

# OM MORGENTRENINGEN OG PEDAGOGENE VÅR 2015

## FELDENKRAIS (Bennie Bartels) NL



Within the body that we experience in our everyday life, we carry another one that we can experience as more spacious, connected, flexible and free. Its a body that has a knowledge of its own and that constantly communicates to us. Through the Feldenkrais method you can get an experience of this 'other' body in a very concrete and experiential way. You can start to learn how to connect to this "Body of Knowledge". In this world with its overload of information, opinions, research, google and experts, can this body function as your compass. The only place that knows which choices YOU need to make, which road to take. Trust, awareness and sensing key-issues in this, which can then be a healthy foundation for your acting and thinking.

**Bennie Bartels** is certified in The Feldenkrais Method® Professional Training. He has a BA in classic and modern dance at Conservatorium in Tilburg, The Netherlands. He has worked and toured internationally with various dance companies: *Lalala Human Steps*, Canada. Artistic director *Eduard Lock*. World tour, all continents, 'L'Enfant c'est destoy', including TV, video and film work and a co-production with *Frank Zappa*, 'The Yellow Shark Tour'. *Freiburg Ballett / Ugly Dance Company* (PUDC), artistic director *Amanda Miller*. Various tours in Europe, USA, Canada and Asia. Various scholarships e.g. Gulbankien Course in England. Wide experiences as rehearsal master, co-choreographer, improviser and teacher Choreographer several tango performances. Since 1995 workshops in Argentina, scholarship in Buenos Aires, Workshop leader and tango classes all over Europe.

## LECOQ (Jason Turner) UK



We will explore a series of masks, from the neutral mask, naive masks, commedia and the red nose, in Lecoq's approach to actors training of the body and imagination. After a short warm up we will explore these masks as catalysers of curiosity and play. Hopefully giving a glimpse of their possibilities as tools for actors.

**Jason Turner** has since 2004 teaches movement, improvisation and styles of theatre at the *Lecoq International Theatre School* where he was invited in 2003 to follow the teacher training course. He regularly leads workshops for theatre companies and theatre schools, including: *The centre of contemporary theatre arts of Istanbul* (ÇGSM), *Ecole Supérieure d'art dramatique*, Paris. *Royal Scottish Academy of Music and Drama* (RSAMD), Glasgow. *University of Washington School of Drama*, Seattle, Washington. *PAM Theatre* in Korea. *Theatre Organic*, Argentina. *Estudis*, escuela

internacional de teatro, Barcelona. *Les Entrées du Jeu*, *National Circus School* (E.N.A.C.R.) Paris. After a B.A. (hons) in Literature and Drama in England (U.E.A.) Jason studied at *Ecole Jacques Lecoq* (1991-1993), Paris. Since he has worked as an actor and director with companies in Europe. *Hoipolloi* in England, *Be Negre* in Spain, *In Transit* in Switzerland and *La Minturerie et Plateforme Theatre* in France. For the last 12 years he has focused progressively on teaching and research and has recently founded *Movement Arts Theatre* as a resource for performer development, pedagogy and creation.

## Viewpoints (Grete Sneltvedt) FL/NO



Med utgangspunkt i Viewpointtreningens elementer: tempo, varaktighet, repetisjon og kinestetisk respons undersøker vi under tre treningsøkter hvordan dynamikk kan oppstå. Vi utgår fra et topografisk mønster i rommet i form av et gitter og innenfor denne rammen utforsker vi avstandens og varaktighetens formelle betydning for det rytmiske og det dramatiske spillet på scenen.

**Grete Sneltvedt**, Scenkonstpedagog og skådespelare.

Høgskole-/universitetslektor, drama/ theatre major. Skådespelerutbildning från Oslo, Stockholm och London. Har gjort ett flertal teaterproduksjoner för vuxna och barn. Scenkonstpedagog, certifierad av the European Association for Theatre Culture. (Konstnärlig ledare: Dr. Jurij Alschitz). Ledare för SCUT 1997–2003 (Scandinaviskt Centrum för Utforskning av Teater). Festivalansvarig för Methodika 2001/2003 (International Festival of Methods in Theatre Training). Ledare för LumparLab Teaterförening på Åland 2008 - ). Ansvarig för en rad internationella teaterlaboratorier under åren 2009 – 2014. Lärare vid flertalet fortbildningsprojekt för professionella skådespelare och regissörer i Norden och Europa. Gästlärare vid flera nordiska universitet och högskolor. Fortbildning i röst och text arbete med Nadine George.

#### SAMTIDSDANS og MOVEMENT STUDIES (Gry Kipperberg)



Jeg har undervisningserfaring fra flere utdanningsinstitusjoner innen dans i Oslo og drar veksler på egne studier i relasebaserte teknikker, improvisasjon og komposisjon. Arbeidet vil ta utgangspunkt i interesser og spørsmål som opptar meg for tiden - og som springer ut fra min bakgrunn og praksis. Gjennom spesifikke øvelser og oppgaver vil vi blant annet utforske ulike bevegelseskvaliteter og metoder for å generere bevegelse.

**Gry Kipperberg** er utdannet ved Statens Balletthøgskole og Merce Cunningham studio i New York. Siden 1990 har hun jobbet som frilans danser basert i Oslo og har blant annet hatt langvarige samarbeid med Dansdesign og Ingun Bjørnsgaard Prosjekt. I 1999 etablerte hun, sammen med koreograf Francesco Scavetta,

kompaniet Wee hvor hun er aktiv som danser og produsent. Hun medvirker også i andre samarbeidsprosjekt og er ansatt i Skuespiller- og Danseralliansen.

#### ENSEMBLE og ACTango (Alicja Ziolk)



ENSEMBLE: Vi jobber med øvelser med elementer av observasjon, perspektiv, komposisjon og rytme som tilslutt settes sammen i en *marathon* – en øvelse hvor ensemblet løser en kompleks komposisjon som ved samspill gjennomføring løses uansett komplikasjoner og hindringer. Vi jobber også med utvikling av temaer og hvordan dette kan skape et nyansert og lekent samspill hvor alle i ensemblet vet hva de spiller om. ACTango: Tango er en improvisasjonsdans som tar utgangspunkt i en sensuell, poetisk omfavelse der mannen fører og kvinnen følger. Går man tangoen nærmere etter i sømmene, vil man oppdage at tango er en dialogdans hvor kommunikasjon mellom to mennesker oppstår ved å lytte og foreslå. Tangoens nærhet og menneskelighet gir også rom til å utvikle de sensuelle strenger og et

sterkt sanselig scenenærvær. Gjennom rytme, fraserings, komposisjon og improvisasjon ser vi på hvordan dialogen kan utvides til å omhandle dialog med rom, musikk samt tekst og hvordan tangoformen kan løses helt opp mens den subtile dialogkvaliteten kan bevares.

**Alicja Ziolk**, scenekunstner, tangopedagog, produsent. Utdannet som skuespiller fra The Mime Centre - London, Teaterprosjekt '84 Oslo, Instituto Arte Scenica/Ingemar Lindh-Pontremoli, School after Theatre/GITIS/Jurij Alschitz - Europa/Moskva. Utdannet som tangodanser i Paris og Buenos Aires og siden 1996 har hun opptratt og undervist rundt om i Europa. Fra 2001 har hun arbeidet med diverse italienske kompanier, spilt bl.a. på Spoletto-festivalen og hadde så Roma som base frem til 2013. Hun har produsert og iscenesatt mange tverrkunstneriske forestillinger hvor ofte tango er et viktig virkemiddel - som som siste produksjon er *Tango eller Kjærlighet* på Riksscenen. Siden 2006 arrangerer hun hvert år Cosmonauti, en internasjonal festival for åpne prøver for teater, dans & musikk.

#### FELDENKRAIS (Marit Ødegaard)



Dette spesifikke arbeidet med oppmerksomhet og bevegelse hjelper deg å finne bærekraften i skjelettet, og å frigjøre muskelsystemet for unødige spenninger. Mange bruker metoden til fordyping og utvikling av teknikk, og å finne et større potensiale for bevegelse. Timene dreier seg om spesifikke bevegelsesstrukturer og funksjonalitet. Undervisningen foregår som oftest liggende eller sittende på gulvet, og bevegelsene er langsomme og komfortable. Mange erfarer en dyp avspenning etter en Feldenkraistime.

**Marit Ødegaard** er utdannet danser og pedagog fra Statens Balletthøgskole 1987-1990 og har også utdannelse fra The Feldenkrais Method® Professional Training,

2001-2005. Hun er utøvende scenekunstner, og siden 2005 har hun hatt privat praksis som autorisert Feldenkraispedagog. Hun underviser Feldenkraismetoden® for dansere, scenekunstnere og andre som ønsker å bevege seg friere i hverdagen og i sitt arbeid for bl.a. Skolen for Samtidsdans, Rom for Dans, ProDa Oslo, Dans i Nordtrøndelag, CODA Internasjonale Dansefestival, Centre National de Danse i Paris, Skuespillerensenteret og Dansentrum Gøteborg.

#### YOGA (Kari Finstad)



I denne yogapraksisen vil vi fokusere på pust og tilstedeværelse og på balansen mellom å gi slipp og å flytte kontrollert gjennom stillinger som både åpner og styrker kroppen. Vi vil støte på fysiske utfordringer som gir en unik mulighet til å kjenne på egne reaksjonsmønstre, til å vokse fra innsiden og til å snu verden på hodet - bokstavelig talt. For midt i utfordringene ligger det masse rom til å leke og til å slippe seg løs!

**Kari Finstad** er en reiseglad og kreativ yogini med yogalærerutdannelse fra Nepal hvor hun er sertifisert fra Ananda Yoga Center. Hun underviser i stiler og teknikker med solid grunnlag i tradisjonell yoga men med en moderne, flytende og personlig vri.

Hun er også en sertifisert AntiGravity™ Instructor gått 3 år på filmskolen EICAR i Paris.

## STEMME og SANG (Øystein Elle)



For skuespillere, dansere og andre scenekunstnere uavhengig av sanglig nivå og erfaring. Timene vil blant annet inneholde: Øvelser knyttet til lytting, og plassering av stemme i rom og i relasjon til andre. Vedlikehold og trening av fysiske grunnfunksjoner for stemmebruk. Utvikling av stemmefunksjoner og lyder knyttet til en utvidet forståelse av begrepet sang. Herunder skjæringspunktene mellom sang - tale, og lyd- støy.

**Øystein Elle** er ansatt som ph.d stipendiat ved Akademi For Scenekunst, Høgskolen i Østfold. Han er høyskolelektor i musikk med bred og mangeårig erfaring som sangpedagog, instruktør og dirigent fra blant annet Kunsthøgskolen i Oslo, Akademi for scenekunst og Bårdar akademiet. Han studerte sang (baryton og kontratenor), komposisjon, direksjon og piano ved musikkhøgskolen i Utrecht (Master of Arts), Nederland og ved musikkonservatoriet ved Agder Universitet. Han jobber innen ulike genre som scenekunstner, som sanger, skuespiller, komponist og produsent, Øystein utvikler også sine egne tverrkunstneriske sceneprosjekter. Som sanger er Øystein spesialisert innen Barokkmusikk, men med sin varierte musikalske bakgrunn som spenner over mange genre jobber han like gjerne innen eksperimenterende former, der klassisk sang-estetikk inngår som en del av et sanglig spenn fra støyvokal til "barokksopran".

## KROPP OG STEMME /GROTOWSKI (Hanne Dieserud)



Hanne Dieserud underviser i Grotowski teknikk slik hun har erfart det gjennom sitt arbeid med Grusomhetens teater, og slik hun har fått det overlevert fra Rena Mirecka, eneste gjenlevende medlem av det opprinnelige Grotowski-ensemblet. Arbeidets formål er å åpne for essensen i hver utøver. Frigjøre kroppen og legge til rette for at det oppstår en energi der hodet ikke lenger har kontroll over bevegelsen. Vi arbeider med assosiasjoner, rytmeskift og flyt som utgangspunkt for nye personlige og sceniske erfaringer.

**Hanne Dieserud** er utdannet ved LAMDA i 1990 og Scuola Internazionale dell Attore Comico i 1992. Var i til sammen 3 år engasjert ved Nordland Teater, Sogn og Fjordane Teater, Teater Ibsen og Det Norske Teater før hun i 1995 ble med i Grusomhetens Teater der hun har vært medskapende utøver i 17 produksjoner. Hun har i denne perioden også hatt engasjementer ved Riksteatret, vært med i Transit Teatrets "Fatzer" 2012, Teater Innlandets "Kyss" i 2013 og mye annet. Dieserud/Lindgren produksjoner er et samarbeid mellom scenograf Christina Lindgren og Hanne. De har produsert og skapt 2 babyforestillinger: "Korall koral-en babyopera" og "Høyt oppe i fjellet". Hanne har gitt workshops ved Norsk Skuespillersenter og vært inne som pedagog for morgentreningen siden starten i 2013.

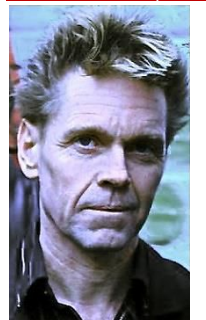
## MICHAEL CHECKOV (Birgit Nordby)



Michael Checkov har laget en rekke øvelser som tar utgangspunkt i å utvikle og vekke vår forestillingsevne og inspirasjon til å være skapende utøvere. Disse øvelsene kalte han "psyko-fysiske"- dvs de fysiske øvelsene vekker vår psykologi. Med psykologi mener Checkov kroppens og våre sansers erfaringer- som alle springer ut fra bevegelse. Hans mål er å vekke vår "creative individuality".

**Birgit Nordby** har jobbet og undervist "Imaginative Improvisation" hvor utvikling av forestillingsevnen er sentral, med Cathrine Clouzot i London. Hun har videre jobbet med Michael Checkov metoden med Lenard Petit (USA) og Slava Kokorin (Russland). I morgentreningen vil vi jobbe med fysiske øvelser og improvisasjon, og se hvordan disse også kan brukes til å åpne og utforske tekst og karakter. I tekstarbeidet kan du jobbe med enkel improvisasjon eller en monolog/karakter du vil utforske.

## MUSKALITET (Thomas Hildebrand)



Thomas Hildebrand kom inn i teatret via musikken, og hans innfallsvinkel som scenekunstner tar alltid utgangspunkt i hans erfaring som komponist og musiker/sanger. Scenekunst er for han en (musikk)komposisjon plassert i et rom, hvor elementer som kropp, tekst, stemme, objekter, bevegelse og stillhet spiller sammen på samme måte som i en musikkproduksjon, og også bruken av tegn, undertekst, estetikk og lek med kontraster og kommunikasjonsnivåer er direkte overførbare. Treningen vil bestå i jobbing med rytme, lytting, starte gjerne med enkle komposisjoner som så utvides gradvis til større kompleksitet. Hva skjer med de opprinnelige kvalitetene når kompleksiteten blir større? Hvordan modulere de forskjellige elementene slik at de spiller sammen. Lytting, lytting og lytting. Og punk. Kjenne på den basale deilige energien i full adrenalinindusert aggresjon. Er det mulig å beholde ensemblesensitiviteten selv om man har full utblåsning? Kan man lytte mens man brøler? Se om vi kan finne en felles puls, som på subtilt vis kan overleve gjennom stormkastene. Treningen tar utgangspunkt i de som er tilstede, og vil sikkert arte seg forskjellig for hver gang.

**Thomas Hildebrand** er musiker og komponist, skuespiller og dukkespiller. Han har de siste femten årene jobbet som aktør og komponist/musiker i bl. a. Fabula Rasa, Ossavy/Kolbenstvedt, Balteatret, Bal/Værk og Grenland Friteater, i tillegg til sine egne kompanier Kabinettet og Hildebrand Teater og Musikkproduksjoner kan du se han daglig og som figuren Zook på NRK super, og som frontfigur i bandet Hildebrand.

#### THE VIEWPOINTS (Henriette Blakstad)



The Viewpoints gir rom for en gruppe utøvere å fungere spontant og intuitivt, og generere klare, tydelige og modige teatraliske valg. Formen utvikler fleksibilitet, artikulering og styrke innen bevegelse og sørger for at et godt ensemble-arbeid er mulig. The Viewpoints er en treningsform innen improvisasjon som springer ut fra den postmoderne dansen, utviklet av koreograf Mary Overlie. Overlie tok for seg de dominerende temaene en scenekunstner står ovenfor -time and space og brøt dette ned i seks ulike kategorier hun ga navnet the Six Viewpoints. SITl Companies (New York), ledet av Anne Bogart og hennes kompanimedlemmer adopterte og videreutviklet Overlie's grunntanke og form i retning av teksten og skuespillerens verden.

**Henriette Blakstad** (skuespiller, regissør, pedagog og produsent) har arbeidet 25 år som scenekunstner. Hun driver Phoenix Conceptual Theater sammen med scenograf Mariann Rostad. Phoenix CT har produsert siden 2008 i Beijing, Guangzhou og Singapore. Kompaniets neste produksjon «The phenomena of HEDDA» vil vises i Beijing, San Diego, Los Angeles, New York, Grusomhetens Teater (Oslo) og Ås Kulturhus. Hun er utdannet ved KHIO – danselinjen (bachelor), og ved NISS- skuespillerlinjen. Arbeidserfaring fra bl.a. Teater Ibsen, Den nasjonale scene, Det Norske teater, Torshov Teatret, Teater Grimsborken, Torgunn Produksjoner, med Un-Magritt Nordseth, Sølvi Edvardesen, Kjersti Alveberg, ved Den Norske Opera & Ballett, Carte Blanche og Nordland Teater. Henriette har 14 års erfaring som pedagog med faglig fordypelse innen komposisjonsteknikken The Viewpoints, og den japanske stemmeteknikken Suzuki. Henriette var initiativtaker bak morgentreningen ved Norsk Skuespillersenter. Som pedagog hun har vært knyttet til NISS – Skuespillerlinjen og Dramalinjen ved Lillestrøm Videregående som pedagog for å nevne noen.



[www.facebook.com/KvadratenStudio](https://www.facebook.com/KvadratenStudio)

[www.skuespillersenter.no](http://www.skuespillersenter.no)