



work-in-progress – trening – produksjon – workshops – utleie – visninger – forestillinger

HØSTEN 2013

Trening innen: Suzuki, Lecoq, Grotowski, The Viewpoints, , Movements, Pilates og Ashtanga Yoga.

Pedagoger: Michael Sharman, Nina Braathen, Hanne Dieserud, Henriette Blakstad og Eisabet Hagli Aars.

STUDIO 18, er et nyåpnet studio drevet av Henriette Blakstad og Nina Braathen med det formål å kunne tilby scenekunstnere og andre kunstgrupper jevnlig daglig trening i teknikker rettet inn mot teaterfeltet. STUDIO 18 har inngått et samarbeid med i Norsk Skuespillersenter som fører til gunstige priser for deres medlemmer samt medlemmer knyttet opp mot Skuespillerforbundet og Skuespilleralliansen.

STUDIO 18 holder til på Kampen, i Kampengata 18. i det vi kaller «fabrikken». «fabrikken» består av en større gruppe kunstnere som jobber innen teater, film, skulptur, dans, foto, scenografi, keramikk m.fl..

Inn under studioet ligger Blakstad og Braathens kompanier Phoenix Conceptual Theater, Nina Braathen Ensemble og Hahaha- produksjoner. Bak etableringen ligger et 26års langt vennskap mellom de to, med utgangspunkt i scenekunsten verden. De har begge lang fartstid innen yrket, bred erfaring innen dans, teater, regi, koreografi, tekstutvikling, produksjon...dette sier de om etableringen av nytt studio:

Vi trengte et rom hvor vi kunne prøve ut våre ideer, eller stå fritt til å invitere inn kunstnere vi ønsket å samarbeide med. Vårt ønske var å få muligheten til å gå direkte fra ide til utprøving, produsere jevnlig og ha visninger.

Mye av magien kommer i de stille øyeblikkene hvor forventningene er lave og presset ikke så høyt. Vi måtte ha et større spillerom for gå inn i eget arbeide uten for stor ytre påvirkning.

I dag er vi veldig godt fornøyd, STUDIO 18 er en viktig forandring i vår kreative tilværelse. Det har ført til positive kunstneriske endringer med spennende resultater som vil bli vist dere fremover.

Henriette & Nina.

STUDIO 18 ønsker også å tilby utleie i periodene de selv ikke produserer, og vil gjerne være med på å bidra til at andre scenekunstnere kan ha utbytte av deres lokaler på Kampen. Prøvelokalet er nyoppusset, med nylagt tre-lags flytende dansegulv uten dødpunkter for bedre svikt. Dette er gunstig for grupper som jobber fysisk og generelt en stor bonus for kroppen. I tillegg kan kjøkken med stor spiseplass disponeres sammen med en større terrasse. Det leies ut til gunstige priser.

For ytterligere informasjon, send forespørsel til e-post: studio18oslo@gmail.com

Eller på mobil: Nina Braathen 926 96 077

Henriette Blakstad 476 30 376

OM TRENINGEN

LECOQ (Michael Sharman)

Jacques Lecoq, Freeing the Expressive Body

These classes will explore some of the fundamental ideas of one of the most influential theatre practitioners of the last century, Jacques Lecoq. Contrary to modern psychological acting techniques, Lecoq saw the relationship between the body, movement and space as the primary focus of the actor and performance. Physical training for the actor requires far more than just achieving a good level of fitness, posture and learning a few dance steps. Like a musician practicing their instrument, the body requires practice, fine tuning and regular maintenance in order for it to resonate to its full potential.

Through various physical exercises we will seek to free the expressive capabilities of the actor by exploring the potential of the moving body. We will engage in physical preparation and look at movement analysis while touching on themes such as elements, materials, passions, the seven states of tension, and the twenty movements. This promises to be a challenging yet playful insight into the Lecoq approach to freeing the expressive body.

MOVEMENTS (Nina Braathen)

Movements er en treningsform med elementer fra samtidsdans/release teknikk, yoga og pilates med hovedfokus på pust, hold, flow og slipp. Man fokuserer på egenarbeid sammen med en større gruppe. Hvor man jobber i forhold til ulike nivåer og retninger i rommet. Treningen er et godt supplement til Suzuki og ren pilates-trening. Dette er en time som passer godt for deg som har praktisert en eller flere av stilartene og er klar for nye utfordringer.

PILATES (Nina Braathen)

Pilates er kvalitativ styrketrening med stabilitet og kroppskontroll som mål. I Pilates handler det om å bygge opp den indre støttemuskulaturen grundig. Treningen gjennomføres med øvelser ved bruk av egen kroppsvekt og fokuset er konsentrert om kjernemuskulaturen i mage og rygg. Øvelsene utføres nøye, rolig og stabilt og Pilates passer for alle uansett alder, fysisk status og treningsbakgrunn.

GROTOWSKI (Hanne Dieserud)

Jeg underviser i Grotowski teknikk slik jeg har erfart det gjennom mitt arbeid med Grusomhetens teater, og slik jeg 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.

SUZUKI (Henriette Blakstad)

Suzuki er utviklet av den internasjonale anerkjente japanske regissøren Tadashi Suzuki og Suzuki Company of Toga i Japan. Suzuki-metodens hovedfokus er å se på helheten av den menneskelige kroppen gjennom fysisk teatral trening, og å avdekke aktørens medfødte uttrykksevne. En streng fysisk disiplin influert av ytterpunkter som ballett, tradisjonelt japansk og gresk teater og martial arts, hvor det jobbes med engasjement i hvert øyeblikk på scenen gjennom treningen som søker etter å høyne aktørens emosjonelle og fysiske kraft. Fokuset på underkropp og fot-arbeide er med på å skjerpe skuespillerens konsentrasjon, tilstedeværelse og kontroll og bruk av pusten. Det vil bli brukt tekst ved Suzuki-treningen. Sørg for at du kan teksten fra *Trojan Women* godt før deltagelse.

Trojan Women.

- Why did the armies of Greece lay siege to Troy for then long years to return a straying wife?
- Why did the people of Troy, the tamers of wild horses, not restore Helen to her husband and spare my beautiful city?
- Because of the jealousy of men,
Because of the vanity of Gods,
Because of a golden apple.

Kort sitat:

“The Suzuki Method and Viewpoints Training as taught by Anne Bogart and the SITI Company are two of the most essential components of my creative toolkit. They afford the artist control in order to make conscious, deliberate choices; they encourage flexibility and freedom in the exploration of one’s instincts; they demand presence and moment-to-moment living in space; and they promote a range of versatility beyond the constraints of one’s habitual nature. Essentially, they continually awaken the fact that my mind, body, and spirit are tools for expression, with as many possibilities as are present in the human experience. Not a bad tool, I think.” —Adrian Rieder, theatre artist/playwright

THE VIEWPOINTS (Henriette Blakstad)

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*. SITI Companies Anne Bogart og hennes kompani-medlemmer adopterte og videre utviklet Overlie’s grunntanke og form i retning av teksten og skuespillerens verden. The Viewpoints gir rom for en gruppe utøvere å fungere spontant og intuitivt, og generere klare, tydelige og modige teatrale raske valg. Formen utvikler fleksibilitet, artikulasjon og styrke innen bevegelse og sørger for at et godt ensemble-arbeid er mulig.

ASHTANGA YOGA (Elisabet Hagli Aars)

Ashtanga Yoga er en fysisk krevende yogastil, hvor pust, bevegelse og meditasjon forenes. Ashtanga yoga passer i prinsippet for alle. Man trenger ingen forkunnskaper, kun en yogamatte, lette klær og et åpent sinn. Stilen er basert på flere tusen år gamle skrifter og tradisjoner. Det er en effektiv og er en utmerket form for trening, som gir økt kroppsbevissthet, løser opp spenninger, gir styrke, smidighet, energi og et rolig sinn. Det helhetlige perspektivet og dens positive effekter har gjort Ashtanga yoga veldig populær i de siste årene. I utøvelsen av Ashtanga yoga er den subjektive opplevelsen et hovedfokus - i den forstand at de fysiske øvelsene er et hjelpemiddel for å utforske og utvikle sitt potensiale både fysisk og mentalt. Har man tillit til denne disiplinen og praktiserer regelmessig, vil man etter hvert høste fruktene av sin praksis. Et viktig kjennetegn ved Ashtanga yoga er vinyasa-prinsippet. Vinyasa betyr synkronisert pust- og bevegelsessystem, og bidrar til en dynamisk flyt mellom hver stilling. Noen opplever en meditativ tilstand i bevegelse.

OM PEDAGOGENE

MICHAEL SHARMAN (Lecoq)

Michael is an international actor, director and instructor who has performed extensively across Norway since 2008. Originally from the UK, he trained in acting at the Liverpool Institute for Performing Arts and later went on to graduate from the Jacques Lecoq theatre school in Paris. Before arriving in Norway he was co-artistic director of a theatre company in Portugal and has many years experience working in a broad variety of styles from Shakespeare to surreal dance-theatre. He especially enjoys working on new and collaboratively devised performances. Besides theatre, Michael is experienced in Rugby, Thai-boxing and regularly practices Qigong, Yoga and meditation.

NINA BRAATHEN (Movements og Pilates)

Kunstnerisk, og daglig leder ved STUDIO 18, Nina Braathen Ensemble og Hahaha- produksjoner.

Nina Braathen, 39 år gammel har sin utdannelse ved Den Norske Operas Ballettskole og Martha Graham School of Contemporary Dance, New York, og Bachelor i pedagogikk ved Kunsthøgskolen i Oslo, avdeling dans. Nina har 21 år erfaring innen scenekunst, en allsidig karriere som danser hvor hun har gjort produksjoner ved Carte Blanche, Oslo Danse Ensemble og Kompani B. Valiente m.fl. Hun har også jobbet med koreografer som Sølvi Edvardsen, Øyvind Jørgensen, Teet Kask, og Lisbeth Rønning.

I tillegg til å drive STUDIO 18, fungerer hun som frilans danser, koreograf og pedagog. Sist som koreograf, bevegelses- og dansepedagog for Den Norske Opera & Ballett barnekor sine egenproduksjoner; *Askepott*, *Han som sier ja*, *Lillebror* og *Knerten og Musikantene kommer til byen*. Nina har vært tilknyttet Den Norske Operas Ballettskole og ved Lillestrøm Videregående Skole sin musikk, dans og drama-linje som pedagog innen moderne dans. Nina Braathen er sertifisert Pilates-instruktør og har 8 år bak seg som instruktør ved anerkjente Pilates Room i Oslo.

HANNE DIESERUD (Grotowski)

Hanne 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".

HENRIETTE BLAKSTAD (Suzuki og The Viewpoints)

Kunstnerisk, og daglig leder ved STUDIO 18 og Phoenix Conceptual Theater.

Henriette Blakstad, født 12.05.73, har etter endt bachelorutdannelse ved KHIO – danselinjen, og ved skuespillerlinjen ved NISS, jobbet 23 år som utøvende scenekunstner ved flere av teatrene i Norge, bla. ved Den Nasjonale Scene, Det Norske Teater, Torshov Teatret, Teater Grimsborken, Torgunn Produksjoner, med Un-Magritt Nordseth, Sølvi Edvardsen, Kjersti Alveberg, ved Den Norske Opera & Ballett, Carte Blanche og Nordland Teater m.fl. hvor hun har virket som skuespiller/danser. De seneste år har hun også jobbet som regissør/koreograf og pedagog innen teaterfeltet.

I 2011 etablerte Henriette Phoenix Conceptual Theater sammen med scenograf og tekstforfatter Mariann Rostad. Deres produksjoner har blitt vist bla. i Beijing, Singapore og Guangzhou. Kompaniet samarbeider tett med Ibsen International/ Inger Buresund og Simon Abbe Company fra Kamerun og Kina. Henriette har over ti års erfaring som pedagog hovedsakelig fra NISS hvor hun underviste i samtidsdans og yoga, og koreografert/veiledet i samtlige av skolens produksjoner. I 2012 gjennomførte Henriette et studie i New York med SITI-Company og Anne Bogart innen The Viewpoints, Suzuki og komposisjon. I 2014 reiser hun tilbake for videre påbygning med det mål å reise til Japan og Toga for å trene Suzuki med mesteren selv Tadashi Suzuki og hans kompani The Suzuki Company of Toga. Henriettes siste engasjement var ved Operaens Ballettskole hvor hun underviste i samtidsdans for norske og skandinaviske elever, samt koreograferte for de eldste ved skolen.

ELISABET HAGLI AARS (Ashtanga Yoga)

Elisabet Hagli Aars er utdannet skuespiller fra GITIS Scandinavia, og har jobbet for diverse frie grupper og teatre. Blant annet Teater Innlandet (og tidligere Hedmark Teater), Akershus Teater, Haugesund Teater, Oslo Internasjonale Teater, Holte Produksjoner m.fl. Hun er også en aktiv danser i moderne og klassisk ballett, noe hun har fått god nytte av i sitt virke som skuespiller og scenekunstner. Hun har de siste årene også fordypet seg i Ashtanga Yoga med daglig praksis og Teacher Training. Elisabet leier seg inn ved STUDIO 18 høsten 2013 for å arbeide med sin egen produksjon *Rekonstruksjoner*.