

# CO.DA.SI.

Savremeni ples za održivost i inkluziju

# PRIRUČNIK

CO.DA.SI. Metoda za osnaživanje plesnih kompanija i profesionalaca

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

Dokument pripremio: L'ESPACE APS/ASD

Jun 2024



Co-funded by  
the European Union

INDEX ●●●

# sadržaj

03

**Uvod**

06

**Ciljna grupa CO.DA.S.I.  
metoda**

07

**Plesne kompanije i  
producenti uključeni u  
projekat**

28

**Projektne aktivnosti  
Radionica u Palermu za  
razmenu dobrih praksi  
među partnerima**

50

**CODASI Metod**

59

**Zaključci: kako  
savremeni ples učiniti  
održivijim i  
inkluzivnijim?**

# Uvod



CO.DA.S.I. – “COntemporary DANce for Sustainability and Inclusion” (“Savremeni ples za održivost i inkluziju”) je projekat finansiran od strane Erasmus+ programa, KA220-ADU – Partnerstva za saradnju u obrazovanju odraslih 2022. Traje 18 meseci i koordinira ga Dame de Pic (Belgija), a među svojim partnerima ima organizacije l'espace Dance Compani (Italija), La Galerie Chorégraphique (Francuska), Fundacija Rozwoju Teatru 'NOWA FALA' (Poljska) i Kulturanova (Srbija).

Ciljevi projekta su:

- Da nastavnicima plesa i kompanijama obezbedi nove materijale za obuku kako bi unapredili svoje kompetencije u oblasti nastave savremenog plesa i koreografskih istraživanja;
- Širenje novih koreografskih metoda među mladim generacijama plesača;
- Korišćenje kreativnih i inovativnih alata za olakšavanje procesa učenja profesionalnih plesača;
- Poboljšati imidž savremenog plesa iz negativne u pozitivnu perspektivu, čineći savremeni ples pristupačnijim i održivijim za novu publiku.



Projektne aktivnosti su podeljene u Radne pakete. Ova publikacija je deo WP3 – CO.DA.SI metoda za osnaživanje plesnih kompanija i profesionalaca je digitalni resurs i sadrži materijale za obuku za savremene plesne kompanije, nudeći plesnim profesionalcima alate za prevazilaženje pandemije, stvaranje nove publike zahvaljujući fokusu na održivost, socijalna uključenost i politički angažman. Sadržaj ovih materijala za obuku je razvijen oko sledećih tema:

- kako stvoriti novu publiku za savremeni ples?
- kako plesne kompanije mogu pružiti nove prilike za posao profesionalnim plesačima?
- šta funkcioniše, a šta ne na savremenoj plesnoj sceni u zemljama partnerima?
- načini razmene veština i strategija iz različitih zemalja kako bi se povećala publika za savremeni ples?
- kako savremeni ples učiniti dostupnijim i povećati dijalog sa publikom?
- kako stvoriti mogućnosti za mobilnost među projektnim partnerima?
- kako plesne kompanije mogu biti otporne i prevazići ovaj težak trenutak povezan sa krizom izvođačkih umetnosti?

Ova publikacija je dostupna na sajtu projekta ([codasi.org/resources](http://codasi.org/resources)) na 5 jezika (engleski, francuski, poljski, italijanski, srpski).

Rezultat ovog projekta je od pomoći za kompletiranje alata za obuku dostupnih plesnim kompanijama i profesionalcima. Razvijeni materijali su korisni za procenu sopstvenih veština i kompetencija sa perspektivom prevazilaženja teške situacije u kojoj scenska umetnost živi danas. CO.DA.SI materijali za obuku vode plesne kompanije van okvira, sa otpornim pristupom zasnovanim na promeni paradigme koja se obično vezuje za savremeni ples: ovaj projekat želi da promeni perspektivu plesnih kompanija prema njihovom radu kako bi ga učinio privlačnijim i bliže novoj publici, kako bi se olakšao prelazak na otporniji savremeni ples zasnovan na pozitivnim konceptima: održivost i socijalna uključenost.

Sadržaj WP3 aktivnosti bio je:

- **WP3.A1** Razmena dobrih praksi i koreografsko istraživanje među partnerima (svi partneri). U okviru ove podakcije, radionica organizovana u Italiji sa svim plesnim kompanijama uključenim u projekat bila je prilika za razmenu dobrih praksi i koreografskih istraživanja među partnerima u potrazi za rešenjima za izražene potrebe u WP2 zahvaljujući desk istraživanju i fokus grupe.
- **WP3.A2** Fokus na održivost, inkluziju i društveni angažman za savremeni ples. l'espace plesna kompanija je kreirala materijale posebno vezane za ove tri teme koje su osnova materijala za obuku CODASI.
- **WP3.A3** Kreiranje materijala za obuku za plesne kompanije i profesionalce o inkluziji i održivosti. Svi partneri su prikupili svoja iskustva i rad na ove tri teme i stvorili zajedničku osnovu za prenošenje ovih iskustava na druge plesne kompanije u ovoj digitalnoj publikaciji.
- **WP3.A4** Pilotiranje materijala za obuku sa drugim plesnim kompanijama i profesionalcima (svi partneri) Pilot sesije sa drugim plesnim kompanijama van konzorcijuma organizovane su u svih pet zemalja kako bi se proverio odgovor plesnih profesionalaca na materijale za obuku CODASI.
- **WP3.A5** Finalizacija materijala za obuku i prevod na sve jezike. Nakon pilot sesija, partneri su prikupili povratne informacije od učesnika i finalizirali CODASI materijale za obuku, koji su sada prikupljeni u ovoj digitalnoj publikaciji i prevedeni na sve jezike partnerskih zemalja.

Kreiranje ovog priručnika sa novim i inovativnim nastavnim planom i programom rezultat je mešanja koreografskih metoda od strane plesnih kompanija uključenih u projekat. Ideja je bila da se izradi priručnik sa novim nastavnim planom i programom koji podržava plesne škole i centre u teškom procesu ponovnog pokretanja plesnih kurseva novim nastavnim planovima i programima i pedagoškim metodama.

Ovaj priručnik je uglavnom zasnovan na rezultatima i iskustvima prikupljenim tokom radionica održanih u Palermu od 30. oktobra do 3. novembra 2023. i na zajedničkom izveštaju koji su uredili partneri na projektu u okviru WP2 – Istraživanje o stanju tehnike u svim zemlje, koji prikazuje plesne scene u partnerskim zemljama i prikuplja ideje i povratne informacije od fokus grupa i stolnog istraživanja sprovedenog u WP2. Zajednički izveštaj je dostupan na <https://www.codasi.org/common-report>. Ova publikacija je glavni korak ka postizanju cilja da nastavnicima plesa i obuci pruži nove alate za ponovno pokretanje njihovih aktivnosti i podršku u teškom zadatku oživljavanja pedagoškog i koreografskog rada sa fokusom na inkluziju i održivost.

# Ciljna grupa CO.DA.S.I. priručnika

Glavna ciljna grupa ovih publikacija su nastavnici/treneri plesa iz javnih i privatnih škola koji su pilotirali nastavni plan i program, zajedno sa studentima plesa i profesionalnim plesačima. Osoblje partnerskih organizacija je takođe važan korisnik aktivnosti jer su nadgledali pilotiranje sadržaja priručnika sa studentima plesa i drugim plesnim profesionalcima.



Pilot sesije su koristile svim ciljnim grupama uključenim u projekat:

- učitelji/treneri plesa iz javnih i privatnih plesnih škola/centra;
- zaposleni u partnerskim organizacijama;
- studenti plesa i profesionalni plesači koji pohađaju časove ili se specijalizuju za ples i pokret;
- izvođači koji su bili uključeni u pilot sesije.

Oko 60 plesnih kompanija i profesionalaca iz pridruženih partnera u svim partnerskim zemljama bilo je uključeno u pilot fazu materijala za obuku CO.DA.SI, dajući povratne informacije o kvalitetu i dizajnu onlajn materijala za obuku.

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

Umetnička direktorka Karina Ponties osnovala je kompaniju Dame de Pic/Cie Karine Ponties 1996. Sa 46 plesnih komada izvedenih u 36 zemalja, 1000 turneja (i više) na 4 kontinenta, ova kompanija je poznata po svom jedinstvenom pisanju na telu. Osnovani u Briselu, njihov lokalni identitet oblikovan je strukturalnim partnerstvom sa belgijskim umetnicima i institucijama. Vremenom, rad je takođe stekao međunarodnu slavu i nagrade, što je dovelo do proširene saradnje u inostranstvu. Istražujući forme i formate koje karakteriše njihov domet do publike, ovo koreografsko istraživanje artikuliše se oko prevodenja. Prevodenje, uređivanje, ne čoveka u svetu, već sveta u čoveku, živih bića među ostalim živim bićima; prevodeći kao posredovanje između pluraliteta kultura i jedinstva ljudskog bića. Od dijaloga između kultura do dijaloga između umetnosti, svaki od projekata kompanije je delovao kao tačka susreta i transverzalni horizont između domaćih i međunarodnih plesača, glumaca, ilustratora i muzičara, ples kao platforma, način angažovanja i upoznavanja drugih. Tokom proteklih 25 godina, kompanija je izgradila i negovala sopstvenu proizvodnu i distributivnu mrežu, posebno u istočnoj Evropi (Češka, Slovačka, Litvanija i Rusija), Aziji (Vijetnam i Koreja), Africi (Senegal) i Americi (Kanada). Štaviše, ako je izuzetan i stalni kvalitet kompanije garantovao vernost vodećih belgijskih institucija za proizvodnju i distribuciju plesa, oni su takođe nastavili da razvijaju alate za proširenje svog dometa i uključivanje publike koja nije upoznata sa plesom ili je od njega udaljena. Rad kompanije je artikulisan oko niza različitih ciljeva: kreiranje i distribucija novog repertoara, međunarodne umetničke saradnje, umetničko obrazovanje, dopiranje do publike i mentorstvo mladih i/ili budućih umetnika.

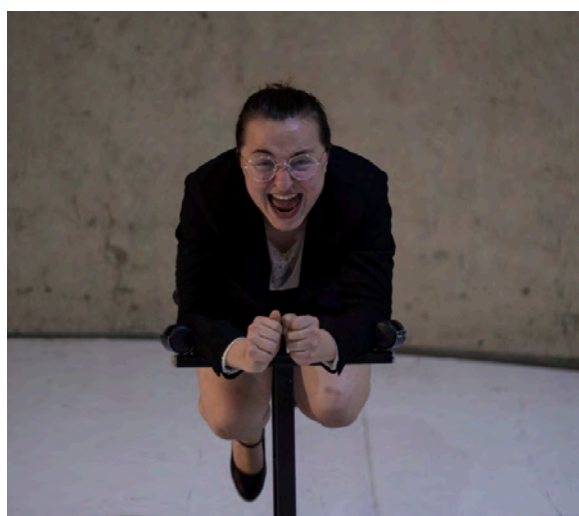
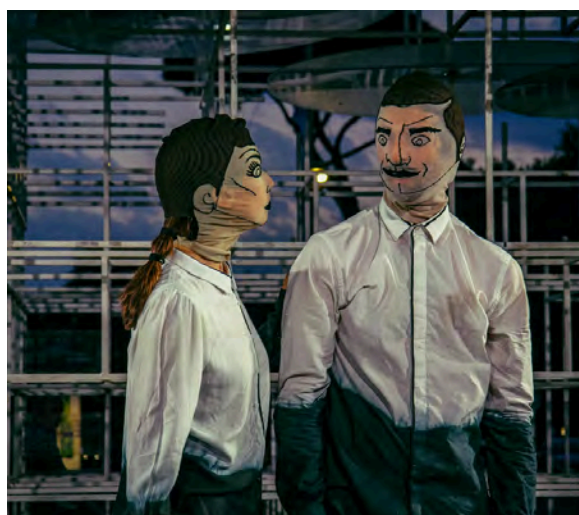


07

## Nagrade:

- LOSS/ Home far away from home Kaunas Theatres Award - Fortuna 2022 (Litvanija)
- Same Same Special Mention at the 2019 Czech Dance Platform Jury (Ceška)
- Every Direction Is North 2017 Golden Mask - Best Dance Performance (Rusija)
- Pastime Paradise Nominated for the 2016 Golden Mask (Rusija)
- Luciola Nominated at the Critics' Prize – Best 2013 Dance Performance (Belgija)
- Mirliflor 2011 Golden Mask –Best Dance Performance (Rusija)
- havran and Fidèle à l'éclair 2009 MIMOS Festival Award
- Holeulone 2008 MIMOS Festival Jury Prize
- Holeulone 2007 Best Dance Performance Award – Critics' Prize (Belgija)
- Mi non Sabir 2005 Tanec Praha Festival Audience Award
- Brutalis 2002 SACD Prize – Best Dance Performance

Repertoar na sajtu: <http://damedepic.be/en/shows/>





## Karina Ponties (Karine Ponties)



Rođena 25/03/1967 u Kastru, Francuska (nacionalnost: Francuskinja i Belgijanka)

Jezici koje govori: Francuski, Španski, Katalonski, Italijanski, Engleski

Obrazovanje:

1985. Francuska matura iz sociologije i ekonomije, Francuska Gimnazija – Barselona

1986-1988 Škola "Mudra" Briselu, red. Maurice Bejart – Brisel

1986-1988 Diplomirala špansku i katalonsku filologiju na Univerzitetu u Tuluzu

### Profesionalno iskustvo

#### Od 1989 do 1995:

Saradnja sa Rikardom Mutijem i Robertom de Simoneom, Lilijanom Kavani, igračicom Misha Van Hoeckea, Frederikom Flamandom, Cie Mossouk-Bonte, Michele Noiret, Pierre Droulers, Claudio Bernardo, Jose Besprosvani, Charleroi/Danses, Steven Boroi/Danses (Steven Boroni) Lucinda Čajlds, Mers Kaningem), Nadin Ganase, Cie k2k3 („Na talasu“ sa Aka Moon i „Pasages“ sa Het muziek Lod).

#### Nakon 1995:

Koreografkinja, igračica i umetnička direktorka kompanije Dame de Pic (46 plesnih komada, više od 1000 nastupa na 4 kontinenta u 36 zemalja). Dame de Pic/Cie Karine Ponties je od 2003. godine subvencionisano od strane Ministarstva Valonije-Briselske federacije, Opšte direkcije scenskih umetnosti, Odeljenja za ples. Jezik koji stvara na sceni je isklesan i precizan, odzvanjajući između humora, monstroznosti i čistog intenziteta, koje ona otkriva u organskoj posebnosti svakog svog izvođača i njihovoj apsolutnoj neophodnosti za kretanje. Koreografski prevod ovog sirovog materijala vodi ka slojevitom kreativnom univerzumu, mešajući animaciju, ilustraciju i muziku, uvek oslanjajući se na blisku saradnju.

#### Od 2015:

- Koordinatorica programa za telo i pokret na Ecole superieure des Arts – Arts<sup>2</sup> (Konzervatorijum umetnosti koji finansira Federation Vallonie-Brukelles, smešten u Monsu, kulturnoj prestonici Federacije kao i Evropskoj prestonici kulture 2015. Artsfusion je rezultat saradnje 2015. godine. bivši Kraljevski konzervatorijum (muzika i pozorište) i Ecole superieure des arts plastiques et visuels (ESAPV) – Nacionalna škola za vizuelne umetnosti.
- Profesorka scenskog pokreta na Ecole superieure des Arts – Arts<sup>2</sup> u Monsu
- Profesorka fizičkog vaspitanja, kao i u kontekstu master studija lutkarstva na Ecole superieure des Arts – Arts<sup>2</sup> a Mons
- Profesorka koordinacije Master u lutkarstvu na Arts<sup>2</sup> između Mons i l'Academie des Beaux Arts de Tournai (Tournai Fine Arts Academie), ovlašćen od ARES – (Academie de Recherche de l'Enseignement Superieur).

## L'espace APS/ASD ●●● (Italija)

L'espace APS/ASD (l'espace Dance Company) je osnovan 2012. godine u Palermu sa ciljem da promoviše i širi avangardni i istraživački savremeni ples i kulturu na lokalnom, nacionalnom i međunarodnom nivou, postajući referentna tačka za njen revolucionarni i holistički pristup kroz produkciju svoje plesne kompanije, njenu posvećenost širenju i obrazovnu ponudu.

Udruženje je osnovao koreograf-plesač Đovani Zapula, umetnički direktor kompanije Zappulla DMN i tvorac inovativne metode Danza Movimento Naturale, koja proističe iz suštinskog spoja savremenog plesa, Taijikuana i Zhineng Kigonga. Metod je izraz studijskog modela koji je u skladu sa ljudskom prirodom u svim njenim aspektima: biomehaničkom, energetsom i psihičkom kroz discipline koje omogućavaju razvoj ljudskih potencijala ponovnim uspostavljanjem nasleđa unutrašnjih veza. Predsednica udruženja i ko-direktor kompanije Zappulla DMN je plesačica Annachiara Trigili, koja zajedno sa muzičarem i kompozitorom Đuzepeom Ricom, igračicom Robertom D'Ignoti i vizuelnom umetnicom Petrom Trombini čine glavno kreativno jezgro.

Jedan od ciljeva kompanije je da izvede čist i prirodan ples, kroz blisku vezu između uma i tela, čineći plesača sredstvom da podstakne publiku da doživi nastup kao estetsko i emocionalno iskustvo.

Kompanija ima repertoar koji se sastoji od sledećih emisija: Apolon i Dafna (2015), duo sa muzikom Đuzepea Rica; Uspomene iz budućnosti (2016), trio na Betovenovoj Sedmoj simfoniji; Sul Sentimento (2017), sa muzikom Fabija Badalamentija; Prirodni pejzaži (2016), rezultat saradnje kompanije Zappulla DMN i Collective MIM Arte Escenico iz Meksiko Sitija, komad za 10 plesača uz muziku Đuzepea Rica; Vunderkammer (2021), trio na muziku Đuzepea Rica; Dafne i Apolo (2022), duo sa živom muzikom G. Rica i video mapiranjem.

Udruženje ima partnerstvo sa La Galerie Choregraphique iz Karkasona (FR) u režiji Tjerija Gurmelena i pobjednik je tri evropska Erasmus+ projekta za širenje dobre prakse kroz umetnost koreografije. Ova tri projekta, koja su trenutno u toku, Dance Highvais, Viral Visions i IN.TO.DA.TE. doprinose stvaranju jake međunarodne mreže sa različitim realnostima koje deluju na savremenoj plesnoj sceni uključujući: La Fundicion - Asociacion Puertas Abiertas (Bilbao, Španija); Dansearena nord (Trømso, Norveška); Fundacija Rozvoju Teatru 'NOVA FALA' (Varšava, Poljska); Theatre der Klange (Dusseldorf, Nemačka); Bodi Architects (Beč, Austrija); Mala akademija umjetnosti (Ernestinovo, Hrvatska), što je dovelo do treninga i nastupa. Udruženje je u maju 2021. organizovalo prvo izdanje Festivala Dissidanza u Palermu, a u oktobru 2022. drugo, uključujući domaće i međunarodne umetnike angažovane na eksperimentalnim i inovativnim projektima performansa među kontaminacijama i avangardnim tehnologijama. Kroz svoje produkcije, kompanija Zappulla DMN je realizovala nekoliko međunarodnih projekata uključujući, 2016. godine, saradnju sa MIM Arte Escenico Collective iz Meksiko Sitija koji je doveo do umetničke rezidencije i kreiranja emisije za 10 plesača Prirodni pejzaži predstavljeni na TMO u Palermu i u Plesnom teatru Meksiko Sitija.



Kompanija je takođe učestvovala na izdanjima Dance Cites festivala u Karkasonu 2019. i 2020. godine, koreografskoj platformi Rencontres mouvementees u Tuluzu u decembru 2020., Dissidanse festivalu u Ajašou u septembru 2021. i U:New festivalu u decembru 2021. u i septembru 2022. u Varšavi.

Udruženje je takođe posvećeno profesionalnom i amaterskom usavršavanju kroz nedeljne kurseve, bine i radionice sa koreografom Đovanijem Zapulom i kompanijom Zappulla DMN, kao i saradnju sa domaćim i međunarodnim umetnicima uključujući Damijana Bigija, Patrisa Uselja, Marinu Roko, Mišel Etori, Fabijena Delisa, uz nastavak širenja metode Danza Movimento Naturale, koja predstavlja inovaciju u panorami treninga izvođača i plesača.

# L'ESPACE ISTRAŽIVANJE PLESA/METOD/ESTETIKA METODA "DANZA MOVIMENTO NATURALE"

Metodu Danza Movimento Naturale (DMN) kreirao je 2005. Đovani Zapula, koreograf, igrač i umetnički direktor koreografskog centra L'espace.

Njegov dug boravak u Francuskoj - na Nacionalnom konzervatorijumu za muziku i igru u Bulonj Bilankuru i u Ridku (Rencontres Internationales de danse contemporaine) - dao je Zapuli snažan pedagoški pečat koji ga je podstakao da produbi tehnike i put kojim je već krenula plesačica Isidora Dankan (1877-1927).

## **Stopama Isidore Dankan: buntovnički genije i njen „unutrašnji pokret“**

Isidora Dankan je bila buntovnički genije, suštinski deo istorije plesa upravo zato što nije imala unapred utvrđeno akademsko obrazovanje i zato što je uvek imala hrabrosti da istražuje granice plesa.

Ples prirodnog pokreta tako počinje od dubljeg proučavanja tehnika Dankanke, prvog koji je teoretizirao kategoriju unutrašnjeg pokreta.

„Mogli bismo ga definisati kao pokret koji konačno razrešava dihotomiju između duha i tela. Dihotomija – ističe Zapulla – koja je nametnuta kao nadgradnja, a koju Grci nisu znali: u pozorištu su bili muzičari, glumci i igrači. zajedno Na isti način unutrašnje kretanje počinje od duše, zrači do kostiju i dubokih mišića, do uma i tela: to je sila koju nismo koristili vekovima.

## **Veza sa orijentalnim disciplinama**

DMN metod – nastao iz saradnje između koreografa i plesačice Annachiare Trigili – razvio se suštinskim spojem savremenog plesa sa muzikom i susretom sa Tajjikian Chenom i Kigongom, disciplinama u kojima nalazimo koncept unutrašnjeg pokreta, u skladu sa ljudska priroda u njenim biomehaničkim, energetskim i psihičkim aspektima. „Nije iznenađujuće da se zapadnjačka misao i tehnike susreću sa istočnjačkim, baš kao što se um i telo vraćaju dijalogu kroz Danza Movimento Naturale metod“, primećuje Zapulla, „jer je ljudsko telo zamišljeno kao orkestarski instrument. isti sklad koji nalazimo u slikama rasplesanih grčkih figura, isti sklad koji je Isidora tražila u muzejima, da bi je vratila u pozorište: prirodno mesto ove harmonije.

## Pitanja od kojih treba (ponovno) početi

Ono što je savremeni ples ponovo počeo da radi pre nešto više od jednog veka jeste da daje telu priliku da izgradi svoju prirodnu istoriju, da izrazi svoj suštinski pokret u skladu sa svojom unutrašnjom ravnotežom. U DMN metodu, telo uči da sluša ove zakone.

„Moramo da počnemo – kaže Đovani Zapulla – od nekih pitanja: da li dozvoljavamo našem telu da izrazi sopstveni ritam? Kako možemo da pratimo njegove prirodne mehanizme da se zaista kreće, bez obzira na efekat koji treba da se proizvede, od rezultata koji treba da se postigne? Kako možemo da se krećemo polako ili brzo, a da nam nije nametnuto veštačko funkcionisanje. Ako je tehnološki napredak pomogao da se smanji prostor-vreme u kojem dobijamo informacije na bulimičan način, šta je sa individualnim prostorom-vremenom?

## Sicilija, inostranstvo, prošlost i budućnost

Metoda, DMN, koja je već izvezena preko granica, od Francuske do Meksika, kroz radionice i performanse u kojima se telo plesača više ne smatra predmetom koji se nepovratno istroši u znak poštovanja prema estetici pokreta, već centrom snagu, rast i blagostanje.

Plesač tako postaje jak kroz sam ples. I ples ponovo postaje prirodan, neverovatno bogat; tela mogu prevazići pitanja tehnike i stila, pokret ima svoju istinu. „U isto vreme“, nastavlja koreograf, „istraživanje koje sprovodim mogla je da nastane samo na Siciliji. Kompanija kojom upravljam mogla je da bude začeta samo u zemlji sa ogromnim nasleđem složenih i različitih kultura i koja poseduje snagu i sposobnosti da pronađemo tačku susreta sa prošlošću u kojoj su um i telo bili ujedinjeni unutar nje/njega, napisano samo za nju/njega: i sve što on/ona može da uradi je da to sasluša i podeli“.



# Fondacija za razvoj pozorišta „Novi talas“ [Fundacija Rozwoju Teatru ‘NOWA FALA’] – HOTELOKO (Poljska) ●●●

Fondacija za razvoj pozorišta „Novi talas“ [Fundacija Rozwoju Teatru ‘NOWA FALA’] je neprofitna organizacija koju je 2009. godine u Varšavi osnovala Agata Žičkowska. Fondacija ima za cilj da promoviše i integriše umetnike povezane sa savremenim plesom i eksperimentalnim pozorištem. Umetnici izvode plesne produkcije i plesne događaje. Fondacija NEV VAVE je zainteresovana za razmenu iskustava između poljskih plesnih umetnika i takvih umetnika iz Evrope i celog sveta. Organizacija takođe vodi radionice i projekte za mlade i saraduje sa nekoliko kulturnih institucija u Varšavi.

U okviru svog osnivanja (od 2011. godine) deluje plesni kolektiv HOTELOKO pokreta kreatori. HOTELOKO radi uglavnom u oblasti eksperimentalne koreografije i novog savremenog plesa. Agata Ziczkowska saraduje sa plesačima Mirekom Vozniak, Karinom Szutko i Maciejem Feligom. Umetnici kreiraju umetničke, obrazovne i društvene projekte koji se dotiču tema kao što su ekologija, zajednica, blagostanje, sloboda, identitet, empatija, prihvatanje, obrazovanje i grad. Kolektiv je proizveo nekoliko predstava koje su predstavljene na festivalima u Poljskoj i inostranstvu, kao što je „LUKSA“ – izabran za Poljsku plesnu platformu 2024 od strane Poljskog nacionalnog instituta za muziku i igr. Kolektiv je dobio nagradu žirija "Coup de Coeur" za originalnost performansa "Apsolutno fantastični plesači" na 17. Quartiers Danses Festivalu u Montrealu/Kanada (2019). HOTELOKO posebno saraduje sa Centrom za promociju kulture (CPK), kao i sa Kulturnim centrom Ohta (OKO) i Institutom za pozorište Z. Raševskog u Varšavi.

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

<https://vimeo.com/hoteloko>

Agata Ziczkovska je takođe kreator U:NEW DANCE WAVE festivala u Varšavi, posvećenog podsticanju saradnje između poljskih i međunarodnih partnera. Festival stavlja poseban akcenat na teme vezane za budućnost naše planete. Pored toga, fokusira se na promovisanje diskusija o ljudskim pravima, kulturnom identitetu i evropskom kulturnom nasleđu. Tokom poslednje tri godine 2021-2023 organizovano je 14 večeri na kojima je prikazano 36 predstava i koreografskih dela, uz 16 video filmova u saradnji sa umetnicima iz Poljske, Francuske, Nemačke, Španije, Italije, Ukrajine, SAD, Meksiko, Austrija, Mađarska i Slovačka. Pored toga, u okviru festivala održane su plesne radionice i sastanci sa publikom/posle razgovora.

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

Fondacija NOVI TALAS od samog početka saraduje sa inostranim partnerima. Fondacija je, između ostalih, kreirala projekte „Turista“ u okviru Varšavskog centralnog migracionog festivala u konceptu nemačkog umetnika Tomasa Harzema (2010), „Pracovnia Ludica“ (2011) u konceptu argentinske umetnice Solange Bonfil predstavila u Madridu u Enczima Teatro, „frau/mujer/femme“ u saradnji sa španskim umetnikom Alfredom Bautistom i nemačkom umetnicom Elen Gronvald, predstavljeno u Berlinu u Tatverku (2017). Fondacija je saradivala sa takvim zemljama, između ostalih: Nemačkom, Italijom, Francuskom, Švajcarskom, Ukrajinom, Španijom, Argentinom, Čileom, Austrijom, Kanadom, Hrvatskom, Norveškom, Srbijom, Belgijom.

Fondacija je realizovala preko 40 kulturnih i obrazovnih projekata kao deo podrške Kancelarije za kulturu Glavnog grada Varšave, poljskog Ministarstva kulture i nacionalne baštine, Poljskog instituta za muziku i igru, Nacionalnog kulturnog centra, Knjižnog centra. Institut i evropski grantovi: Fondacija za poljsko-nemačku saradnju, Ambasada Savezne Republike Nemačke u Varšavi, Austrijski kulturni forum.



Foto: Marta Ankiersztejn

Fondacija NOVI TALAS već 4 godine vodi Centar za plesnu umetnost u Varšavi (CST), umetnički i obrazovni projekat (2016-2019), radeći sa 24 nevladine organizacije i stoga ima iskustvo u realizaciji projekata iz oblasti savremeni ples sa više partnera. Bio je to jedan od najvećih demokratskih projekata u istoriji varšavskog savremenog plesa. Tokom ovog projekta, Fondacija je realizovala 9 koprodukcija, 152 različite radionice (plesne radionice u raznim tehnikama, radionice pisanja o plesu, video plesne radionice), 105 edukativnih i društvenih događaja. Predstavljeno je preko 100 predstava i održano je 70 susreta umetnika i gledalaca, 2 plesne konferencije, 2 plesne izložbe, napisano 47 prikaza plesnih događaja. Direktorka projekta, Agata Ziczkovska, saradivala je sa preko 200 ljudi u oblasti plesa u Varšavi, Poljskoj, Evropi i inostranstvu. Projekat je okupio preko 10.500 korisnika, uključujući preko 5.400 gledalaca. Organizacija ima veliko iskustvo u upravljanju budžetima i proizvodnji različitih aktivnosti u oblasti plesa: performansi, radionice, video ples.



Foto: Marta Ankiersztejn

Fondacija NOVI TALAS ima iskustvo u izgradnji i održavanju veb-stranice, zahvaljujući vođenju sopstvenog veb-sajta i veb-sajtu veoma velikog projekta koji je vođen 2016-2019. godine „Centar za plesnu umetnost u Varšavi“, gde je jedan od zadataka fondacije bila promocija , komunikacija i diseminacija rezultata projekta, uključujući dizajn, implementaciju i tekuće održavanje veb stranice na poljskom i engleskom jeziku. Fondacija već dugi niz godina saraduje sa nekoliko grafičkih dizajnera, što joj je omogućilo da realizuje proizvodnju grafičkih romana u obliku e-knjiga.

Fondacija 'NOVI TALAS' sprovodi projekte u oblasti savremenog plesa i podržava plesne umetnike iz Varšave, posebno mlade i debitantske izvođače. Fondacija je organizovala pet izdanja manifestacije pod nazivom „NOC TANCA-FALA TANCA“ („PLESNI NOĆNI PLESNI TALAS“) od 2019. do 2023. godine. Pored predstavljanja priznatih umetnika svake godine, to je i prilika da predstavi mlade plesače širu publiku i olakšava međugeneracijske sastanke između umetnika u nastajanju i etabliranih umetnika. Večeri imaju za cilj da predstave plesne performanse, video zapise, odlomke iz dela različitih plesnih umetnika u različitim oblicima, uključujući savremeni ples, modalni anderground, strukturnu improvizaciju, novi ples, eksperimentalnu koreografiju, konstantno kretanje, rad na podu, performans i plesnu improvizaciju.



Fondacija učestvuje kao partner u tri evropska projekta „Dance Highvais“, „Virusne vizije-dekonstruišući imunitet umetnosti“ i „Inovativni alati za nastavnike plesa – In.To.Da.Te“. u okviru programa Erasmus+, radeći sa partnerima iz Francuske, Nemačke, Italije, Norveške, Španije, Hrvatske i Austrije.

Fondacija saraduje sa školama i srednjim školama u Varšavi, kao i omladinskim edukativnim i socioterapijskim centrima u okviru umetničkih, obrazovnih i animacionih projekata: projekti „novo oslobođenje“ – saradnja sa Omladinskim edukativnim centrom u okviru granta Nacionalnog centra za kulturu u saradnji sa Centrom za promociju kulture (2015) ili projektom „A Thing About Freedom“ koji se realizuje u saradnji sa Omladinskim edukativnim centrom br. 4 u Varšavi i Omladinskim socioterapijskim centrom br. 2 u Varšavi, J. Słowacki Srednja škola u Varšavi kao deo granta Kancelarije za kulturu Glavnog grada Varšave (2016). Produkcija dve predstave u 2018. godini „Darklena“ i „Insta šou“ bila je deo edukacije mladih u oblasti savremenog plesa. Ove emisije su 2019. godine održavane u Varšavi i Poljskoj.

Glavne aktivnosti Fondacije, u skladu sa statutom, obuhvataju: rad na projektima u kojima će umetnici tražiti novi jezik u plesu i pozorištu kroz samoobrazovanje, samousavršavanje i tretiranje umetnosti kao načina individualnog kreativnog razvoja; predstavljanje plesnih predstava u Poljskoj, uključujući glavni grad Varšavu i inostranstvu, predstavljajući efekte potrage za umetnicima; saradnja sa umetnicima iz različitih kreativnih sredina koji deluju u Poljskoj, uključujući glavni grad Varšavu i inostranstvo; izvođenje umetničkih projekata sa umetnicima iz Evrope i sveta; međukulturna saradnja i razmena, organizovanje plesnih projekata uključujući obrazovne aktivnosti namenjene deci i mladima; popularisanje ciljeva Fondacije u sredstvima javnog informisanja, kao i promovisanje, širenje i reklamne aktivnosti u vezi sa ciljevima Fondacije; izdavačku, snimateljsku i istraživačku delatnost u vezi sa ciljevima Fondacije.

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



## RADNA IDEJA I METODOLOGIJA

Kreatorka kolektiva kreatora pokreta HOTELOKO je Agata Žičkowska. Ono što je najvažnije u njenom radu jeste konceptualna koreografija. Pokret se istražuje kroz mogućnosti izvođača u kontekstu konkretne ideje. Savremeni ples, gde je konceptualna koreografija ključna, ne stavlja akcenat na pripovedanje i raskida sa tradicionalnim pojmom savremenog plesnog teatra. Ono što postaje važno u novom plesu koji HOTELOKO kolektiv koristi je utisak koji publika dobija. Takođe, veoma važan u radu kolektiva pokretača pokreta HOTELOKO je horizontalni način rada, u kojem članovi rade demokratski i u kojem nema mesta zloupotrebi vlasti.

U vaspitno-obrazovnom radu važno je uspostaviti kontakt između članova cele grupe radeći na pažnji i osetljivosti prema drugoj osobi. Poštovanje tela bez obzira na njegovu starost, težinu ili boju je fundamentalno za rad. Svako može biti u pokretu; stoga su radionice i susreti namenjeni mladima, odraslima i starijima. Rad sa maštom kroz pokret i improvizaciju glasa na zadatu temu takođe je jedna od metoda pedagoškog rada. U metodologiji nema mesta segregaciji, nema mesta vrednovanju ljudi na pokretnije i one koji su, prema uobičajenim standardima, manje mobilni. Ovde nije centar gravitacije. To je u umu, iz kojeg proizilazi svaki naš mali pokret. Zato je rad sa ljudima koji nemaju plesno iskustvo podjednako važan kao i sa onima koji su obučeni kao klasični ili savremeni igrači. U radu je prioritet dati jednostavni alati koji su u stanju da aktiviraju i najtajnovitiju i najneizvesniju osobu, koja će svima na drugačiji način otvoriti svet za kretanje, jedan primer je animiranje objekata, što znatno olakšava aktiviranje Telo. Kada se pokretno zatvorena osoba ne fokusira na svoje telo, već ima zadatak da pomeri predmet, tada dolazi do autentičnog kretanja. Često se napetost sa dela tela prenosi na objekat. Aktiviranje objekta oslobađa ove napetosti.

Kolektiv kreatora pokreta HOTELOKO razvio je svoj jezik, pomalo nakaradni stil plesa koji se fokusira na raznolikost koja je rezultat različitih korena umetnika. Agata Žičkowska radi uglavnom na identitetskim nitima koristeći autentično kretanje i svakodnevno kretanje, interaktivne metode, timski rad, emocije i refleksiju i multimediju. Njenim svetom dominiraju šljokice koje se pojavljuju u svakom nastupu. Sjaj je namerna slika, a definiše se rečenicom: „Živim u šljokicama“.

Mirek Vozniak sebe definiše kao umetnika koji deluje na granici različitih oblasti umetnosti. Stvara scenske kreacije na mestu susreta igre, pevanja i glume. Zasnovan je na niskom letenju, pokretima životinja, tehnikama kontaktne improvizacije, ali i na njegovom originalnom metodu permanentnog toka, koji on naziva "tečnim duhom".

Karina Szutko koristi različite tehnike savremenog plesa, crpeći inspiraciju kako iz kontaktne improvizacije, tako i ugrađujući elemente iz latino plesnih tehnika transformisanih kroz fuziju ka poppingu. Ona radi intuitivno, kroz improvizaciju gradi koreografije sa fokusom na partnerski kontakt.



Maciek Feliga se oslanja na klasične tehnike savremenog plesa, naglašavajući pažljivost, izražavanje i aktivan angažman. Impulsivnim i snažnim pokretima zadire u srž tema relevantnih za mlađu generaciju. Radi sa improvizacijom i fokusira se na partnerski kontakt kao deo svog kreativnog procesa.

Kolektiv kreatora pokreta HOTELOKO proizvodi predstave koje dodiruju stvarnost. Dramaturgija je inspirisana današnjim svetom u Poljskoj, Evropi i svetu. Karakteristična karakteristika rada kolektiva je nepredvidljivost i uključenost gledalaca u predstave. U mnogim scenama, publika je ta koja zajedno sa umetnicima performativno kokreira svet. Glavna ideja je da se zamagli granica između gledalaca i izvođača, preokrene uloge i igra se sa očekivanjima. Najvažniji kriterijum je poštenje.

Zašto HOTELOKO? Jer kolektiv po definiciji nema svoje stalno sedište i otvoren je za putovanja, stalno kretanje (HOTEL), a takođe se fokusira na ludilo (španski loco) i skreće pažnju na iskustvo i poštenje (poljski - oko) zabeleženo u oku. . Zašto kreatori pokreta? Zato što je glavni alat za pripovedanje pokret, iako kolektiv smelo upleće reči, slike i muziku u svoje performanse. Produkcija pokreta i razrađena koreografska struktura dramaturgije, međutim, uvek prednjače.

# KOMPANIJA

## Agata Žičkovska

Rediteljka, dramaturškinja, plesačica, glumica, plesna promoterka, pedagoškinja, menadžerka i producentkinja. Diplomirala na Odseku za glumu Filmske škole L. Schiller u Lođu (2001). Postdiplomski studij kulturne diplomatije na Jagelonskom univerzitetu u Krakovu (2021). Predsednica je Fondacije za razvoj pozorišta 'NOVI TALAS' (od 2009), član prezidijuma Komiteta za socijalni dijalog za ples, član Komiteta za socijalni dijalog za kulturu pri Kancelariji za kulturu u Varšavi i član Udruženje Poljski plesni forum.

Godine 2011. osnovala je pozorište HOTELOKO (od 2016. kolektiv kreatora pokreta HOTELOKO), gde je kao glumica, rediteljka, dramaturškinja i performerka ostvarila preko 20 kulturnih, obrazovnih i društvenih projekata. Sarađivala je sa plesačicom i koreografkinjom Magdalenom Pšibiš, sa kojom je napravila 4 predstave: „frau/mujer/femme“ u sopstvenom konceptu i režiji i 3 predstave u konceptu Magdalene Pšibiš: „#mifriendsaredancing“, „Insta Show“ i „Apsolutno fantastični plesači“. Takođe je napravila nastupe u sopstvenom konceptu, „Darklena“ i „frau blush“ u saradnji sa Wojciechom Grudzinskim, i performanse „Akiom of Choice“ i „Ektinction: REplai“ u saradnji sa Mirekom Vozniakom. Nastupala je u mnogim predstavama sarađujući sa koreografima i rediteljima kao što su Jerome Bel (poljska verzija The Show Must Go On) ili Anna de Manincor/ZimmerFrei kolektiv iz Bolonje.

Dobitnica nagrade za najbolju mladu glumicu u sezoni 2002/2003, između ostalog, kao i nagrade Coup de Coeur' na Festival Quartiers Danses u Montrealu 2019 za predstavu „Apsolutno fantastične plesačice“.

2016–2019, direktorka, plesna promoterka, suorganizatorica projekta „Centar plesne umetnosti u Varšavi“.

U periodu 2011–2013, sarađivala je sa fondacijom Bodi Mind kao koordinatorica festivala Ciało Umist. Bivša glavna i odgovorna urednica društvenog i kulturnog časopisa "RAZEM / ZAJEDNO. Svet našim očima" (2003–2007).

Svoje plesno i izvođačko obrazovanje stekla je pod vođstvom majstora kao što su Nadia Kevan, Rai Chung, Michal Saifan, Michael Getman, Daisuke Ioshimoto, Claire Heggen, Ives Marc, Lina do Carmo, Thomas Leabhart, Akira Macui, Raul Iza, Eugenio Barba, Iben Nagel Rasmusen, Šon Palmer, Abani Bisvas, Hairo Kuesta, Džejms Slovak, Brus Majers, Toši Cučitor, Augusto Omolu, Ileana Čitaristi, Ana Vulf, Natalija Ivanec, Ivona Olšovska, Ana Godovska.

Već nekoliko godina vodi kulturno obrazovanje mladih. U svom pedagoškom radu kombinuje umetničke oblasti: pozorište, ples, performans, video, muziku, fotografiju, književnost i vizuelnu umetnost. Radi na traženju identiteta. Interesuje je i ekološka umetnost koju često utkaje u svoj pedagoški rad. Ona vodi niz radionica kao i projekata koji vode do finalne prezentacije za javnost.

Vodila je pozorišne i plesne radionice u okviru projekta „Vikendi oko čajanke“ u Parku skulptura Brudno, kao i plesne i pokretne radionice u kombinaciji sa fizičkim teatrom za mlade „Pozitivna alhemija“. Vodila je i originalnu radionicu „Bodi and Voice“ u okviru Centra za plesnu umetnost u Varšavi pri Mazovijskom institutu za kulturu. Kreirala je plesnu predstavu "Insta Shov" u izvođenju mladih od 13-17 godina i plesnu radionicu "Pass the dance on - Podaj dalej taniec" sa srednjoškolicima. Vodila je radionice u "Plesnim autoputevima". "Virusne vizije" i "In.To.Da.Te." projekti u okviru programa Erasmus+ - Obrazovanje odraslih.

U okviru svih aktivnosti Fondacije „NOVI TALAS“ realizovala je preko 40 projekata kao producent, promoter, koordinator, menadžer, imidž kao i umetnik i edukator. Ima iskustvo u realizaciji i proizvodnji manjih i visokobudžetnih projekata.

## **Mirek Vozniak**

Plesač, vokallSTA, muzički glumac, koreograf i izvođač. Diplomirao na Varšavskoj akademiji fizičkog vaspitanja. Student radionice poljskih plesača i koreografa Barbare Sier-Janik, Eva Głovacka, Henrik Jez, Ivona Olszowska. Šampion Poljske u sportskom plesu i sportskom aerobiku, predstavljao je Poljsku na Svetskom prvenstvu u Helsinkiju. Suosnivač kolektiva Kompania Primavera. Plesač, vokal i glumac Teatra Roma u Varšavi, izvođač u mjuziklima u režiji Vojčeha Kepčinskog i koreografiji Pauline Andrzejevske. Višestruki učesnik Međunarodnog baletskog festivala u Majamiju. Solo igrač u „Orašću“ na Akademiji Margo Fontejn u NJujorku (koreografija Ken Luden). Dizajnirao je koreografiju za druge predstave kao što su „Orfej i Euridika“ i „Ničija zemlja“.

Od 2019. godine saraduje sa kolektivom kreatora pokreta HOTELOKO u okviru aktivnosti Fondacije „NOVI TALAS“. Dobio je timsku nagradu za predstavu „Apsolutno fantastični plesači“ na Quartiers Danses Festivalu u Montrealu 2019. i Prvu nagradu zajedno sa Agatom Žičkovskom za predstavu „Aksiom izbora“ na Posledicama festivala u Sopotu. Učestvovao je u predstavama "Ektinction: REplai" i "Solarpunk". Dugi niz godina se bavi obrazovanjem mladih i odraslih. Izvodi plesne radionice kao što su časovi savremenog plesa, improvizacije i scenskog pokreta, mešajući različite plesne tehnike koje se koriste u mjuziklu kao što su džez, moderni, fank. Vodio je radionice u „Dance Highvais“ i „In.To.Da.Te.“ projekti u okviru programa Erasmus+ - Obrazovanje odraslih.

## **KARINA SZUTKO**

Plesačica, koreografkinja, učiteljica plesa. Učestvovala je u Erasmus+ programima: „Dance Highvais“, „Viral Visions“ i „In.To.Da.Te.“. Od 2018. je ko-kreator kolektiva kreatora pokreta HOTELOKO. Učestvovala je u predstavama „Insta Shov“, „Ektinction: REplai“ predstavljenim u Francuskoj u Karkasonu, na Lekuz Leku festivalu u Bilbau u Baskiji-Španija i u Diseldorfu tokom internacionale tanzmesse nrv u Theatre der Klange. Trenutno učestvuje u predstavama „Solarpunk“ i „LUKSA“. Vodila je radionice u „In.To.Da.Te.“ projekat u okviru programa Erasmus+.

## MACIEJ FELIGA

Plesač, vaspitač, izvođač, glumac. Od malih nogu je plesao klasični, savremeni i takmičarski ples u različitim stilovima. Pohađao je Pozorišni studio u teatru BAZA u Varšavi. Od 2023. godine je član HOTELOKO pokreta kreatora kolektiva, sa kojim je kokreirao performans „SOLARPUNK“.

## ADRIJANA LIVARA

Producentkinja, kulturološkinja. Diplomirala je na kulturološkim studijama sa specijalizacijom iz kulture i medija na Univerzitetu Adam Mickiewicz u Poznanju. Iskustvo u radu na kulturnim projektima stekla je dok je bila aktivna članica Nezavisne studentske unije na Univerzitetu u Varšavi (projekat Gotovo kino i pozorište iza scene), radeći u Kraljevskom muzeju Łazienki u Varšavi i Kralju Jovanu III. Muzej palate u Vilanovu/Varšavi. Započela je saradnju sa Fondacijom 'NOVA FALA' u Centru za plesnu umetnost u Varšavi - odgovornom za koordinaciju događaja i promotivnu podršku u 2018-2019. Bila je i koordinator ostalih projekata fondacije - Noć plesa 2019. i Noć plesa 2020. Učestvuje u projektu fondacije "Dance Highvais" - obrazovanje odraslih u okviru programa Erasmus+ (2020-2022).

## BARTŁOMIEJ MAMAJEK

Video umetnik, organizator umetničkih projekata, menadžer produkcije. Snimio je preko desetak video snimaka u različitim tehnikama. Radi kao grafički dizajner, scenograf, reditelj svetla i zvuka i video umetnik. Saradivao je sa Pozorištem HOTELOKO na nekoliko predstava: „Moji prijatelji plešu“, „Apsolutno fantastični plesači“, „frau/mujer/femme“, „Insta Shov“, „Darklena“, „frau blush“, „Aksiom izbora“, kao i za društvene projekte „Sirena sa svojim grbom“ i „novo oslobođenje“. Takođe je realizovao promociju i komunikaciju projekta „Dance Art Center in Varšava“ (2017-2019).



## La Galerie Choregraphique (Francuska) ●●●

Osnovani 2001. godine od strane Tjerija Gurmelena i Žan-Paskala Blanšara, umetnička agencija i kancelarija za produkciju La Galerie Choregraphique podržavaju razvoj koreografskog sektora i uglavnom savremene izvođačke umetnosti u Oksitaniji i širom sveta. U isto vreme, La Galerie Choregraphique je sa Rafikom Sabagom osnovala Festival Quartiers Danses de Montreal, partnerstvo koje traje i danas. Brojne saradnje sa umetnicima i kompanijama obogatile su mrežu partnera, međunarodna tržišta, posebno u Francuskoj, Senegalu, Južnoj Koreji, Španiji, Indiji i Ujedinjenom Kraljevstvu. Među koreografima su Jackie Taffanel, Iann Lheureuk, Helene Cathala, Fabrice Ramalinghom, Germaine Acogni, Odile Azguri, Karine Saporta, Norbert Senou, Anne-Marie Porras, Catherine Froment, Frank Vigrouk, Aakam A Picouk, Akaka A. Mangaldas. Takođe investirana u podsaharsku Afriku, La Galerie Choregraphique organizuje nekoliko turneja francusko-beninske kompanije Fabre Senou i koproducira koreografsku rezidenciju u Beninu kao deo evropskih razvojnih fondova. La Galerie Choregraphique je 2017. godine zajedno sa Helene Ferači osnovala festival Orizzonti Paralleli u Porto Vekiju, na Korzici, regionu gde se od početka 2018. godine produkcijska kancelarija bavi i razvojem koreografskog stvaralaštva u saradnji sa mediteranskim zemljama i uz podršku Zajednice Korzika. U Karkasonu, gradu izuzetnom po svoja dva mesta svetske baštine Uneska.



La Galerie Chorégraphique je od 2012. godine doprineo razvoju savremenog plesa i srodnih umetnosti kao i njihovoj demokratizaciji. Ona dizajnira i producira Femmes En-Jeuk, Horizon Parallele, a zatim Diversiti u partnerstvu sa Centrom des Monuments Nationaux i priprema festival Danses-Cites za Carcassonne 2020. Održano je ukupno devet događaja u okviru kulturno-obrazovnih i umetničkih akcionih programa usmerenih na obuku javnosti daleko od kulturne ponude, posebno u prioritetnom okrugu Priče o Karkasonu. Tako smo obogatili naše iskustvo dovodeći umetničko stvaralaštvo do društvenih pitanja kao što su borba protiv nejednakosti, prava žena ili prijem maloletnih imigranata. Akcije se sprovode sa umetnicima-učiteljima smeštenim u dugim rezidencijama. Tamo se favorizuje mešavina publike, kulturne, kao i društvene ili generacijske, zahvaljujući trajnom partnerstvu sa strukturama društvenog i obrazovnog sektora grada sa kojima uspostavljamo naše programe obuke i svesti o savremenom plesu. Koreografsku galeriju podržavaju Ministarstvo kulture, region Occitanie, Department de l'Aude, Carcassonne Agglo, grad Carcassonne za svoje umetničko, kulturno i obrazovno delovanje na teritoriji.

## **AKTIVNOSTI**

2002

Koncepcija i koprodukcija Festivala Quartiers Danses u Montrealu u okviru javnih politika, društvenih i kulturnih aktivnosti u Kanadi u cilju demokratizacije koreografskog stvaralaštva.  
[www.quartiersdances.com](http://www.quartiersdances.com)

2006–2008

Produkcija inauguracionog događaja TAP nove zgrade nacionalne scene u Poatjeu. Osmišljavanje i implementacija projekta širom regionalne teritorije u Poatu-Šarantu uz učešće 15 profesionalnih koreografa koji su godinu dana mogli da rade na kreacijama i redovno se sastaju sa lokalnom publikom kako bi preneli svoje znanje kroz praktične radionice ili otvorena ponavljanja. Završni događaj ugostio je 6.000 gledalaca iz celog regiona i šire.

2007–2008

Vodeći partner koreografskog rezidencijalnog programa u Beninu zasnovanog na prenošenju savremenog plesa i potrazi za fuzijom sa tradicionalnim lokalnim plesovima. Ova rezidencija podržana od strane Evrope u okviru evropskih razvojnih fondova omogućila je produkciju dela koje uključuje 6 beninskih plesača odabranih na kraju kurseva obuke postavljenih u ovom programu. Kreacija je potom emitovana u Beninu, Burkini Faso, Kamerunu i Francuskoj, susrećući se i sa domaćom publikom i sa međunarodnim profesionalcima.



2012- 2015

Produkcija Femmes En Jeu(k), festival u okviru Međunarodnog dana žena. Razvoj akcije u partnerstvu sa svim asocijacijama za borbu protiv diskriminacije i seksističkog nasilja u Karkasonu, u departmanu Aude kao iu Maroku. Koordinacija okruglih stolova, konferencija i javnih projekcija koje se bave pitanjem mesta umetnica i šire borbom protiv rodne diskriminacije i nasilja. Trening radionice sa profesionalnim umetnicima-učiteljima namenjene neupućenoj javnosti, posebno odraslim ženama stranog porekla koje žive u okrugu La Conte i usmerene na srednjoškolke. Na primer, kreiranje zvuka „Tragovi“, rezultat programa radionica pisanja i izražavanja kreiranih 2014. nakon rezidencije Margaride Guia, dizajnera zvuka i Sophie Couronne, pisca.

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

Ova kreacija bila je tema zvučne instalacije koja je nedelju dana emitovana u dvorcu Komtal u srednjovekovnom gradu, koji je na Uneskovoj listi svetske baštine, a videlo ju je 9.000 ljudi. Obnovljeno partnerstvo između Centra des Monuments de Nationauk de Carcassonne, ultra-turističkog mesta srednjovekovnog grada, i našeg osnivanja u popularnoj četvrti La Conte, dve geografski bliske teritorije, omogućilo je da obogatimo naš program aktivnosti postavljanjem podići radionice u okviru ovih istorijskih mesta kako bi ih stanovništvo susednog okruga moglo prisvojiti. Između 2015. i danas, projekat teritorije DCC-a se razvija sa akterima iz kulturnog sektora i lokalnim društvenim i međunarodnim partnerstvima, posebno projektima ERASMUS+ u kojima je naša struktura posvećena: vođa projekta Dance Highways (2020-1-FR01-KA204 -080442) i virusne vizije (2020-1-DE02-KA227-ADU-008267).



## Kulturanova (Srbija) ●●●

Asocijacija Kulturanova je nezvanično osnovano 1999. godine, a 2001. godine zvanično je registrovano u Novom Sadu. Organizacija je osnovana kao krovna organizacija svih onih mladih koji su bili umorni od zatvaranja tada postojećih institucija i koji zbog nedostatka iskustva, prostora, finansijskih i drugih sredstava nisu mogli da ostvare svoj stvaralački potencijal u umetnosti. Osnivačkoj skupštini prisustvovalo je preko 200 mladih. Organizacija i dalje saraduje sa mnogima od njih. Način na koji je organizacija osnovana i razlog zašto je osnovana, u velikoj meri je odredio njeno buduće delovanje.

Kulturanova deluje u četiri oblasti, kroz svoja četiri programska stuba:

- Teatarnova – pozorište i performans,
- Muzikanova – podrška mladim muzičkim stvaraocima,
- Medianova – audio-vizuelni i medijski sadržaji,
- Futuranova – inovacije u kulturnim i kreativnim industrijama.

Kulturanova je od 2018. godine u okviru programa OPENS realizovala projekte nazvane po svojim programskim stubovima Muzikanova i Teatarnova, čiji su rezultati predstavljeni na godišnjem TAKT festivalu.

During the previous years, Kulturanova has implemented numerous international projects, such as: Play!Mobile, Port of Dreamers, TRAINART, Z Elements i Creative Soft Skills.

Tokom prethodnih godina Kulturanova je realizovala brojne međunarodne projekte kao što su: Plai!Mobile, Port of Dreamers, TRAINART, Z Elements i Creative Soft Skills. Njegove projekte u prethodnih pet godina podržali su: Evropska komisija, Ministarstvo kulture Republike Srbije, ECF / Evropska kulturna fondacija, Razvojna agencija Srbije, Grad Novi Sad, Pokrajina Vojvodina, IPA Interreg fondovi, Švedski institut, Međunarodna organizacija za migracije (IOM), Višegradski fond, Trust for Mutual Understanding i Fulbright program.

U tom periodu, od 2015. do 2020. godine, Kulturanova je realizovala deset velikih projekata i organizovala desetak malih umetničkih intervencija, kao i skupova koji su angažovali više od 4.000 ljudi kao direktnih korisnika i oko 30.000 kao indirektnih korisnika. Kulturanova pokreće interkulturalni i intersektorski dijalog u društvu, podstičući kreativnost mladih kroz umetničko obrazovanje, produkciju kulturnih sadržaja i unapređenje javnih politika u oblasti kulture i mladih.

Novi Sad je otvoren za stvaranje nove kulture. Za nas je nova kultura proces izgradnje novih društvenih odnosa koji podstiču dijalog, samoispitivanje i kritičko mišljenje. produkcija kulturnih sadržaja i promocija javnih politika u oblasti kulture i mladih.

Vizije Kulturanove su:

- otklanjanje prepreka suživotu u Novom Sadu i Vojvodini pokretanjem i podsticanjem dijaloga između različitih ranjivih subkulturnih grupa, posebno migranata, „došljaka“, Roma, LGBTQ+ osoba i osoba sa invaliditetom;
- promocija kreativnosti u cilju unapređenja kulture rada u nekulturnim sektorima i zajedničko delovanje za efikasnije društvene odnose;
- razvijanje kulture dijaloga mladih iz Srbije i susednih zemalja kroz zajedničku produkciju kulturnih sadržaja;
- decentralizacija kulture kroz plasiranje naših sadržaja u gradove Vojvodine koji nemaju razvijenu kulturnu scenu (posebno nezavisnu), kao i u delove grada u Novom Sadu koji nemaju dovoljno omladinskih i kulturnih aktivnosti;
- aktivno učešće u procesima planiranja i unapređenja javnih politika u oblasti mladih i kulture u Novom Sadu, Vojvodini i Srbiji.

Ciljevi Kulturanove su:

- Popularizacija kulture na svim nivoima
- Traganje za novim oblicima kulturnog izražavanja
- Afirmacija i razvoj slobode umetničkog izražavanja
- Unapređenje i nastavak promocije multimedijalne komunikacije na globalnom nivou
- Organizacija konferencija, radionica, skupova, specijalističkih programa Federacije
- Organizovanje predstava, priredbi, izložbi i drugih oblika umetničkih prezentacija
- Učešće na raznim manifestacijama iz oblasti umetnosti i kulture
- Zaštita autorskih prava
- Organizacija izdavačke delatnosti i drugih oblika predstavljanja delatnosti Udruženja
- Umrežavanje sa drugim sličnim udruženjima



Glavni partneri Kulturanove u ovom periodu bili su Lava-Dansproduktion (Stokholm, Švedska), TILLT (Goteborg, Švedska), La Mama Theatre (Njujork, SAD), Pro Progressione (Budimpešta, Mađarska), Sineglossa (Ankona, Italija), Muzej Savremene Umetnosti Vojvodine i Akademija umetnosti u Novom Sadu. Kulturanova je takođe aktivan član mnogih nacionalnih, evropskih i svetskih mreža kao što su Culture Action Europe, N.I.C.E. - Mreža za inovacije u kulturi i kreativnosti u Evropi, CIRCOSTRADA- Evropska mreža cirkusa i ulične umetnosti, YOU SEE - Platforma za društvene inovacije na jugoistoku Evropa i rečni gradovi.



# Projektne aktivnosti

## Radionica u



### Palermu i razmena dobrih praksi među partnerima

U okviru radnog okvira projekta, u Italiji je organizovana radionica za razmenu pedagoških i koreografskih metoda između projektnih partnera od 30. oktobra do 3. novembra 2023. godine.

Četiri učesnika iz svakog partnera, uključujući koreografe, profesionalce savremenog plesa, producente i studente plesa, podelili su svoja iskustva na radionici koja je trajala 5 dana u Xinergie, sedištu kompanije Zappulla NMD. Nakon radionice, plesna kompanija l'espace je sakupila iskustva i najbolje prakse od plesnih kompanija i ostalih učesnika na radionici koja je osnova za izradu ovog priručnika.

Sledi program i rezime aktivnosti koje se iz dana u dan odvijaju tokom radionice u Palermu:



	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

Prvog dana l'espace je predstavio svoj koreografski pristup. Intenzivnu radionicu vodio je Đovani Zapula, na osnovu svog dugogodišnjeg koreografskog istraživanja. Zapula je koreograf i igrač, direktor koreografskog centra l'espace u Palermu. Radionica je zasnovana na „Natural Dance Movement“ i „Zhineng Kigong“ koji predstavljaju novi pristup plesu za rešavanje tenzija i evoluciju ljudskih bića.

### Šta je DMN? (Danza Movimento Naturale)

**DMN je metoda koja se tiče čoveka, njegovog kretanja i posledica.**

Ovaj metod je rođen u Palermu, na drevnom mestu, bogatom istorijom i tradicijom, u istorijskom trenutku kada se ples kretao ka novim formama i kontaminacijama drugim umetnostima, udaljavajući se od svoje iskonske supstance; ovaj metod se danas predlaže kao oblikovni i promenljivi instrument za obogaćivanje sveta igre. DMN metoda je nastala iz istraživanja i studija koreografa iz Palerma Đovanija Zapulle, koji je po povratku u Italiju nakon desetogodišnjeg iskustva u Francuskoj, započeo lično putovanje spajajući dosadašnja znanja sa onim stečenim iz proučavanja ljudskog pokreta. Zapulla preispituje sve aspekte koji čine ljudsko biće i kojima inače ne obraćamo odgovarajuću pažnju: um i emocije, energiju i odnos između unutrašnjosti i eksterijera, kroz holističku viziju koja uključuje telo u svoje materijalne i kinetičke složenosti. Polazeći od pretpostavke da je telo savršen instrument koji se, na sceni i van nje, delimično doživljava, Đovani Zapulla predlaže trening koji ima za cilj da stimuliše i probudi normalno uspravane i neprepoznate sposobnosti ljudskog bića, kako bi mogao da se oslobodi sav raspoloživi potencijal za dostizanje visokih performativnih i umetničkih nivoa.



Da bi se bolje razumelo polazište sa koje se metod razvija, potrebno je uzeti u obzir određena istorijska i filozofska razmatranja koja su uslovlila ples tokom prošlog veka. Jedna od najznačajnijih je platonska i aristotelovska vizija postojanja, koja je stvorila raširenu kulturu cepanja aspekata ljudskog bića, u kojoj se telo i njegov mentalni deo posmatraju odvojeno. Zaista, još u petom veku pre nove ere, Platon je odobrio diskriminaciju između tela i duše, svodeći telo na inferiornu supstancu koja je sposobna da se uzdigne samo kroz svoj najčistiji deo, dušu, a Aristotel, koji je vek kasnije smatrao to dvoje aspekti kao neodvojivi ali sa različitim funkcijama. Nasleđe grčkih filozofa doprinelo je viziji plesa koji je delimično bio povezan sa telom i fokusiran na njegove performativne kapacitete. Tako se tokom vremena izučavanje plesa orijentisalo na potrebu da se postignu gotovo onostrani formalni i estetski ideali, potpuno udaljavajući se od suštinskih aspekata vezanih za pojedinca i njegova osećanja. Proizvedeni ples se sve više udaljava od zadovoljstva jer se plesač često suočava sa profesijom koja dovodi do habanja tela, čineći ga krhkim, primoravajući umetnika da se prevremeno povuče sa scene. Ovo se posebno odnosi na klasične plesače koji su, nažalost, prerano primorani da prekinu svoju umetničku karijeru. Njihova gracioznost na sceni, njihovi osmehi i delikatni gestovi, često kriju sate teškog i zamornog rada, u tesnoj odeći i neudobnim cipelama, koje preobražavaju telo, ponekad ga trajno upropašćuju. Udaljavajući telo i um od zadovoljstva, teško je biti zadovoljan kada stopala krvare i bole zglobovi. Ipak, kroz ples, plesači daju zadovoljstvo publici i nalaze zadovoljstvo i lično zadovoljstvo u izvođenju vrlinskih pokreta koji ih približavaju vanzemaljskim entitetima, penjući se do vrha uspeha ali plaćajući veoma visoku cenu u smislu zdravlja i blagostanja. Pa zašto ne biste postigli ove ciljeve kroz manje bolan i manje iscrpljujući metod treninga koji uzima u obzir ljudsko biće i njegove funkcije prema prirodi? Dobar primer su kineske borilačke veštine i tačnije Taijiquan, disciplina koja poboljšava karakteristike pojedinca kroz vežbe koje jačaju veze tela, održavajući ga zdravim i sposobnim za efikasno kretanje do starosti. Dakle, šta je pravo zadovoljstvo plesa?

Cilj je ples shvaćen kao emocionalni poriv koji oživljava kroz telo koje, zahvaćeno zadovoljstvom, izražava svoju supstancu, ulazeći u empatiju sa korisnicima i ulažući im blagostanje. Oni koji posmatraju prirodni ples mogu pronaći fluidnost, snagu i pre svega željenu harmoniju kao svest o organskom funkcionisanju, koje se povinuje svojoj dinamičkoj ravnoteži. Cilj DMN-a je da plesač postane jak kroz sam ples i tako bude u stanju da izrazi i doživi zadovoljstvo kroz prevaspitavanje tela koje uzima u obzir njegovu prirodu.

Ples stoga može biti prirodan, neverovatno bogat, naša tela mogu da prevaziđu pitanja tehnike i stila, pokret ima svoju istinu koja se mora zaštititi i obogatiti. Ono što savremeni ples radi već nešto više od jednog veka jeste da daje telu mogućnost da prati sopstvenu prirodnu istoriju, da izrazi svoj suštinski pokret u skladu sa svojom stvarnom ravnotežom zahvaljujući studijama analize pokreta i kineziologije, zahvaljujući kojima je otkrio da su u svakom gestu, od najjednostavnijih do najartikulisanih, uključeni izuzetno složeni procesi, bogati znatnim brojem dinamičkih prenosa koji se odvijaju po zakonima fizike koji vladaju stvaranjem.



Ali da li zaista slušamo ove zakone? Ali da li zaista slušamo ove zakone? Da li ih pustimo da deluju? Da li dozvoljavamo našem telu da izrazi sopstveni ritam? Kako da pratimo njegove prirodne mehanizme da zaista pokrenemo, bez obzira na efekat koji treba da se proizvede, rezultat koji treba postići? Kako da se krećemo polako ili brzo, a da ne nametnemo sebi veštačko funkcionisanje, da se ne odvojimo, da ne fragmentiramo svoje biće? Tehnološki napredak i napredak nauke doprineli su smanjenju prostor-vremena u kome dobijamo nebrojeno mnogo informacija, pa šta se dešava sa pojedinačnim prostorom-vremenom? Čovečanstvo je uradilo velike stvari, osvojivši svemir, ali možda bi prvo trebalo da se pozabavimo ličnim mikrokosmosom, počevši od otkrivanja sopstvenih tela. Rešenje je da se 'ponovno ujedini', da se pojedinac vidi kao jedinstvena supstanca sastavljena od dva identična modaliteta, uma i tela, da se izgubi opsednutost 'razmišljanjem o telu' i dominira njime, da se umesto toga otkrije šta 'telo misli', da slušaju njegovo čulno pamćenje i da kruže njegovim jezikom; samo na taj način će plesač moći da se harmonično izrazi i razvije svoje veštine. U cilju boljeg upravljanja funkcijama tela i jačanja svih njegovih aspekata, metoda se zasniva na drevnom orijentalnom znanju tradicionalne kineske medicine, integrišući Taijikian i Kigong, posebno Zhineng Kigong stil, sisteme zasnovane na unutrašnjem kretanju, u skladu sa ljudskom prirodom u njenim biomehaničkim, energetskim i psihičkim aspektima. Ove dve discipline su integrisane u obuku plesača upravo zato što formiraju fundamentalne aspekte koji imaju za cilj rekonstrukciju nasleđa veza ljudskog bića u cilju harmonije, blagostanja i umetničkog izražavanja. Čigong radi na najsuptilnijem nivou uma trenirajući koncentraciju, duboko slušanje i proučavanje energije, Taijikian trenira veze tela, transformaciju pokreta i snage. Svi ovi elementi zajedno rade na stvaranju svesnog plesača, sa preciznim pokretom, zdravim telom i umom koji je u potpunosti povezan sa sadašnjim trenutkom.



## Šta je Zhineng Čigong?

Čigong je skup tehnika koje omogućavaju kultivaciju Ki-ja u telu. Termin Kigong bukvalno znači energetski rad i dolazi od kombinacije znakova 气 - Či - energija i 力 - Gong - rad; prvi put se pojavljuje početkom 20. veka u priručniku za obuku šaolinskih monaha, (The Orthodox Shaolin Methods (1910)). Pre ovog perioda, postojao je niz vežbi koje su uključivale pokrete tela, disanje i zvuk, koje su se prenosile i izvodile radi održavanja zdravlja. Tragovi ovih praksi mogu se naći već 2000. godine pre nove ere u bronzanim spisima koji beleže plesove koji mogu da „eliminišu stagnaciju tečnosti u telu“ ili u natpisima na novčićima od žada koji datiraju iz šestog veka pre nove ere; Neijing Suven, drevna rasprava o tradicionalnoj kineskoj medicini koja se pripisuje Huangdiju (476-221 pne), pruža smernice o tome kako voditi zdrav život kroz pravilno disanje i vežbanje. U 3. veku pre nove ere, taoistički lekar Hua Tuo stvorio je sistem čigonga koji je nazvao Vukinki, "igra pet životinja", a Zhuang Zi (oko 369. pne – 286. pre nove ere) je u svojoj knjizi opisao tehniku koju je pod nazivom Daoiin koji objašnjava kako da pomerite telo da biste ojačali Ki. Prvi ilustrovani prikazi ovih vežbi, pronađeni u Mavangduiju, datiraju iz 206. godine pre nove ere.



Reč je o slikama na obojenoj svili koje prikazuju četrdeset četiri figure u različitim pozicijama koje se odnose na određene vežbe, praćene natpisima koji objašnjavaju delovanje na telu. Ova vrsta vežbe, koja se oduvek smatrala metodom prevencije i lečenja bolesti i samim tim usko povezana sa medicinom, takođe je vremenom postala sastavni deo borilačkih veština kao što su Šaolinčuan i Taidičuan, upravo zbog fundamentalne funkcije povećanja energije, borilačkom umetniku. U tom pogledu, različite vrste čigonga su klasifikovane i koriste se u skladu sa svojim ciljevima:

Meki Čigong sa sporim pokretima i položajima; Tvrdi čigong sa snažnim spoljašnjim pokretima; taoistički čigong za postizanje dugovečnosti; Konfucijanski čigong za povećanje pamćenja i koncentracije; Medicinski čigong sa terapijskim ciljevima; i borilački čigong za povećanje fizičke snage i razvoj sposobnosti usmeravanja Ki-ja ka spolja.

Danas je čigong rasprostranjen širom sveta i u Kini; od 1989. godine, nakon debate koja je trajala godinama, kineska vlada ga je ozvaničila kao medicinski tretman koji pripada TCM-u i osnovni u lečenju bolesti, koristeći ga u bolnicama i uključivši ga u nacionalni zdravstveni plan. U Italiji postoje stidljivi primeri upotrebe ovih disciplina, ali jedini aspekt TKM koji je formalizovan u zapadnoj medicini je akupunktura. U okviru metode, Đovani Zapula predlaže niz praksi koje se odnose na određeni tip čigonga, Zhineng čigong, nastao iz spoja medicinskog i borilačkog znanja profesora Pang He Minga. Da bi bio potpuniji, oslanjao se na svoje znanje o borilačkim veštinama, taoističkim, budističkim, konfučijanskim i hinduističkim teorijama. Stvorio je jednu od najefikasnijih metoda za poboljšanje zdravlja prema tradicionalnim teorijama i za ishranu čoveka vitalnom energijom životne sredine. Zahvaljujući ovoj metodi, osnovao je jednu od najvećih i najpoznatijih bolnica bez lekova, Huakia Zhineng Kigong centar za obuku i oporavak, u provinciji Hebei, gde je izlečen veliki broj pacijenata i obučeno hiljade instruktora. . Doslovni prevod Zhineng Čigonga je „Čigong kultivacije inteligencije“, jer prema prof. Pang Mingu u ljudskom biću postoje aspekti potencijalne super-inteligencije koji mu omogućavaju da se izleči specifičnim sredstvima i praksama. U Zhineng Kigongu, praksa je zasnovana na razmeni između Ki-a pojedinca i Huniuankija koji je Ki univerzuma, celokupne fizičke materije, Ki-a i "informacija". Metoda koju je 1980. godine osnovao profesor Pang He Ming, koji je sažimao sve najefikasnije tehnike različitih već postojećih čigong metoda u jedinstven sistem prakse i teorije. tehnike različitih već postojećih čigong metoda u jedinstven sistem prakse i teorije, uključujući medicinski i filozofski čigong.



Huniuanki se formira kada se Taiji transformiše u Jin i Jang, ali još nije diferenciran, što omogućava isceljenje bilo koje energetske neravnoteže, a samim tim, teoretski, bilo koje bolesti. Zaista, Huniuanki, prodirući u telo, može se transformisati i u Jin i u Jang u zavisnosti od nedostatka prisutnog kod pojedinca. Stoga razumemo veliki potencijal lečenja ove metode.

Ljudski Huniuanki je kombinacija urođenog Ki-ja (luanki, urođeni Jingki) i stečenog Ki-a. Ljudski Huniuanki ima karakteristiku da "radi" sa li-jem, namerom, tako što se kreće sa njim. li manipuliše energijom i kanališe je tamo gde um želi, a važno je da pojedinac aktivno koristi nameru sa dubokom svešću o sopstvenom razmišljanju. U praksi Zhineng čigonga, svest mobilise primarni Huniuanki, apsorbuje ga i koristi ga da hrani ljudski Huniuanki. Kada se postigne punoća Hunjuancija, regulišu se sve funkcije organa, bolesti nestaju, zdravlje se jača i stiče mudrost. Da bi to postigao, profesor Pang Ming je kreirao seriju vežbi, koje je podelio u šest faza:

1. Vežbe koje rade sa spoljašnjim Hunjuačijem: Ki iznutra se dovodi spolja, a spoljašnji Ki se skuplja unutra. Na taj način ne samo da se mogu ojačati normalne funkcije života i prevazići stanje bolesti, već se mogu pokrenuti i posebne intelektualne sposobnosti.
2. Vežbe koje treniraju Huniuan duha i tela: Na osnovu prvog koraka, či se vodi u kožu, mišiće, tetive, vene i kosti kako bi se dodatno ojačale vitalne funkcije čoveka i na taj način premašio standardni nivo.
3. Vežbe koje treniraju "pravi" Huniuan organa: fokusirajući pažnju na Ki pet organa, mi ih treniramo u korelaciji sa aktivnošću psihe. Kao rezultat toga, doći će do ukupnog povećanja sposobnosti samokontrole nad vitalnim telesnim aktivnostima.
4. Vežba centralnog kanala Huniuan: trenira vezu između "centralnog kanala" i Ki-a celog tela kako bi ih spojila u "jednu celinu".
5. Vežba centralne linije Huniuan: Koagulira i rafinira Ki centralnog kanala sa centralnom linijom koja ide izvan neba i prodire u zemlju.
6. Spajanje i povratak u Jedno: spajanje čoveka i prirode u celinu.



1. Svaka DMN sesija počinje vežbom Zhineng čigonga, upravo zato što ona duboko radi na telu i fokusira um, omogućavajući fino podešeno slušanje i pažnju tokom plesa. Pored toga, od suštinskog je značaja da pre svakog nastupa vežbamo neke od vežbi koje je kreirao prof. Pang Ming kako bismo prikupili Ki i fokusirali se kako bismo što bolje uložili svoju energiju na sceni. Normalno, nakon vežbe čigonga, u kojoj je akumulirana Dantian energija, potrebno je da se njome cirkuliše po celom telu, a Taijikian je vredna disciplina koja, osim što ispunjava ovu svrhu, zagreva mišiće i zglobove, obnavlja veze tela i organski trenira pokret.

Struktura i teme radionice u Palermu bile su:

- Čigong – pretežno Zhineng Čigong
  - Istorija Zhineng Čigonga
  - Teorijske osnove (Koncept polja, lishi, luanti, Huniuanki)
  - Vežbe prvog nivoa
  
- Tradicionalna kineska medicina
  - Teorija Jin/Jang
  - Vu Ksing
  - San Tiao
  - San Bao
  - Jing Luo
  
- Taijikian Chen stil
  - Pet pravila
  - Osnovne tehnike
  
- Prirodni plesni pokret
  - Istorija i principi
  - Preliminarno za DMN (podni rad)
  - Analiza pokreta
  - Tehnika
  - Improvizacija

Ideja je da se strukturira eksperimentalni trening zasnovan na holističkoj viziji ljudskog bića i na plesnom modelu zasnovanom na spoju uma i tela i dubokim vezama. DMN (ples prirodnog pokreta) je rođen iz spoja tri discipline koje omogućavaju pojedincu da upozna svoj pravi potencijal, čineći telo elastičnim i izdržljivim, um snažnim, osetljivim i kreativnim, sposobnim da stvori ekspresivnog i inovativnog umetnika, samo kroz vežbanje plesa.

## 2

Drugog dana Karina Ponties je vodila radionicu kako bi predstavila svoje koreografsko istraživanje i pristup. U izgradnji svojih plesnih predstava, Karine pokušava da okupi pojedince na granicama, na mestima gde se stvari dešavaju, razvijajući priče o detaljima, kodovima, igricama i ritmu. Njene predstave istražuju svet teritorije, 'između', međuprostore tela koja trljaju jedno o drugo, zalutavih pojedinaca, gubitaka, krhkih stanja... Previde dubine ovih stanja na iskrivljen jezik, smešan i poetičan. , pokušavajući da se obrati mislima, osećanjima, intuiciji i čulima. Značenje nikada nije fiksirano, ne može biti krhkije i ostaje prolazno otvoreno svakoj mašti.

Ponties prvenstveno konstruiše koreografiju tako što deli i kombinuje različite oblike izražavanja svakog pojedinca koji učestvuje u projektu. Kroz ovu notaciju koja se razvija tokom svakog dela, ona pokušava da izrazi fragmentirani život tela, enigmu borbe i sve one male varijacije koje čine da nam se biće čini neobičnim.

Precizni elementi koji čine ove plesne partiture, u dekompoziciji svakog pokreta, svakog drhtanja, svakog drhtanja, kao da pretvaraju formalno u nešto groteskno, red u nered, pregrađivanje u prostoru slobode i razigranosti. Ove deformacije, zaokreti i preterivanja su način da se slika preciznost u svim svojim nejasnoćama.



## Razmišljanje u slikama

Tražeci svaki detalj skriven u telu, sve njegove mogućnosti, Karine ga je gurnula do te mere da isporučuje grešku, grešku oko koje se može zamotati, gde je telo oslobođeno svojih stega, svojih ogorčenja. Detalj postaje izgovor za istraživanje, sublimaciju. A radnja preobražava trivijalnost gesta u ovom apсурnom univerzumu koji nas dovodi u pitanje konačnost čina: njegovu bespotrebnost, njegovu veličinu, njegovu izopačenost i njegovu subverziju... Skliznuti u jaz i zadržati dah da ništa ne pobegne. Ples je pre sredstvo nego cilj koji omogućava telu da eksperimentiše testiranjem svojih granica, identiteta i enigme.

Tela koja se konstruišu i ruše, koja se otvaraju, zatim povlače, transformišu, deformišu, koja se dižu i padaju, gube se i pronalaze, pune i prazne.

Sve vreme žongliranje, povezivanje minuskula sa grandioznim, organizovanjem haosa, pokazivanjem ekstrema da bi se približio normalnosti, suštinskom, intuiciji. Traganje za protivrečnim državama.

Disciplina, rad i napuštenost Tema dela je u telu: preokreti i napuštanja. Napuštenost – kontrakcija – telo koje reaguje, eksplodira, razvija se i zrači napolje – komunikativno.

Možda nema boljeg razloga za stvaranje umetnosti nego da istražujete svet kakav jeste, a da ga iskrivljujete. Mogućnosti su beskonačne. U svim svojim kreacijama Karine sprovodi isto istraživanje, svaki put iz drugog ugla, razvijajući specifične aspekte.



# 3

Agata Žičkowska, vođa kreatora pokreta HOTELOKO, koreografkinja, performerka, dramaturškinja i glumica, dirigovala je 3. dan predstavljajući svoj metod rada. Najbitniji aspekt njenih radova je konceptualna koreografija.

Metodologija rada kolektiva kreatora pokreta HOTELOKO zasniva se na nekoliko ključnih elemenata:

- 1. Konceptualna koreografija:** Rad je zasnovan na konceptualnoj koreografiji gde se pokret ispituje u kontekstu određene ideje. Neophodno je razmotriti šta određeni pokret ili sekvenca pokreta prenosi i kako se uklapa u širi kontekst.
- 2. Interdisciplinarnost:** Kolektiv crpi iz alata drugih umetničkih disciplina kao što su filozofija, teorija kulture i pop-kulturna ikonografija. Takođe uključuje elemente iz oblasti kao što su fitness, meditacija, improvizacija i prakse svesnosti.
- 3. Horizontalni pristup radu:** Članovi kolektiva rade demokratski, eliminišući mogućnost zloupotrebe moći. Saradnja se odvija na horizontalan način, omogućavajući svim članovima priliku za aktivno učešće i razmenu ideja.
- 4. Obrazovanje i svesnost:** Obrazovanje je značajan aspekt rada, kako u umetničkom tako i u društvenom smislu. Kreatori naglašavaju izgradnju veza među članovima grupe kroz svesnost i osetljivost jedni prema drugima. Poštovanje tela, bez obzira na njegove fizičke osobine, je ključno.
- 5. Uključivanje svih starosnih grupa:** Radionice i sastanci su dizajnirani za mlade, odrasle i starije. Koncept rada pretpostavlja da svako može biti u pokretu, čineći sesije dostupnim različitim starosnim grupama.
- 6. Nedostatak prosuđivanja i vrednovanja:** Metodologija izbegava prosuđivanje, segregaciju ili vrednovanje pojedinaca na osnovu njihovih sposobnosti kretanja. Naglasak je stavljen na um, izvor svakog pokreta.
- 7. Improvizacija i rad sa maštom:** Metodologija uključuje pokret i vokalnu improvizaciju na zadate teme kao način rada sa maštom. Različite tehnike se primenjuju kako bi se oslobodili skriveni potencijali pokreta i kreativnost učesnika.
- 8. Jednostavni alati za svakoga:** Prioritet je da se obezbede jednostavni alati koji mogu da aktiviraju čak i najzdržanije pokrete i podstaknu kreativno izražavanje. Primeri uključuju animiranje objekata, oslobađanje napetosti i dovođenje do autentičnog pokreta.

Metodologija rada kolektiva kreatora pokreta HOTELOKO zasnovana je na interdisciplinarnosti, horizontalnom pristupu saradnji, obrazovanju, nedostatku rasuđivanja i vrednovanja i otvorenosti prema različitim starosnim grupama i sposobnostima. Cilj je da se stvori prostor gde svako može da otkrije i izrazi sebe kroz pokret.



Pokret se istražuje kroz sposobnosti izvođača u kontekstu određene ideje. To može biti i kretanje objekata, kretanje izvođača ka publici ili kretanje u određenom prostoru koji nije tradicionalna pozorišna scena. Neki od radova razvijaju ideju neplesa u koreografskoj praksi. U savremenom plesu, gde je konceptualna koreografija ključna, akcenat nije na pričanju narativne priče i raskida se sa tradicionalnim konceptom savremenog plesnog teatra. Ono što postaje značajno u novom plesu koji koristi HOTELOKO je utisak i emocije koje publika dobija. Pitanja koja se tada mogu pojaviti su kakav je to pokret i šta nam govori, kako izvođači funkcionišu na datom mestu, kakve interakcije imaju sa prostorom i publikom. Ako se pojave verbalne, zvučne ili muzičke priče, one nisu linearne. Dramaturgija je raspoređena kao kaleidoskop slika osmišljenih da stimulišu publiku da doživi sopstvene emocije u odnosu na ovaj raspored pokreta. Novi ples je eksperiment jer ima otvorenu formu.

Nova koreografija koju koristi kolektiv kreatora pokreta HOTELOKO je interdisciplinarna i koristi alate iz drugih umetničkih disciplina i aktivnosti. Kreatori se oslanjaju na rešenja iz oblasti fitnesa, meditacije, improvizacije ili prakse svesnosti. Takođe koriste multimedijalne projekcije.

U dramaturškom sloju, umetnici kreatora pokreta HOTELOKO pozivaju se na savremenu filozofiju, teoriju kulture, pitanja identiteta i istorijske pojave. S druge strane, crpe iz pop-kulturne ikonografije i bogatstva onlajn inspiracija. Pri tome se upuštaju u aktuelnu refleksiju stvarnosti, gde pokret postaje jezik za izražavanje kontemplacije o određenim pitanjima.



Evo nekoliko primera vežbi koje se mogu koristiti u okviru metodologije rada kolektiva kreatora pokreta HOTELOKO:

**Improvizacija animacije predmeta:**

Učesnici imaju zadatak da improvizuju pokrete, ali uz upotrebu određenog predmeta (npr. šalovi, lopte, trake). Animiranje objekta može pomoći u oslobađanju napetosti i dovesti do autentičnijeg pokreta.

**Vežbe svesnosti:**

Fokusirajte se na svest o sopstvenom telu i pokretu. Izvodite spore, kontrolisane pokrete, koncentrišući se na svaki deo tela. Obratite pažnju na disanje i povezane senzacije.

**Vokalna improvizacija:**

Kombinujte improvizaciju pokreta sa vokalnim izrazom na određenu temu. Učesnici mogu da eksperimentišu sa zvucima, rečima ili čak pevanjem dok se kreću.

**Partnerske vežbe:**

Koristite horizontalnu saradnju kroz partnerske vežbe. Radite na sinhronizovanju pokreta, reagovanju na akcije partnera i stvaranju sekvenci zajedno.

**Rad mašte kroz tematske zadatke:**

Zadaci zasnovani na specifičnoj temi ili priči gde učesnici kreiraju pokrete kao odgovor na date koncepte, na primer, grade „mašinu za smeh“ koristeći svoja tela.

**Razvijanje autentičnog pokreta:**

Vežbe usmerene na otključavanje prirodnog, autentičnog pokreta oslobađanjem od očekivanja i normi.

Ovi primeri imaju za cilj da otvore učesnike za različite oblike kretanja, podstaknu maštu i stvore prostor gde svako može slobodno da se izrazi kroz svoje telo.

Pored prethodno navedenih primera, postoji mnogo drugih metoda koje se mogu primeniti u radu kolektiva kreatora pokreta HOTELOKO. Evo dodatnih predloga:

**Improvizacijski rezultati:**

Kreiranje improvizacijske strukture, poznate kao „score,” koje će se učesnici pridržavati tokom improvizacije. Ovo može uključivati specifična pravila kretanja, prostora ili interakcije.

**Koreografija specifična za lokaciju:**

Razvijanje koreografije prilagođene specifičnoj lokaciji, koristeći njenu arhitekturu i karakteristike. Ovaj pristup omogućava istraživanje odnosa između pokreta i okoline.



**Improvizacijski rezultati:**

Kreiranje improvizacione strukture, poznate kao "score," koje će se učesnici pridržavati tokom improvizacije. Ovo može uključivati specifična pravila kretanja, prostora ili interakcije.

**Koreografija specifična za lokaciju:**

Razvijanje koreografije prilagođene specifičnoj lokaciji, koristeći njenu arhitekturu i karakteristike. Ovaj pristup omogućava istraživanje odnosa između pokreta i okoline.

**Kontakt improvizacija:**

Vežbe zasnovane na fizičkom kontaktu između učesnika. Ovaj interaktivni pristup pokretu razvija svest o telu, saradnju i komunikaciju.

**Istraživanje narativnog pokreta:**

Istraživanje pokreta u narativnom kontekstu. Učesnici istražuju kako se priče mogu ispričati kroz pokret, kombinujući elemente pozorišta pokreta sa pripovedanjem.

**Izražajni pokret:**

Vežbe usmerene na izražavanje emocija i osećanja kroz pokret. Učesnici se podstiču da eksperimentišu sa različitim oblicima telesnog izražavanja.

### **Elementi fizičkog pozorišta:**

Integrisanje elemenata fizičkog pozorišta, kao što su izrazi lica, gestovi i eksperimenti sa govorom tela, kako bi se obogatilo umetničko iskustvo.

### **Inspiracija iz muzike i zvuka:**

Korišćenje muzike, zvukova ili čak tišine kao podsticaja za stvaranje pokreta. Pokreti se mogu sinhronizovati sa ritmom ili stvarati kontraste sa zvcima okoline.

### **Kolektivno pevanje:**

Stvaranje kolektivne pesme je zajedničko blago koje možemo da negujemo nakon radionice. Stoga je promišljena ideja uputiti grupu direktnom pesmom, potencijalno na jeziku koji je svima nepoznat. Davanje stihova na papiru, njihovo slanje putem mobilnog telefona ili podsticanje učesnika da ih prepisuju na sluh je preporučljivo, posebno u međunarodnom okruženju gde pojedinci mogu da interpretiraju zvuke na jedinstven način.

### **Pokret u društvenom kontekstu:**

Istraživanje pokreta u društvenom kontekstu i interakcija sa publikom. Ovaj pristup angažuje zajednicu i stvara prostor za dijalog kroz pokret.

Ove dodatne metode se mogu prilagoditi specifičnim ciljevima, kontekstima i preferencijama učesnika, stvarajući raznolika i dinamična iskustva unutar umetničkog rada kolektiva.



# 4

Četvrtog dana La Galerie Choregraphique je predstavila svoje aktivnosti učesnicima radionice prikazujući različite video snimke svojih prethodnih projekata i aktivnosti.

## **TAMING THE GAP - Uključivanje u proces savremenog plesa**

La Galerie Choregraphique je umetnička produkcijska struktura u plesu, čiji je primarni cilj da prenese koreografsku kulturu širokoj publici. Plesna improvizacija je dobro etabliran „alat“ koreografskog stvaralaštva kroz noviju istoriju umetnosti, čuvajući svoje suštinske eksperimentalne kvalitete koji je održavaju živom. Međutim, ova praksa ostaje diskretna i nedovoljno zastupljena u programima obuke plesa, posebno za neprofesionalce. Pored toga, improvizacija je retko favorizovana u običajima zapadnih društava, često se doživljava kao vektor nereda.

### *Improvizacija u pitanju*

„Govoriti o improvizaciji znači i govoriti o improvizatoru“ (Etienne Souriau). Individualnost personifikuje subjekt u improvizovanom trenutku. „Prelazak sa unutar sebe na spoljašnjost uspostavlja se kroz nestabilnu ravnotežu gde je preuzimanje rizika ključ da postanete plesani“, kaže Žan-Mark Šuvel. „Ima nešto u improvizaciji što liči na „skakanje u vodu“. A onda, kada se nađete ispod pokretne površine, počinjete da uživate u tome, otkrivajući neke pukotine za istraživanje i udaljujući se dalje od rutine očiglednog Ukroćenje praznina je takođe intimna svrha improvizacije.

Dok je usijana i nevidljiva nit improvizacije pratila ples i njegove eksperimentalne prakse od početka njegove istorije, improvizacija je oduvek bila prisutna u razvoju svih umetničkih disciplina. Jasnije definisanje modaliteta i funkcija improvizacije u razvoju treninga savremenog plesa i sagledavanje njene važnosti za umetničko stvaralaštvo čini je osnovnim uslovom za sprovođenje etike umetničke odgovornosti. Plesna improvizacija, dok se igra sa prazninama u konvencionalnim pravilima, nije samo igra. U zavisnosti od konteksta izvođenja, plesna improvizacija zahteva proverene kvalitete u oblasti savremenog koreografskog stvaralaštva.

Danas se plesna improvizacija može posmatrati kao obnovljen pristup slobodnom plesu. Uključivanje u slobodan pristup plesu danas, prilagođen različitoj ciljnoj publici, zahteva metodologiju koja ažurira različite teorijske i praktične doprinose improvizacije koji su obeležili obuku i kreativnost plesača i koreografa u oblasti savremenog plesa. Ponekad se nameće tema, muzika ili osnovna figura iz koje se komponuju i razvijaju pokreti igrača. Dakle, izazvane emocije stvaraju telesni gest.

Prema nedavnim intervjuima koje je vodio istraživač i koreograf Bruno Couderc, kada se igrači pitaju o improvizaciji, oni često izražavaju da se „improvizacija generalno oslanja na već postojeću kompozicionu strukturu, a ne na ek nihilo pronalazak novih gestova“. Ovo odražava stavove plesnih profesionalaca koji zamišljaju plesnu improvizaciju u bliskoj vezi sa kompozicijom. Ova dijada je deo istorije koreografskog stvaralaštva u modernom i savremenom plesu. Ne može se zanemariti u procesu kreiranja i predstavlja suštinski aspekt koji učesnici radionice proučavaju i praktikuju. Međutim, vredni napomenuti kod Etjena Souriaua da „improvizator prihvata da poveri sudbinu onoga što predlaže da ostvari drugim slučajevima osim jednostavnoj logici proizvodnje“. Ovo takođe naglašava virtuelnu moć svojstvenu činu improvizacije, otuda i složenost njegovog pristupa u prividnoj jednostavnosti njegove manifestacije.



## Primenjena improvizacija

La Galerie Choregraphique, u saradnji sa različitim umetnicima, transponuje principe plesne improvizacije u svoju ulogu umetničkog posrednika. Cilj mu je da demokratizuje ovu praksu kroz savremeni ples organizovanjem javnih "impromptu" događaja koji se pojavljuju na neočekivanim mestima, nudeći novo iskustvo neupućenoj publici. Ovi projekti iznova osmišljavaju tradicionalne oblike plesne prezentacije, kao što su pozorišne predstave, dok nastoje da privuku novu publiku. Cilj je stvoriti estetski šok i otvoriti gledaoce novim umetničkim perspektivama.

Međutim, ovi improvizovani događaji zahtevaju strateško planiranje u smislu lokacije i vremena, kao i preciznu koordinaciju sa umetnicima u pogledu uslova i smernica koje treba pratiti. Time se obezbeđuje kvalitetan susret umetnika, koreografskog stvaralaštva i publike. Ilustrativan primer je manifestacija „Les gouters mouvementes“, čiji je cilj uvođenje koreografske kulture deci i porodicama u ugroženim naseljima Karkasona. <https://youtu.be/Dk-Xc5U0hLI?si=ybVucqcU-61xyg3t>

Štaviše, obuka „Improvizacija i mapiranje“ je dizajnirana da produbi znanje o improvizaciji među instruktorima plesa ili drugim obrazovnim disciplinama kako bi im se pomoglo da razviju ovu praksu sa svojim učenicima. Kombinujući refleksivno i kreativno iskustvo sa razmenom najboljih praksi, ovaj modul je prilagodljiv različitim publikama i kontekstima, demonstrirajući fleksibilnost i univerzalnost improvizacije kao pedagoškog alata. Dizajniran od strane koreografskog umetnika, istoričara umetnosti i specijalizovanog producenta, nudi multidisciplinarni pristup koji obogaćuje sve učesnike.

(video možete pogledati [ovde](#))

5

Petog dana plesna kompanija OSSA, predstavljajući srpsku savremenu plesnu scenu, izvela je radionicu koja se fokusirala na to kako grupa istražuje inkluziju i održivost u svom plesnom koreografskom radu. Inkluzija je više implicitni i strukturalni aspekt njihovog rada, a održivost je više tematski aspekt u njenom prvom izvođenju „Pogledaj“.



Koristeći Aleksandar tehniku, OSSA stavlja rad sa svešću o telu na sam početak svog istraživanja. Ovo delo je inkluzivno u svojoj srži, stavlajući ljudsko biće u centar umetničkog procesa, bez obzira na nečiju obuku, fizičke ili mentalne izazove, poreklo ili seksualnu orijentaciju. Pošto je iskusio različite izazove u sopstvenim biografijama, svaki član grupe Ossa je veoma senzibilisan za pitanja inkluzije u umetnosti, i svaki od njih ima iskustvo eksplicitno inkluzivnog rada u našoj praksi. Prostor koji OSSA nastoji da stvori nudi svojim članovima načine da se povežu sa sobom i sa drugima bez uobičajenih barijera ili granica koje nameću društvene ili profesionalne strukture u svakodnevnom životu. Na osnovu intenzivnog treninga u percepciji i svesti, režiji i prisustvu na sceni, OSSA želi da stvori zajednički jezik u najkraćem mogućem roku bez gubitka ličnog identiteta svakog izvođača. Novootvoreno polje poziva i izaziva publiku da otvori sopstvenu percepciju više nego ikada ranije, da se uključi u polje povećane svesti i da podeli iskustvo intenzivnog prisustva. Inspiracija za nastanak performansa „Pogledaj“ je idejni rad Mandića, tekst pisan tokom jedanaest godina. Mandić u ovom radu traga za najsitnijim detaljima svakodnevnog života u veoma zagađenom gradu koji pati od negativnih socio-ekonomskih posledica kasnokapitalističkog društva na rubu Evrope. Posmatrač i dalje insistira na pronalaženju nade i lepote, čak i u onome što bi nesvesnom oku moglo izgledati kao ružna pojava. OSSA-in cilj je bio da ovaj način sagledavanja prenese u prostor i da stvori sredstva pomoću kojih novi pogled na stvarnost postaje moguć i daje nadu. U Palermu, OSSA nije održala prezentaciju, ali je pokazala kako funkcioniše tako što je omogućila ljudima da vide i iskuse sam proces.

# Povratne informacije sa radionice

Povratne informacije sa sesija radionica dovršile su izradu ovog priručnika. Nakon nekih komentara prikupljenih evaluacionim upitnikom, učesnici su odgovorili u ovom online upitniku

*“Glavna snaga ove radionice bila je mogućnost učenja tehnika od ljudi iz različitih zemalja i upoznavanje njihovog pristupa savremenom plesu” „Različito metoda oko naše održivosti u svakodnevnom životu. To daje mnogo inspiracije za budući rad, kako da se opustimo i usporimo, postignemo ravnotežu”*

*„Razmena između različitih plesnih istraživanja i pristupa umetnosti između zemalja. Predlog sam po sebi i glavne teme. Raznolikost i različita gledišta koje svaki učesnik može da donese zajednici”*

*„Shvatio sam šta je održivost jer nisam čuo za ovo ranije. Sada mi je dalo mnogo svesti da održavam ravnotežu u svom životu i vezu sa ljudima”*

*“CO.DA.S.I. je odlična prilika da se bolje razume inkluzija i održivost u različitim oblastima plesa i iz različitih perspektiva. Dobio sam nove ideje i motivaciju da nastavim da radim samostalno i sa svojom grupom. Doneo mi je jasnoću i obilje za različite kulture”*



#### Komentari prvog dana (l'espace ASD/APS)

*Vežbe koje su pokazali biće od pomoći u koncentraciji i oslobađanju od stresa. Ova praksa mi je savršena u svakodnevnom životu tokom stresnih situacija sa puno napetosti i žurbe. To će mi pomoći da usporim i pronađem održivost"*

*„To je svestran pristup pokretu i svakodnevnom životu“*

*„Istražili smo različite vežbe disanja koje proizilaze iz Čigong-a koje bi mogle biti korisne u rutini treninga“*

*„Bolja unutrašnja percepcija, ali i neke više fizičkih alata. Trebalo bi vremena da se razvije, ali sigurno je veoma inspirativno“*

#### Komentari drugog dana (Dame de Pic/Cie Karine Ponties)

*„Osetio sam lepo slušanje i ulaganje u predlog“*

*„Imali smo lepo buđenje mišića, ali i buđenje energije. Bilo je lepo mešati sve različite tehnike i deliti sa drugima. Korišćenje muzike je takođe bilo važno“*

*„Zanimljivi alati za negu tela“*

#### Komentari trećeg dana (HOTELOKO kreatori pokreta)

*„Vežbe koje je predstavio Hoteloko mogu biti od pomoći u izgradnji poverenja u grupi tako da ću ih sigurno koristiti“*

*„Vežba dodirivanja je bila zaista smirujuća i pomaže da se osećate samopouzdana sa drugim ljudima“*

## Komentari petog dana (OSSA plesni kolektiv)

*„Najviše mi se dopala njihova radionica, pomogla mi je da se osećam utemeljeno u trenutku i povezano sa samim sobom“*

*„Nikad nisam čuo za ovu metodu, i bilo je sjajno otkriti nešto novo povezano sa održivošću“*

*„Odličan rad o brizi i opuštanju“*

*„ Svidela mi se smirenost i spokoj u kojima rade i prenose svoja osećanja i metod“*

*„Metoda psiho-telesnog prevaspitanja koja ima za cilj da oslobodi telo od napetosti kako bi delovalo na držanje i vratilo prirodno funkcionisanje tela, ali je „metoda „koja možda nije pogodna za svakoga“*

*„Bilo je sjajno. Svaki put sam sve zadovoljniji njegovim radom.“*

*„Veoma cenim Aleksandrovu tehniku i sviđa mi se način na koji je voditelj radionice vodio. Čini mi se da je to pomoglo celoj grupi da svari sve materijale koje smo napravili i videli u projektu“*

# CO.DA.S.I. Metod



Zahvaljujući radionici u Palermu, projektni partneri su imali priliku da se međusobno upoznaju sa koreografskim istraživanjem na dve glavne teme projekta: održivost i inkluzija. Za kreiranje ove publikacije, svi partneri su predložili tri vežbe koje koriste u svakodnevnoj plesnoj praksi sa plesnim profesionalcima i studentima. Ove vežbe čine CO.DA.SI metod, koji se zasniva na zajedničkom iskustvu partnerskih plesnih kompanija kada rade na inkluziji i održivosti. Važno je naglasiti da je konzorcijum definisao poseban aspekt održivosti u savremenom plesu: tokom radionice u Palermu i onlajn i licem u lice, zajednička crta održivosti identifikovana je ne samo u ekonomskoj i ekološkoj održivosti u savremenom plesu. plesa, ali i u održivosti tela plesača i ravnoteže između tela i uma, neophodnog da garantuje dugoročnu karijeru u oblasti savremenog plesa. Većina vežbi uključenih u metodu CO.DA.SI odnosi se na ovo posebno značenje održivosti.



# Vežbe za inkluzivnost ●●●

Koncept i implementacija: Agata Žičkovska

Trajanje: 1,5h

Učesnici: 10-15 osoba, profesionalci i amateri

Potrebe/zahtevi: muzički plejer/set

## Poziv / Uvod

Ove tri vežbe omogućavaju izgradnju poverenja unutar grupe, obezbeđujući mir, opuštanje i ravnotežu. Oni pomažu da se navikne na druge u prostoru, nudeći mogućnosti za dijalog i povezivanje. Njihova jednostavnost omogućava da ova vrsta vežbe pokreta, u kombinaciji sa razgovorom, bude korisna kako za plesne profesionalce - plesače, tako i za pojedince van terena koji učestvuju u radionicama za opuštanje i negu sebe.



## Opis

### 1. Dinamika razgovora: Zajedno napredujemo

Bolje je svaku vežbu započeti razgovorom. U današnjem ubrzanom životu, retko imamo priliku da posvetimo pažnju i vreme bliskim odnosima sa drugima. Dobra ideja je da se predstavite i kažete nekoliko reči o sebi. Pored toga, na početku se mogu postaviti konkretnija pitanja, kao što su očekivanja od sastanka, osećanja ili trenutne emocije. Važno je da pokret bude prisutan, ali podjednako je važno i aktivno slušanje druge osobe, mogućnost slobodnog izražavanja i imenovanje svojih emocija unutar grupe. Na taj način povezujemo telo i um, što nam koristi. Posle svake vežbe vredni sedeti u krugu i deliti razmišljanja. Ovo nam omogućava da bolje razumemo naše razlike i sličnosti, a takođe rušimo komunikacijske barijere, oslobađamo napetosti i otvaramo um za dalje akcije. Pored toga, diskusije mogu uticati na to kako naša tela rade tokom narednih vežbi, integrišući iskustva iz prethodnih razgovora. Završna diskusija koja podstiče učesnike da podele svoja osećanja nakon radionice. Povratna informacija voditelju radionice o tome šta je bilo zanimljivo na sastanku, koji elementi su najviše pokrenuli akciju i kreativno razmišljanje i koji elementi za izgradnju poverenja u grupi. Vreme je da svi komentarišu i podele svoja osećanja.

### 2. Harmonija na delu: kolektivni trud



Započnite grupne vežbe kružeći oko određenog prostora. Podstaknite sve učesnike da stupe u kontakt očima sa onima oko sebe. Menjajte tempo kretanja, prelazeći između sporog, žustrog, pa čak i trčanja, sve dok vodite računa o prisustvu drugih u tom području. Krećite se kroz centralnu zonu sobe dok prolazite kroz prostor. Usmerite fokus ka vizuelnom povezivanju sa jednom osobom, a zatim se uparite sa partnerom da biste održali kontakt očima dok se zajedno kreću po sobi.

Tokom ovog procesa, dozvolite varijacije u udaljenosti između parova i brzini kretanja, naglašavajući važnost održavanja kontakta očima. Nastavite da hodate i vodite računa o održavanju kontakta očima sa svakim članom grupe. Postepeno zgušnjavajte prostor kretanja sve dok svi učesnici ne budu u neposrednoj blizini jedni drugima. Konačno, ujedinite se u kolektivni zagrljaj, stojeći u tišini dok delite grupni zagrljaj.

### 3. Snaga kolektivnog dodira

Postavljamo se u dve paralelne linije, okrenute jedna prema drugoj, da bismo napravili neku vrstu tunela. Puštamo muziku, a vežba se inače odvija u tišini; važno je zadržati ovaj fokus, osiguravajući da se učesnici ne upuštaju u razgovor. Jedna osoba zatvara oči i počinje polako da se kreće od jednog do drugog kraja tunela. Ostali ih nežno dodiruju u raznim delovima tela, izbegavajući intimna mesta. To je oblik kolektivnog dodira - ne mora biti intenzivan ili sličan masaži, ali to postaje kada nas više ljudi dodiruje odjednom. Na početku je korisno izraziti sve želje u vezi sa izbegavanjem određenih delova tela, kao što su glava, kosa, lice ili uši. Međutim, preporučujemo da se ne ograničavate, shvatajući da su samo intimne zone isključene iz dodira. Svaka osoba treba da prođe kroz tunel najmanje dva puta. Dodir može biti lakši za plesače, ali izazovniji za one koji nisu profesionalno povezani sa plesom. Stoga je ključno da grupa bude adekvatno pripremljena za ovu vežbu. Prethodna diskusija, uspostavljanje kontakta očima i međusobna podrška u njenom izvođenju. Stoga se preporučuje da se ova vežba izvede pred kraj radionice, kada se grupa integriše i izgradi međusobno poverenje. ([video](#))



# Improvizacija i mapiranje



## La Galerie Chorégraphique

Razvijanje veština u savremenom plesu i umetničkoj medijaciji sa fokusom na improvizaciju

### **Vežba 1:**

Šta je improvizacija? – Kognitivni i reflektivni pristup

### **Instrukcije:**

Thierry Gourmelen, specijalizovani producent i Žaklina Fišer, koreografkinja, pedagogica i koreografkinja

### **Metodologija:**

Vežba 1:

- 1. Gledanje videa:

Gledanje videa "Improvizacijske reči" <https://youtu.be/oUzKv7fr0xc> dva puta: prvo sa veoma glasnim zvukom, zatim u tišini.

- 2. Selekcija reči i argumentacija:

Nakon audio-vizuelnog iskustva, svaki učesnik bira reč koju smatra najprikladnijom da definiše improvizaciju i argumentuje svoj izbor. Odabrane reči i njihove definicije se snimaju na digitalnoj tabli u strukturi drveta.

- 3. Debata:

Instruktori vode debatu sa učenicima, dele najbolje prakse i crpeći iz svojih iskustava u praksi improvizacije.

### **Vežba 2:**

Improvizacija i plesni pokreti – Koreografski pristup

### **Instruktorica:**

Žaklina Fišer, koreografkinja, pedagogica i koreografkinja

## Metodologija:

- 1. Uranjanje u koreografsku radionicu:

Deljenje najbolje prakse i prenošenje znanja, fokusirajući se na razvoj pokreta, plesnog pisanja i kompozicije kroz radionice.

- 2. Tehnički uslovi:

Prostor za radionicu treba da ima dobar Vi-Fi pristup kako bi se obezbedilo lako povezivanje na mreži.

- 3. Kratka prezentacija (Okvirno 45 minuta):

Započnite audiovizuelnom prezentacijom sadržaja radionice, uključujući kratak usmeni uvod nakon čega sledi video koji prikazuje ključne pisane reči metode. Instruktor i učesnici će to komentarisati, objašnjavati i plesati.

- 4. Proces I:

Učesnici eksperimentišu fizički sa novim akcionim rečima, koje instruktor nasumično uvodi koristeći Laban ključne reči, podstičući razigranu improvizaciju. Učesnici kroz praksu uče i pamte ključne reči i njihove karakteristike. Lista za reprodukciju pruža muzički kontekst za ceo proces.

- 5. Povratne informacije:

Nakon ovog dela, pauzirajte i pozovite učesnike da podele svoja iskustva. Ova verbalizacija pomaže svima da analiziraju, procene i internalizuju svoje iskustvo.

- 6. Proces II:

Učesnicima je potrebno više vremena da improvizuju i plešu solo ili u duu na osnovu demonstriranih tehnika kompozicije. Završite sesijom "Laban Disco", dajući minimalna uputstva učesnicima.

- 7. Ciljevi:

Improvizacija zahteva stalnu pažnju okoline (muzika, prostor, publika) i unutrašnje senzacije (kinestezija, mašta, emocija). Ova budnost omogućava improvizatorima da reaguju slobodno i angažovano, ovladavajući svojim telima i tehnikama improvizacije dok su u potpunosti prisutni. Slušanje je idealan stav za negovanje prisustva, pozivanje na pažljivo slušanje grupe i sebe. Radionica, usredsređena na direktno eksperimentisanje, otkriva društvenu odgovornost predajnika i naglašava društveni uticaj scenskih umetnosti na međuljudske odnose.



### **Vežba 3:**

Video mapiranje i improvizacija – Eksperimentalni pristup

**Instruktori:** Thierry Gourmelen, specijalizovani producent i Žaklina Fišer, koreografinja, pedagogica i koreografinja

#### **Metodologija:**

- 1.Izviđanje i odabir lokacije:

Učesnici izviđaju grad kako bi odabrali lokacije sa umetničkim potencijalom, od prometnih javnih trgova do mirnijih uličica, parkova ili napuštenih zgrada. Cilj je pronaći inspirativne tačke koje mogu poslužiti kao kulisa za improvizaciju.

- 2.Definisanje teme:

Učesnici se fokusiraju na jednu reč sa liste „Reči improvizacije“ kao inspiraciju za svoje nastupe.

- 3.Improvizovani performans:

Svaki učesnik bira lokaciju i temu za svoju improvizaciju, koja može biti u potpunosti fizička, verbalna ili kombinovana, na osnovu individualnih preferencija i veština. Predstave se snimaju u jednom kadru, sa maksimalnim trajanjem od jednog minuta po videu.

- 4.Video kolekcija i kritička analiza:

Instruktori prikupljaju sve video snimke improvizovanih predstava. Video snimci se zatim pregledaju za grupnu analizu. Učesnici se podstiču da podele svoja razmišljanja, utiske i predloge za poboljšanje za svaki nastup.

# Vežbe za održivost ●●●

## Dame de Pic/Cie Karine Ponties

Vežbe predstavljene u nastavku odgovaraju pripremnoj praksi koju koreografkinja Karina Ponties primenjuje na svako svoje učenje, kao i na izvođače sa kojima radi. Praksa, takođe inspirisana određenim Čigong tehnikama, sastoji se od nuđenja trenutka povratka sebi, u sadašnjem trenutku, kroz telesne vibracije i samomasaže. Ove jednostavne vežbe su dostupne svima i mogu se koristiti u pripremi za bilo koju fizičku disciplinu, omogućavajući svima da održe svoje zdravlje i vitalnost kroz fizičku i respiratornu praksu. Takođe podstiču opuštanje i unutrašnju smirenost, koji su neophodni za zdravo mentalno stanje. Ovaj inkluzivan i održiv pristup podstiče stalnu posvećenost našem blagostanju, uz poštovanje naše okoline i vrednovanje različitosti naših praktičara.



## Šta je Či Gong ?

Či Gong, drevna kineska borilačka veština stara hiljadama godina (stara 5000 godina), je oblik unutrašnje vežbe čiji je cilj poboljšanje i održavanje zdravlja. Ove vežbe, koje se fokusiraju na elemente kao što su disanje, istezanje mišića i tetiva i ravnoteža, imaju trajnu privlačnost jer se mogu praktikovati sve do starosti.

Umesto da se uranjamo u bezbroj oblika Či Gong, hajde da se koncentrišemo na pripremu tela koja je postavljena za njegovu praksu, koja je dostupna ljudima svih uzrasta i svih nivoa fitnesa. Sveobuhvatni cilj je da se olakša protok energije kroz telo, oslanjajući se na principe tradicionalne kineske medicine za njegovo jačanje.

Prednosti Či Gong se protežu izvan zdravlja, služeći kao vredna priprema za različite discipline, uključujući sport, umetnost i akademike. Podstičući povećanu svest o mehanici tela kroz pravilno držanje i percepciju tela, Či Gong pomaže u jačanju tela, povećanju fleksibilnosti i optimizaciji njegove ukupne funkcionalnosti.

Ove vežbe zajedno stimulišu i oslobađaju napetost u različitim delovima tela, posebno ciljajući na ključne energetske puteve kao što su oni povezani sa bubrežima, grudima, ramenima i donjim centrom. Pored toga, poboljšavaju cirkulaciju krvi u celom telu. Dosledno praktikovanje ovih vibracija, praćeno samomasažom i istezanjem, podstiče fleksibilnost i dinamičan protok energije neophodan za održavanje ravnoteže u svakodnevnom životu. Bez obzira na specifičnu primenjenu tehniku—koje su u izobilju i verovatno komplementarne—osnovni aspekt, po Karineinom mišljenju, leži u uspostavljanju veze između tela i uma, umesto da ih tretira kao zasebne entitete, sve dok se fokusira na dah. Vraćanje na ove jednostavne, ali duboke principe, bez obzira na disciplinu koju smo izabrali, ima značajnu važnost.

## Praksa

### **Zaustavite se pre početka, da se vratite sebi, svom telu.**

Smanjujući frekvencije vibracija našeg mozga, odvojite trenutak da uskladite svoje telo, dah i um pre nego što krenete na bilo koji trening ili vežbu. Održavajte prirodan ritam disanja, omogućavajući mu da služi kao vaš metronom. Odlučite se za nosno disanje, duboko izdišite i udišite bez sile, zamišljajući kako vazduh bez napora struji u vaše jezgro. Otvorite grlo i ključne kosti dok opuštate mišiće stomaka, usmeravajući svest na osećaj vazduha koji ulazi u vašu pluća odozdo.

Naravno, vazduh ne ulazi u vaš stomak; to je vaša dijafragma koja se spušta pri svakom udisanju i masira vaše unutrašnje organe.

## **Tehnika vibracije tela**

Započnite uspostavljanjem kontakta sa zemljom pre nego što započnete vežbu telesnih vibracija. Stanite sa stopalima u širini ramena, kolena blago savijena i opuštena. Uverite se da su vam stopala čvrsto postavljena na tlo. Opustite svoje telo, držeći glavu spuštenu ka nebu i otvorene grudi, održavajući dobro držanje za optimalan protok energije. Neka karlica i donji deo leđa budu opušteni tokom vežbe. Održavajte prirodan obrazac disanja.

Započnite nežnim pritiskom nogu u pod, pokrećući vibraciju po celom telu. Usredsredite se na to da vaša karlica prvo vibrira, a zatim osetite kako vibracija putuje nagore kroz grudi i vrat. Oslobodite svaku napetost u stomaku. Postanite svesni pokreta svih vaših unutrašnjih organa, osećajući kako nežno pulsiraju. Primetite čak i najsuptilnije vibracije, poput onih na vašim obrazima, nalik balonu koji poskakuje. Glavu držite potpuno opuštenom, dozvoljavajući joj da se njiše u ritmu vibracija koje se stvaraju pritiskom na tlo.

Slobodno povećajte brzinu kretanja ako želite. Ne brinite o usavršavanju tehnike; umesto toga, usredsredite se na uživanje u osećaju blagotvornih vibracija koje struju kroz vaše telo. Ostanite prisutni i opušteni tokom vežbe. Vežbajte vibracije najmanje 5 minuta. Postepeno usporavajte kretanje pre nego što se potpuno zaustavite.

Ova vežba služi za ublažavanje blokada energije i cirkulacije krvi u celom telu, promovišući osećaj celovitosti. Pored toga, poboljšava funkciju mozga oslobađanjem napetosti u potiljačnom predelu, pomažući na taj način u detoksikaciji celog tela.

Vibracije efikasno otklanjaju umor i poboljšavaju protok energije rešavanjem stagnacije u krvi i protoka energije. Štaviše, oni olakšavaju eliminaciju toksina kroz trenje koje se stvara u tkivima tela tokom vibracija. Štaviše, vibracije doprinose jačanju kostiju i mišića, promovišući ukupnu fizičku otpornost.

## **Rotacija kukova i struka**

Izvršite kružne rotacije kukovima, krećući se u smeru kazaljke na satu i u suprotnom smeru, obezbeđujući udoban opseg pokreta. Ovaj pokret stimuliše meridijan struka, koji je jedini horizontalni meridijan u telu. Povezuje gornji i donji deo, kao i desnu i levu stranu, promovišući koherentnost u celom energetskom telu.

## Samomasaža

- Nekoliko reči o samomasaži:

Prema kineskoj medicini, ljudsko telo se vidi kao pravi instrument vitalnosti, ispresecan energetskim putevima poznatim kao meridijani i prošaran strateškim tačkama kontrole. Stimulisanjem ovih tačaka kroz masažu, možemo da vodimo tok naše energije, duboko utičući na našu vitalnost i funkciju naših organa.

Ova praksa služi za oslobađanje napetosti u tkivima tela, promovišući poboljšanu cirkulaciju krvi i odbrambenu energiju, kao što je opisano u kineskoj medicini. Pored toga, poboljšava prirodni kapacitet kože za regulaciju i regeneraciju, delujući kao naš primarni odbrambeni mehanizam. U suštini, samomasaža omekšava i tonizira epidermis, istovremeno podstičući optimalnu cirkulaciju krvi.

Uključivanje samomasaže u svoju rutinu pre upuštanja u vežbe istezanja je ključno, jer efikasno zagreva mišiće, pomaže u opuštanju i priprema ih za aktivnost. Štaviše, olakšava eliminaciju toksina, olakšavajući bolje navodnjavanje mišića. Stimulišući cirkulaciju energije duž meridijana tetiva-mišića, samomasaža takođe promovise ukupnu cirkulaciju unutar naših energetskih puteva. Konačno, podstiče cirkulaciju limfe u celom limfnom sistemu.

- Počnite od glave i vrata

Počnite nežnim češljanjem vlasišta da biste probudili duh i izazvali smirenost. Polako se pomerajte nadole prema zadnjem delu vrata. Udahnite/Izdahnite Pomoću srednjeg i prstenjaka masirajte prednji i zadnji deo ušiju. Dok to radite, usredsredite se na svoje bubrege, osećajući njihovu snagu i čistoću dok dozvoljavate lumbalnom delu da se opusti. Zatim nežno odmotajte ivice ušiju od vrha do dna.

Kažiprstima u obliku kuke lagano masirajte obrve iznutra ka spolja, duboko izdišući. Dok stimulirate oči, vizualizujte svoju jetru koja se nalazi ispod desnog rebra. Osetite njegovu gipkost i opuštenost. Ne menjajući pritisak palčeva na slepoočnice, nastavite da masirate oči iznutra ka spolja.

Masirajte svaku stranu nozdrva, fokusirajući se na krila nosa. Dok to radite, koncentrišite se na svoja pluća, osećajući kako jačaju i šire se. Zatim masirajte ceo nos od dna do vrha da biste zagrejali nosni septum i podstakli jasnije disanje. Da biste poboljšali cirkulaciju krvi u predelu grlića materice na dnu lobanje, koristite ruke koje ste zagrejali trljanjem. Nežnim i velikodušnim pritiskom, masirajte udesno dok okrećete glavu ulevo, zatim masirajte ulevo dok okrećete glavu udesno. Držite ruke u kontaktu sa zadnjim delom vrata, omogućavajući laktovima da se pomeraju. Držite glavu u neutralnom položaju bez spuštanja. Uverite se da je pokret glatko i prirodno.

- Stimulisanje celog limfnog sistema samomasažom

Za razliku od kardiovaskularnog sistema, limfnom sistemu nedostaje pumpa i oslanja se uglavnom na male mišićne kontrakcije i opuštanja kako bi pomerio limfnu tečnost po celom telu. Samomasaža i pokret igraju ključnu ulogu u olakšavanju cirkulacije limfe. Ciljanjem ključnih oblasti limfne mreže koje obiluju limfnim čvorovima, kao što su pregibi, zadnji deo kolena (poplitealna jama) ili pazuh, možemo efikasno mobilisati limfni tok. Ovaj proaktivni pristup stimulisanju kretanja limfe, zajedno sa ukupnim povećanjem energije generisane samomasažom i redovnim vežbanjem, značajno povećava efikasnost imunološkog odgovora.

1. Počnite tako što stavite dlan prema unutra ispod svakog pazuha, a zatim se pomerite u liniji sa stisnutom pesnicom od ramena do ključne kosti, ponavljajući sa obe strane. Izvršite brze masaže bez napetosti, jednostavno pomerajući kožu preko naznačenih područja.

2. Obema rukama trljajte ispod ključnih kostiju vrhovima prstiju.

3. Masirajte svaki razmak između rebara, radeći do sredine grudnog koša.

4. Ispod grudi, zatim zakačite vrhove prstiju unutar rebara, krećući se od sredine stomaka do plutajućih rebara i nazad..

5. Skupite palac, kažiprst i srednji prst da stimulirate dve linije, svaka jedan centimetar od pupka. Napravite male kružne pokrete na nekoliko tačaka dok se krećete nadole. Zapamtite, limfna mreža je vitalna za našu ukupnu vitalnost.

6. Masirajte iznad stidne kosti rukama formirajući trougao. Stavite jednu ruku na drugu i masirajte duž pregiba prepona. Zatim se pomerajte u malim krugovima niz spoljašnju stranu butina i unutra..

7. Na leđima, masirajte oko sakruma i blago prema gore sa obe strane kičme koliko god možete. Na kraju, opustite ruke.

## Detonirajući potezi nakon samomasaže

Dlanom nežno tapkajte po vrhu lobanje, naizmenično između ruku. Neka vam zglobovi budu gipki i osigurajte da slavine rezoniraju po celom telu, izbegavajući bilo kakvu silu.

1. Vrhovima prstiju nežno tapkajte po bočnim stranama lobanje.
2. Ravnom rukom nežno tapkajte zadnji deo vrata sa svake strane.
3. Lagano tapnite po čelu.
4. Koristite vrhove prstiju kao male čekiće da tapkate po obrazima.
5. Pomoću nadlanice tapkajte sa obe strane grla ispod brade.
6. Koristite ivicu ruke da tapkate po trapeznim mišićima i pazuhu.
7. Stimulirajte unutrašnju stranu lakta ravnom šakom.
8. Skliznite rukom po podlaktici do vrhova prstiju
9. Kucnite vrhovima prstiju po grudima, počevši ispod klavikula, a zatim fokusirajući se na timus (sredina grudne kosti). Tapkajte po celom grudima, uključujući ispod grudi i po predelu stomaka.
10. Formirajte krug kažiprstom i palcem, a zatim udarite prstima oko pupka, pazeći da vam je zglob okrenut.
11. Rukama izvodite pokrete sečenja preko pregiba prepona dok su vam noge savijene.
12. Nežno tapkajte opuštenim rukama da biste stimulisali bubrege, krećući se od bubrega do sakruma i nazad, celom dužinom leđa.
13. Nastavite nadole, koristeći ravne ruke da tapkate duž svake butine i zadnjeg dela kolena. Ova sesija „tapkanja energije“ funkcioniše slično digitalnoj akupunkturi, efikasno stimulišući energetske meridijane i ublažavajući svaku stagnaciju koja ometa ukupnu funkcionalnost tela. Ciljanjem ključnih meridijana povezanih sa vitalnim organima kao što su jetra, želudac, slezina/pankreas, pluća, debelo crevo, srce/tanko crevo, bubrezi i bešika, pomaže u sprečavanju srčanih, respiratornih, digestivnih i urinarnih problema, a takođe promoviše emocionalna regulacija i ravnoteža (npr. nervoza, bes, tuga, anksioznost, strah).

Da zaključimo, glatko povucite u pravcu meridijana da biste obnovili harmoniju. Počnite masiranjem očiju, a zatim pređite na kožu glave, potiljak, vrat, grlo, ispod grudi, gornji i donji lumbalni region i stomak. Na kraju, stavite ruke na stomak i koncentrišite se na centar.

## Istezanje

U osnovi zasnovano na svesnosti, kontrolisanom disanju i opuštanju mišića i zglobova, istezanje pomaže u reaktivaciji energetskih sistema tela, revitalizaciji organa i regulisanju ključnih fizioloških funkcija.

# Vežbe za održivost



Kulturanova (video pogledajte [ovde](#))

## 1. SAMOMASAŽA.

Koristili smo energije 4 prirodna elementa (zemlje, vatre, vazduha, vode) da rukama, šakama, dlanovima i vrhovima prstiju masiramo svoje telo, pripremajući ga za dalji rad. Svesno smo položili dlanove na sve delove tela kako bismo uspostavili dublju vezu sa svakim delom našeg tela i time poslali poruku da svaki deo tela svesno podržavamo sami.

## 2. Zagrevanje zglobova u telu... kružnim pokretima.

Zagrevanje kičme - spuštanje svakog pršljena (po pršljen) prema podu iz stojećeg položaja, počevši od atlasa, prvog vratnog pršljena... zatim postepeno, u laganom ritmu, postajemo svesni svakog pršljena duž naše kičme, sve do poslednjeg pršljena. Zatim smo se iz tog položaja vratili u stojeći položaj obrnutim redosledom. Prvo smo se fokusirali na podizanje poslednjeg kičmenog pršljena i nastavili naviše do prvog vratnog pršljena. Zatim smo izveli istu vežbu, ali smo preokrenuli pomenute principe podizanja i spuštanja trupa. Iz stojećeg položaja krenuli smo u pokret spuštanjem poslednjeg trtičnog pršljena prema podu, pa sledećeg, a na samom kraju vežbe fokus je bio na vratu i glavi...prvi vratni pršljen. U povratku u stojeći stav prvo smo podigli prvi vratni pršljen, zatim drugi, treći i na kraju poslednji pršljen koji smo podigli bio je trtični pršljen. Sada smo pokušali da kombinujemo ova četiri načina podizanja i spuštanja gornjeg dela tela, stvarajući povezane talase u kojima bi kičma trebalo tečno da se kreće, uvek održavajući svest o tome koji je pršljen trenutno u pokretu, bez obzira na to što smo se promenili. dinamika kretanja.

3. U vežbi koordinacije pokreta učesnici su bili podeljeni u parove. Osoba A je vodila dok je osoba B slušala i prihvatila impuls. Osoba A je dala impuls ili dodirnula drugu osobu, kao da je pritisnula pesnicu u pesak ili u telo druge osobe. Osoba B je reagovala na taj impuls ili dodir i kretala se u skladu sa tim. Osoba B se kretala u zavisnosti od intenziteta pritiska. Osoba B je pažljivo slušala i kretala se u datim pravcima. Svi učesnici, osim što su bili svesni svog partnera, bili su svesni i prostora i tela drugih. Osoba A je uvek izazivala osobu B i menjala pravac, intenzitet i brzinu dodira. Posle 10 minuta uloge su zamenjene. Nakon ove vežbe, imali smo kratku sesiju povratnih informacija od učesnika.



# Tri vežbe za inkluziju i održivost ●●●

## L'espace

Pristup savremenom plesu koreografskog centra L'espace, zatim kompanije Zappulla DMN je holistički pristup, trostruka kombinacija čigonga (energetski rad), tajikuan (kineske borilačke veštine zasnovane na povezanosti tela i uma-tela) i Ples prirodnog pokreta, i kao sistem analize pokreta i kao metod koji obuhvata sve nivoe koji čine ljudsko biće na sadržajnom i ekspresivnom nivou. Ovaj konkretan program rada ne zahteva nikakvo prethodno iskustvo i zaista favorizovan time što nema nikakvu prethodnu obuku koja je već strukturisala navike zasnovane na drugim tehničkim i stilskim pristupima, ove posebnosti čine DMN duboko inkluzivnom disciplinom i u pogledu tela i konstituenta vrednosti metode takođe održive.



## Vežba 1

### **Ki ples (kineski termin za energiju)**

Nakon kratke samomasaže tetivno-mišićnih meridijana lica i tela, u uspravnom položaju sa spojenim stopalima, ruke se stavljaju u nivo stomaka, dlanovi oko 25 cm od pupka, okrenuti jedan prema drugom, sa pažnjom. usredsređeni na senzacije koje proizvodi slušanje ruku, one će početi da se rotiraju prvo zajedno, zatim naizmenično, pa ponovo zajedno; u ovom trenutku dah će biti usklađen sa pokretima otvaranja i zatvaranja ruku, udisanjem tokom otvaranja i izdisajem tokom zatvaranja, od praktičara će se takođe tražiti da koordinira mentalnu pažnju tokom svake od dve faze, pažnja um prema prostoru oko tela tokom faze otvaranja/udisaja i pažnja na osećaje sopstvenog tela tokom faze približavanja/izdisaja. Ovaj poseban lanac koordinisanih događaja koristiće se u kreativnoj improvizaciji u kojoj će se slobodno koristiti celo telo uz poštovanje faze otvaranja i zatvaranja. Ova vežba kao preduslov zahteva smirenost i stav razigrane saradnje, vežba koja se praktikuje oko deset minuta čini telo tečnim, a um osetljivim i kreativnim.

## Vežba 2

### **Plešuća skulptura**

Nakon uvežbavanja prve vežbe, izaberite položaj u kome se težina tela raspoređuje na oslonce u asimetričnim procentima, najbolje 90% svoje težine na jednoj strani i 10% na drugoj, a zatim u prenosu težine stvaraju talas lični pokret za stvaranje "žive skulpture" konačno povezuju skulpturu sa izrazom lica. Posmatrajte senzacije, a zatim učinite da se forma spoji tako što ćete se prvo vratiti u "neutralnu" poziciju, zatim hodati u svemiru i na kraju ponoviti krug događaja. Vežbanje vežbe najmanje desetak puta konačno traži povratnu informaciju od učesnika i stvara okruženje otvorene i kreativne razmene i dijaloga.

## Vežba 3

### **Igranje sa strujom svesti**

Polazeći od iskustva vežbe broj 2, dodajte nakon kreiranja kompletne skulpture njenog izraza lica slušanje unutrašnjeg emocionalnog okruženja, svaka skulptura, ako je napravljena sa pravom namerom, izazivaće i sadržaćće emociju koja se može prevesti u proizveden zvuk. prvo glasom uma, a zatim eksplicitnim traženjem od praktikanta da ovaj zvuk-šum ili glas konkretizuje tako što će ga projektovati napolje. Bogatstvo predloga praktičara može se iskoristiti kao koreografski kompozicioni materijal sa snažnim pozorišnim uticajem, u kasnijoj fazi zvuk glasa se može transformisati u tekst ili pesmu. Takođe u ovom slučaju jedini uslov je participativna i svrsishodna saradnja grupe, nije potreban isključivi zahtev. Vežbe promovišu rešavanje tenzija i predstavljaju inkluzivan i održiv program rada.

# Zaključci:



## kako učiniti savremeni ples održivijim i inkluzivnijim?

Zahvaljujući radionici u Palermu i prikupljanju vežbi partnera na projektu nakon razmene dobrih praksi, konzorcijum je razradio CODASI metod za savremeni ples i producente koji se može sintetizovati u sledećim savetima:

- Opišite svoje plesne projekte na inkluzivniji način, izađite iz zgrade pozorišta da biste došli do nove publike savremenog plesa; napraviti više radionica za neprofesionalce, pozvati ljude iz različitih zajednica: starije, studente, učesnike časova pilatesa i joge; pomešati jelo i umetnost;
- Delite plesne predstave na mreži, organizujte više neprofitnih edukativnih radionica, festivala u kombinaciji sa radionicama koje se održavaju u urbanim predelima;
- Učinite savremeni ples vidljivijim na internetu jer će muzika pomoći da se pronade nova publika. Pesme su sada svuda, ali to ne znači da ljudi ne idu na koncerte. Isto bi moglo biti i sa savremenim plesom;
- Besplatne predstave za publiku, umetnike na ulici ili društvenim mestima, a ne samo u pozorištima;
- Pokrenuti spor proces pokušaja i grešaka, kroz koji edukujemo javnost i mlađe generacije u kreiranju i održavanju fokusa na ove teme;
- Savremeni ples je izgubio publiku pokušavajući da preterano intelektualizuje svoje predstave. Ovaj pristup može učiniti ples neprobojnim za mnoge gledaoce. Umetnički biodiverzitet, to je sve što je potrebno. Neka koegzistira, da se hrani, kao u šikari, nema samo drveća, ima pečuraka itd." Ova metafora biodiverziteta sugerise da koegzistencija različitih umetničkih formi obogaćuje kulturni pejzaž, podstiče kreativnost i privlači raznovrsnija publika, uvođenje plesa u školu, omogućava učenicima iz različitih društvenih sredina da otkriju ples od malih nogu, a samim tim i da budu upoznati sa njim kroz njegovo uključivanje u obrazovni program.

- Predstavljanje plesnog rada u školama: komisija gledalaca treba da bude uključena u programiranje, da se jasno pita "Šta želite da vidite?" Ovaj pristup ima za cilj da pruži publici direktan glas u izboru predstava, omogućavajući veće učešće i programiranje u skladu sa preferencijama publike.
- Posezanje na drugim mestima: ne samo u pozorištima, predlaže inicijative koje promovišu inkluzivnost, kao što je stvaranje pozorišta od slame u Italiji, korišćenje kontejnera za stvaranje pristupačnih umetničkih prostora u Hrvatskoj i renoviranje napuštenih mesta u Danskoj kako bi se oni napravili mesta za život i upoznavanje. Ovi primeri pokazuju kako se inkluzivni prostori mogu kreirati kako bi se primio širi spektar publike, postavljajući umetnost i ples pored mesta koja posećuju svi, izbegavajući elitizam koji ponekad mogu da kreiraju pozorišni prostori;
- Besplatan ulaz i pristup kulturnim aktivnostima: mešanje umetnosti sa druženjem uz piće ili obrok; razlikovati vreme u kome se emisije prikazuju kako bi bile pristupačnije;
- Otvorene diskusije, navedite publiku da dođe sa svojim porodicama i pomešate amaterske i profesionalne emisije, kako bi na kraju večeri mogli da ostanu i vide amatersku predstavu sa svojom decom. Večeri ne bi trebalo da budu preduge. Koristite jednostavnije reči za komunikaciju. Jednostavne emocije. Ponekad opisi nisu baš pristupačni. Više jasnoće u opisima. Organizujte više festivala. Festivali donose više ljudi, više novca, više medijskog publiciteta. Diverzifikujte način na koji se karte rezervišu: telefonom, e-poštom, a ne samo internetom, što stvara barijeru za neke ljude. Igraite više u kulturnim centrima, koji su otvoreniji od pozorišta. Ljudi idu tamo da se druže. Ne postoje čudesna rešenja, samo slušajte i pokušajte.



Mala rešenja mogu biti velika rešenja, počevši od malog i radeći napolje, a ne od velikih i radeći ka spolja.

U fokus grupama organizovanim u okviru projekta na početku projekta i tražeći učesnike na radionici u Palermu, konzorcijum je takođe istražio potrebe za obukom plesnih profesionalaca u vezi sa ove tri teme: održivost, inkluzija i angažovanje i nekoliko saveta za poboljšanje CO.DA.SI istraživanje o tome da savremeni ples postane održiviji i inkluzivniji.

Odgovori su bili:

*„Radionice i časovi bi mogli da počnu jednostavnim vežbama kako se početnici i ljudi sa manje veština ne bi plašili plesa i prestali da ga doživljavaju kao nešto nedostižno za njih. Mislim da će znanje o održivosti i metodama kako održati ravnotežu pomoći da postanemo inkluzivniji“*

*„Trening se mora izvoditi na holistički i organski način, kroz održavanje uma i tela“*

*„Meditacija i čigong su dobre metode za održavanje tela, a takođe i odlično sredstvo za uključivanje i angažovanje, jer ne zahteva nužno da budete plesač“*

*„Prenošenje alata koji omogućavaju plesačima da steknu nezavisnost, da brinu o svom telu i umu, da steknu samopouzdanje i da se oslone na zajednicu, a izbegavaju konkurentnost, bila je održiva praksa. Neophodno je stvoriti alate za razumevanje sopstvenog tela, na primer otvaranjem prema drugim profesijama kao što su kineska medicina ili druge, i kroz energično razumevanje sopstvenog tela, važnost ponovnog prisvajanja senzacija“.*

*„Generacijska inkluzivnost može podstaći plesnu praksu podsticanjem razmene znanja i isticanjem značaja znanja i brige o sopstvenom telu tokom života, kao i prihvatanja starenja, u oblasti savremenog plesa i u društvu uopšte. Držite distancu od sopstvene plesne prakse. Ova distanca nudi perspektivu sa više udaljenosti i omogućava vam da bolje upravljate svojom energijom i brinete o sebi na sceni, kako fizički tako i psihički. Podučavanje propriocepcije, unutrašnjeg čula koje vam omogućava da budete svesni položaja sopstvenog tela u prostoru, njegovog kretanja i mišićne napetosti. Propriocepcija pomaže u održavanju stabilnosti zglobova promovišući bolju svest o telu kako bi se izbeglo prekoračenje svojih granica, što bi moglo dovesti do dugotrajnih povreda, tako da je suštinski smisao za razvoj za plesače, ali i za sve.“*

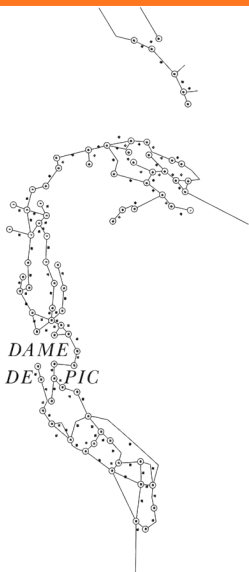
*„Obuku treba organizovati kao dugotrajan proces... Moramo da naučimo kako da preuzmемо odgovornost i postupke u vezi sa političkim i društvenim pitanjima, kako da ih iskoristimo da pokažemo da je ples važan ne samo za nas, već i za druge građane. Potrebno nam je više pedagoškog znanja i pristupa, više povezanosti i znanja kako da vodimo grupu ljudi, tako da moramo da razvijamo liderske veštine“*

*„Obuka plesača za rad sa decom i mladima na način da prilagode svoju nastavnu metodologiju toj publici. Zapravo, smatram da bi trebalo da bude više obučavanja metodologije nastave za sve kategorije stanovništva kako bi se svako mogao uključiti u plesni život u svojim mogućnostima i željama“*

*„Bila bi sjajna ideja pozvati više grupa i plesača koji se bore sa uključivanjem (na primer plesači sa invaliditetom) kako bi mogli da podele kako rade i rešavaju problem, šta im pomaže, a šta ne“*

*„Stvaranje mesta za davanje vremena, prostora i generičkih alata koje svako može da koristi na svoj način. Stvaranje mesta je način da se odgovori na generalizovano zatvaranje, dajući svima prostora da razviju kriterijume koji su više povezani sa istraživanjem nego sa popularnošću ili onim što funkcioniše. Uzajamnost i inkluzivnost, nije stvar obaveze. Kako organizujete stvari u sadašnjosti tako da se tokom vremena nastave i za druge generacije? U ekonomiji, to nije kapitalistička vizija ili vizija profita, već vizija održivosti. Obuhvata sve sektore ako ne prati. Što se tiče javnosti, počinje obrazovanjem“*

# ... Hvala



Finansira Evropska unija. Izneti stavovi i mišljenja su, međutim, samo autora(a) i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu biti odgovorne za njih.



Co-funded by  
the European Union