons lichaam om een diepere verbinding met elk deel van ons lichaam tot stand te brengen en zo de boodschap uit te zenden dat elk deel van het lichaam bewust door onszelf wordt ondersteund.

## 2. Gewrichten opwarmen in het lichaam ... met ronddraaiende bewegingen.

Opwarming van de wervelkolom - elke wervel (per wervel) vanuit staande positie naar de vloer laten zakken, te beginnen bij de atlas, de eerste nekwervel ... daarna werden we ons geleidelijk, in een langzaam tempo, bewust van elke wervel langs onze ruggengraat, helemaal tot aan de laatste wervel. Vanuit die positie keerden we terug naar een staande positie in omgekeerde volgorde. Eerst concentreerden we ons op het omhoog brengen van de laatste ruggenwervel en gingen verder omhoog naar de eerste nekwervel. Daarna voerden we dezelfde oefening uit, maar we draaiden de genoemde principes van het heffen en laten zakken van de romp om. Vanuit staande positie begonnen we de beweging door de laatste staartwervel naar de grond te laten zakken, daarna de volgende en helemaal aan het einde van de oefening lag de focus op de nek en het hoofd ... de eerste nekwervel. Op weg terug naar de staande positie richtten we eerst de eerste nekwervel op, vervolgens de tweede en derde, en als laatste brachten we de staartwervel omhoog.

Nu hebben we geprobeerd om deze vier manieren om het bovenlichaam op te tillen en neer te laten te combineren, om verbonden golven te creëren waarin de wervelkolom vloeiend zou moeten bewegen, waarbij we ons altijd bewust blijven van welke wervel op dat moment in beweging is, ongeacht het feit dat we de dynamiek van de beweging hebben veranderd.

**3.** Bij de oefening bewegingscoördinatie werden de deelnemers in paren verdeeld. Persoon A leidde terwijl persoon B luisterde en de impuls accepteerde. Persoon A gaf de impuls of raakte de andere persoon aan, alsof hij zijn vuist in het zand of in het lichaam van de andere persoon drukte. Persoon B reageerde op die impuls of aanraking en bewoog dienovereenkomstig. Persoon B bewoog afhankelijk van de intensiteit van de druk. Persoon B luisterde aandachtig en bewoog in de gegeven richtingen. Alle deelnemers waren zich niet alleen bewust van hun partner, maar ook van de ruimte en de lichamen van anderen. Persoon A daagde persoon B steeds uit en veranderde de richting, intensiteit en snelheid van de aanraking. Na 10 minuten werden de rollen omgedraaid. Na deze oefening hadden we een korte feedbacksessie van de deelnemers.



# Drie oefeningen voor inclusie en duurzaamheid ●●●

## L'espace Choreographic Centre

De benadering van hedendaagse dans van het L'espace Choreographic Centre en vervolgens van het Zappulla DMN gezelschap is een holistische benadering, een drievoudige combinatie van Qigong (energiewerk), Taijiquan (Chinese krijgskunst gebaseerd op de verbindingen van lichaam en geest-lichaam) en Natural Movement Dance, zowel als een systeem van bewegingsanalyse en als een methode die alle niveaus omvat waaruit de mens bestaat op een inhoudelijk en expressief niveau. Voor dit specifieke werkprogramma is geen eerdere ervaring vereist en het is zelfs bevorderlijk om geen eerdere opleiding te hebben die al gewoonten heeft gestructureerd op basis van andere technische en stilistische benaderingen. Deze eigenaardigheden maken DMN tot een diep inclusieve discipline en met betrekking tot het lichaam en de samenstellende waarden van de methode ook duurzaam.



## **Oefening 1**

### **De Qi Dans (Chinese term voor energie)**

Na een korte zelfmassage van de pees-spier meridianen van het gezicht en lichaam, in een rechtopstaande positie met de voeten tegen elkaar, worden de handen ter hoogte van de buik geplaatst, de handpalmen ongeveer 25 cm van de navel, naar elkaar gericht, met de aandacht gericht op de gewaarwordingen die geproduceerd worden door het luisteren naar de handen, zullen ze beginnen te draaien, eerst samen, dan afwisselend, dan weer samen. Op dit punt zal de ademhaling gecoördineerd worden met een openende en sluitende beweging van de handen, inademend tijdens het openen en uitademend tijdens het sluiten. De beoefenaar zal ook gevraagd worden om de mentale aandacht te coördineren tijdens elk van de twee fasen, de aandacht van de geest voor de ruimte rond het lichaam tijdens de fase van openen/inademen en de aandacht voor de gewaarwordingen van het eigen lichaam tijdens de fase van naderen/uitademen. Deze bijzondere opvolging van gecoördineerde gebeurtenissen wordt gebruikt in creatieve improvisatie waarbij het hele lichaam vrij wordt gebruikt met respect voor de openings- en sluitingsfase. Deze oefening vereist kalmte en een houding van speelse samenwerking als voorwaarde, de oefening die ongeveer tien minuten wordt beoefend maakt het lichaam vloeibaar en de geest gevoelig en creatief.

## **Oefening 2**

### **Het dansende beeld**

Kies na het oefenen van de eerste oefening een positie waarin het gewicht van het lichaam in asymmetrische percentages over de steunen wordt verdeeld, bij voorkeur 90% van het gewicht aan de ene kant en 10% aan de andere kant, genereer vervolgens in de verplaatsing van de gewichtsgolf een persoonlijke beweging om een "levend beeldhouwwerk" te creëren associeer het beeldhouwwerk ten slotte met een gezichtsuitdrukking. Observeer de sensaties en laat dan de vorm samenkomen door eerst terug te keren naar een "neutrale" positie, dan door de ruimte te lopen en tenslotte het circuit van gebeurtenissen te herhalen. Door de oefening minstens een dozijn keer te doen, vraag je uiteindelijk feedback van de deelnemers en creëer je een omgeving van open en creatieve uitwisseling en dialoog.

## **Oefening 3**

### **Spelen met bewustzijnsstromen**

Voeg na de creatie van het volledige beeldhouwwerk van zijn gezichtsuitdrukking het luisteren naar de innerlijke emotionele omgeving toe, uitgaande van de ervaring van oefening nummer 2. Als elk beeldhouwwerk met de juiste intentie wordt gecreëerd, zal het een emotie oproepen en bevatten die kan worden vertaald in geluid dat eerst door de stem van de geest wordt geproduceerd en vervolgens expliciet wordt gemaakt door de beoefenaar te vragen dit geluid of deze stem concreet te maken door het naar buiten te projecteren. De rijkdom van de voorstellen van de beoefenaar kan worden gebruikt als choreografisch compositiemateriaal met een sterke theatrale impact, in een later stadium kan het geluid van de stem worden omgezet in tekst of zang. Ook in dit geval is de enige vereiste de participatieve en doelgerichte samenwerking van de groep, er is geen exclusieve vereiste. De oefeningen bevorderen het oplossen van spanningen en vormen een inclusief en duurzaam werkprogramma.

# Conclusies:



## hoe kunnen we hedendaagse dans duurzamer en inclusiever te maken?

Dankzij de workshop in Palermo en de verzameling oefeningen van de projectpartners na de uitwisseling van aanbevolen werkwijzen, heeft het consortium de CODASI-methode ontwikkeld voor hedendaagse dansers en producenten, die kan worden samengevat in de volgende tips:

- Beschrijf je dansprojecten op een meer inclusieve manier, ga het theatergebouw uit om een nieuw hedendaags danspubliek te bereiken; maak meer workshops voor niet-professionals, nodig mensen uit verschillende gemeenschappen uit: ouderen, universiteit, deelnemers aan Pilates- en yogalessen; mix eten en kunst;
- Deel dansvoorstellingen online, organiseer meer educatieve workshops zonder winstoogmerk, combineer festivals met workshops in stedelijke omgevingen;
- Maak hedendaagse dans meer zichtbaar op internet als muziek zal helpen om een nieuw publiek te vinden. Liedjes zijn nu overal, maar dat betekent niet dat mensen niet naar concerten gaan. Hetzelfde zou kunnen gelden voor hedendaagse dans;
- Gratis voorstellingen voor publiek, artiesten op straat of sociale plaatsen en niet alleen in theaters;
- Start een langzaam proces van vallen en opstaan, waardoor we het publiek en de jongere generatie leren de aandacht op deze onderwerpen te vestigen en te behouden;

- Hedendaagse dans heeft publiek verloren door zijn voorstellingen overdreven te intellectualiseren. Deze benadering kan dans voor veel toeschouwers ondoordringbaar maken. Artistieke biodiversiteit, meer is er niet nodig. Laat het naast elkaar bestaan, zodat het gevoed wordt, zoals er in het kreupelhout niet alleen bomen zijn, maar ook paddenstoelen, etc.” Deze metafoer van biodiversiteit suggereert dat het naast elkaar bestaan van verschillende kunstvormen het culturele landschap verrijkt, de creativiteit stimuleert en een gevarieerder publiek aantrekt. Door dans op school te introduceren, kunnen leerlingen met verschillende sociale achtergronden dans al op jonge leeftijd ontdekken, en er dus kennis mee maken door het op te nemen in het onderwijsprogramma;
- Stel danswerk voor in scholen: een commissie van toeschouwers moet betrokken worden bij de programmering, om duidelijk te vragen “Wat willen jullie zien?”. Deze aanpak is erop gericht om het publiek een directe stem te geven in de keuze van de voorstellingen, waardoor een grotere participatie en een programmering die is afgestemd op de voorkeuren van het publiek mogelijk wordt;
- Reik de hand naar andere locaties: stel niet alleen in theaters initiatieven voor die inclusiviteit bevorderen, zoals de oprichting van strotheaters in Italië, het gebruik van containers om betaalbare artistieke ruimtes te creëren in Kroatië en de renovatie van verlaten plekken in Denemarken om er woon- en ontmoetingsplekken van te maken. Deze voorbeelden laten zien hoe inclusieve ruimtes gecreëerd kunnen worden om een breder publiek te verwelkomen, door kunst en dans te plaatsen naast locaties die door iedereen bezocht worden en het elitisme te vermijden dat soms gecreëerd wordt door theaterzalen;
- Gratis toegang en toegang tot culturele activiteiten: combineer kunst met gezelligheid onder het genot van een drankje of een maaltijd; differentieer de tijden waarop voorstellingen worden gepresenteerd om ze toegankelijker te maken;
- Open discussies, laat het publiek met hun familie komen en mix amateur- en professionele shows, zodat ze aan het eind van de avond met hun kinderen naar de amateurshow kunnen blijven kijken. De avonden mogen niet te lang duren. Gebruik eenvoudigere woorden om te communiceren. Eenvoudige emoties. Soms zijn de beschrijvingen niet erg toegankelijk. Zorg voor meer duidelijkheid in de beschrijvingen. Organiseer meer festivals. Festivals leveren meer mensen op, meer geld, meer publiciteit in de media. Diversifieer de manier waarop kaartjes worden gereserveerd: telefoon, e-mail, niet alleen internet, wat voor sommige mensen een drempel opwerpt. Speel meer in culturele centra, die opener zijn dan theaters. Mensen komen daar om te socializen. Er zijn geen wonderoplossingen, luister en probeer het gewoon.



Kleine oplossingen kunnen grote oplossingen zijn, beginnend bij het kleine en naar buiten werkend in plaats van bij het grote en naar buiten werkend.

In de focusgroepen die in het kader van het project aan het begin van het project werden georganiseerd en door deelnemers aan de workshop in Palermo te vragen, onderzocht het consortium ook de trainingsbehoeften van dansprofessionals met betrekking tot deze drie onderwerpen: duurzaamheid, inclusie en engagement en enkele tips om het onderzoek van CO.DA.S.I. naar het duurzamer en inclusiever maken van hedendaagse dans te verbeteren. De antwoorden waren:

*“Workshops en lessen zouden kunnen beginnen met ongecompliceerde oefeningen, zodat beginners en mensen met minder vaardigheden niet bang hoeven te zijn voor dansen en het niet meer als iets onbereikbaars voor hen zien. Ik denk dat kennis over duurzaamheid en methodes om de balans te bewaren zullen helpen om meer inclusief te worden.”*

*“Training moet op een holistische en organische manier worden uitgevoerd, door de geest en het lichaam te onderhouden.”*

*“Meditatie en Qigong zijn goede methodes om het lichaam te ondersteunen en ook een geweldig hulpmiddel voor inclusie en betrokkenheid, omdat je er niet per se een danser voor hoeft te zijn.”*

*“De overdracht van hulpmiddelen die dansers in staat stelden om onafhankelijk te worden, voor hun lichaam en geest te zorgen, zelfvertrouwen te krijgen en op de gemeenschap te vertrouwen terwijl competitie werd vermeden, was een duurzame werkwijze. Het is nodig om hulpmiddelen te creëren om je lichaam te begrijpen, bijvoorbeeld door je open te stellen voor andere beroepen zoals Chinese geneeskunde of andere beroepen, en door een energetisch begrip van je lichaam, het belang van het opnieuw toe-eigenen van gewaarwordingen.”*

*“Generationale inclusiviteit kan de danspraktijk energie geven door kennisuitwisseling aan te moedigen en het belang van kennis en zorg voor het eigen lichaam gedurende het hele leven te benadrukken, evenals de acceptatie van het ouder worden, op het gebied van hedendaagse dans en in de samenleving in het algemeen. Houd afstand van je eigen danspraktijk. Deze afstand biedt een meer afstandelijk perspectief en stelt je in staat om je energie beter te beheeren en voor jezelf te zorgen op het podium, zowel fysiek als psychologisch. Proprioceptie aanleren, dat is het interne zintuig dat je in staat stelt je bewust te zijn van de positie van je eigen lichaam in de ruimte, de beweging en de spierspanning. Proprioceptie helpt om de stabiliteit van de gewrichten te behouden door een beter lichaamsbewustzijn te bevorderen om te voorkomen dat je je grenzen overschrijdt, wat op de lange termijn tot blessures zou kunnen leiden.”*

*"Training moet worden georganiseerd als een langetermijnproces... We moeten leren hoe we verantwoordelijkheid en actie kunnen nemen met betrekking tot politieke en sociale kwesties, hoe we ze kunnen gebruiken om te laten zien dat dans niet alleen belangrijk is voor ons, maar ook voor andere burgers. We hebben meer pedagogische kennis en aanpak nodig, meer verbinding en kennis over hoe we een groep mensen kunnen leiden, dus we moeten leidersvaardigheden ontwikkelen."*

*"Opleiding voor dansers om met kinderen en jongeren te werken op een manier waarop ze hun lesmethodologie aan dat publiek kunnen aanpassen. Eigenlijk vind ik dat er meer opleiding in lesmethodologieën moet komen voor alle bevolkingsgroepen, zodat iedereen op zijn eigen manier bij het dansleven betrokken kan worden."*

*"Het zou een goed idee zijn om meer groepen en dansers uit te nodigen die moeite hebben om opgenomen te worden (bijvoorbeeld dansers met een handicap), zodat ze kunnen delen hoe ze te werk gaan en het probleem aanpakken, wat hen helpt en wat niet."*

*"Het creëren van plaatsen om tijd, ruimte en generieke hulpmiddelen te geven die door iedereen op zijn eigen manier gebruikt kunnen worden. Het creëren van een plek is een manier om te reageren op een veralgemeende afsluiting, door iedereen de ruimte te geven om criteria te ontwikkelen die meer gerelateerd zijn aan onderzoek dan aan populariteit of wat werkt. Wederzijdsheid en inclusiviteit, geen kwestie van verplichting. Hoe organiseer je dingen in het heden zodat ze ook voor andere generaties blijven bestaan? In de economie is het geen kapitalistische visie of een visie van winst, maar een van levensvatbaarheid. Het omvat alle sectoren als het niet doorgaat. Wat betreft het publiek begint het met onderwijs."*



# Dank u



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by  
the European Union