

OM MORGENTRENINGEN OG PEDAGOGENE

HØST 2015

BEVEGELSE OG BEVISSTHET (Kyrre Texnæs)



"Bevegelse og bevissthet med Kyrre Texnæs" vil gi deg en god latter og innsikt i bevegelse som virkemiddel for økt tilstedeværelse og sterkere uttrykk.

Kyrre Texnæs vokste opp i en skobutikk på Hamar og har siden det vært interessert i hvordan vi mennesker går framover her i livet, både bokstavelig talt og i metaforisk forstand. Da han var 11 år begynte han med mental trening. Siden det er han blitt åtte ganger norgesmester i tennis, norsk mester i kampsport, prisbelønnet danser, koreograf, anerkjent inspirator for næringslivet og mentor for kreative entreprenører. Han driver Kyrre Texnæs Studio, et senter for bevegelse på

Vulkan i Oslo.

Kyrre Texnæs har en unik innsikt i fenomenet bevegelse, bevissthet og forandring. Nå kan du få innsikt i Kyrres metode gjennom praktiske øvelser relatert til uttrykk og koreografi. <http://www.kyretexnaes.com/>

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 Balletthøyskole 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 arbeide for bl.a. Skolen for Samtidsdans, Rom for Dans, ProDa Oslo, Dans i Nordtrøndelag, CODA Internasjonale Dansefestival, Centre National de Danse i Paris, Skuespillersenteret og Danscentrum Gøteborg.

PILATES og YIN-YOGA (Nina Braathen)



Pilates er en effektiv treningsform som styrker kroppens kjernemuskulatur. Du får bl.a. en sterk rygg, flat mage, mer energi, bedre holdning, økt konsentrasjon, lavere skuldre og økt fleksibilitet. Regelmessig pilatestrening vil gi deg en bedre kroppsholdning, økt koordinasjonsevne og bedre balanse. Gjennom en kombinasjon av styrke og strekkøvelser bygger du opp den indre muskulaturen i rygg, nakke, bekken og mage. Kroppsbevegelsene blir myke, smidige og avspente. Pilates passer for alle uansett alder, fysisk status og treningsbakgrunn.

Yin-yoga-praksis retter seg mot bindevevsnettverket i kroppen, og er et vidunderlig terapeutisk verktøy for å heale kroppslige, mentale og emosjonelle ubalanser. Yin-yoga er mest effektiv når mer aktive former for yoga, styrke eller pilates også praktiseres regelmessig. Når du deltar i et yin-yoga klasse vil du oppleve at de ulike stillingene gjøres mest sittende eller liggende, og du vil bli i stillingene med musklene avslappet i lange perioder av gangen, opptil tre til fem minutter. Avslappende muskler gjør at bindevevet som har blitt stivt og ubevegelig med alderen eller vært i for mye eller for lite i bruk, får en forsiktig strekk. Yin-yoga fokuserer derfor hovedsaklig på den overflod av tett bindevev rundt leddene i nedre del av kroppen. Disse områdene krever ekstra omsorg og oppmerksomhet.

Nina Braathen er utdannet danser fra Den Norske Operas Ballettskole og dro etter studier til New York hvor hun etterutdannet seg ved Martha Graham School of Contemporary Dance. Hun har en allsidig karriere som danser og gjort forestillinger for blant annet Nye Carte Blanche, Oslo Danseensemble, Kompani B. Valiente. I 2006 fullførte hun sin praktiske pedagogiske utdannelse ved Kunsthøgskolen i Oslo og Stott Pilates sertifisering ved Pilates room. Nina jobber i dag som frilans danser, koreograf, pedagog og instruktør i pilates og yin-yoga.

Maske og klovn / 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 catalysts 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.

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.

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, artikulasjon 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. *SITI 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 drifter *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*, *Sølvie 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.

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 samspilt 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 omfavnelse 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 opptrått og undervist rundt om i Europa. Fra 2001 har hun arbeidet med diverse italienske kompanier, spilt bl.a. på Spoleto-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.

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.

ENSEMBLE (Karen Høybakk Mikalsen)



Med utgangspunkt i improvisasjonsoppgaver og Ensemble Thinking vil vi vekke instinkter og sanser, utforske solovokabular og artikulere hvordan vi relaterer til andre gjennom aktive valg av avstand/nærhet, nivå, tempo, kraft og kvalitet. Med Ensemblestrukturer som "One Idea", "Simulstart", "Status work", "Complete the form", etc, søker vi å finne felles frekvens og referanser som vi senere utvikler og utforsker i åpne improvisasjoner (instant composition). Gjennom å jobbe kollektivt, gi og ta plass, se og bli sett, ta initiativ og støtte andres ideer, er målet å skape opplevelser sammen og for hverandre.

Karen Høybakk Mikalsen er dansekunstner, pedagog og koreograf med utdannelse fra Skolen for Samtidsdans, Danshögskolan i Stockholm, utveksling ved SEAD i Salzburg, og med etterutdanning fra Movement Research i New York. Gjennom mange år i utlandet har hun fordypet seg i samtidsdans, improvisasjon og Ensemble Thinking bl.a gjennom Nina Martin og Lower Left Performance Collective i Usa. Karen deltar i ulike kunstneriske samarbeidskonstellasjoner, arrangerer jevnlig egne workshops, og er igangsetter av blant annet PRAXIS Oslo, Mind the Gap og ImproFestivalen. Karen utdanner seg også til Rosenterapeut ved Axelsons Body Work School.



www.facebook.com/KvadratenStudio

www.skuespillersenter.no