# OM TRENINGEN OG PEDAGOGENE

# THE MOVING BODY (Jason Turner)



These 6 movement sessions will explore how we and the world move. Through this we will look at the spaces, rhythms, and dynamics on how the body acts and reacts. We will work on: The body's levels and spaces, Balance and Imbalance, Attitudes, Tensions, Actions, Identifications, and Poetic Transfer of movement for play. To play around with these elements, an endless resource opens to enrich the performer's physical, emotional and imaginative capacities.

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 (CGSM), Ecole Superieur 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 Entrees 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.

## MICHAEL CHECHOV (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.

### **PILATES** (Roseanna Stonebridge)



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

Roseanna Stonebridge studerte opprinnelig drama ved Arts Educational School i London. Som tjueåring flyttet hun til Norge, fikk barn og jobbet i flere år, før hun tok opp et studie i homeopati ved Norsk Akademi for Naturmedisin. Der ble det snart klart at hun ønsket å integrerer de homeopatiske prinsippene med fysisk trening, og valget falt på Pilates. I tillegg er Roseanna i ferd med å ta en utdannelse som gestalt-coach ved Norsk Gestaltinstitutt.

Roseanna underviser i dag i både matte og apparat ved Pilates Room i Oslo,

samt hos flere bedrifter. Hun har en teknisk og detaljrik tilnærming til Pilates, og mener samtidig at det er viktig å fremheve de holistiske aspektene av treningen.

### **SAMTIDSDANS** (Ida Wigdel)



«Hvordan skuespillere arbeider med fysiske oppgaver inspirerer meg, og i klassen vil vi fokusere på hvordan skuespilleren kan bli bevisst de fordelerne og mulighetene som ligger i å bevege seg uten å ha danseutdannelse. Vil vil jobbe med ulike utgangspunkt og metoder for bevegelse gjennom oppgaver som blant annet utforsker fysiske resonnement og tranformasjoner, fokuspunkt, isolasjoner, forvrenging og motsetninger. Teknisk vil vi også arbeide med koordinasjon og økonomisering».

**Ida Wigdel** er utdannet fra Kunsthøyskolen i Oslo 2006, avdeling moderne dans og samtidsdans. Som danser har hun jobbet med blant andre Ingun Bjørnsgaard, Ina Christel Johannesen, Dans Design og Wee/ Francesco Scavetta. Hun driver samtidsdanskompaniene Haagenschmagen sammen med Janne-Camilla Lyster, Berstad/ Helgebostad/Wigdel og Th`Line sammen med Kristina Søetorp. Hun har også jobbet som koreograf på Rogaland Teater, Det Norske Teateret, Hålogaland Teater og Trøndelag Teater.

### 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 Internationale 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.

## **KOMPOSISJON MUSCENE** (Thomas Hildebrand)



Om MuScene treningen, 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.

# ASHTANGA YOGA (Bertine Zetlitz)



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, et åpent sinn og en god instruktør. Stilen er basert på flere tusen år gamle skrifter og tradisjoner. Det er en effektiv 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. 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.

### Bertine Zetlitz, artist og låtskriver fra Oslo.

Bakgrunn: 10 år med Kampsport, Ashtanga yoga siden 2003. 200 timer certified Teacher Training ett årig studie med Alexander Medin. Har undervist det siste året. Var i India vinteren 2013 og fordypet meg i Ashtanga med lærer Regina Ehlers. Hovedlærere: Alexander Medin, Basia Lipska og Vedran Mihich.

### INTERACTION TECHNIQUE (Gianluca lumiento)



The Interaction Technique for Film and Theater is an acting technique that explores acting as "the ability to Interact adequately and unpredictably from the given circumstances". The technique helps actors experiencing the elements involved in a true interaction, training actors to access a full

Vulnerability and a strong Agility. The technique works as a frame for the experience helping actors to transform resistances within the

interaction into active possibilities. The technique in its practice works as a progression of exercises made of three main parts that are constantly in dialogue with each other: Non-Verbal and Sensorial Interaction, Verbalization and Verbal Interaction, Text and Complex Multiple Interaction. During the training actors explore, in form of isolated metaphors, problems related to interaction such as: space, behavior, verbalization and text. At the end of the training every element is present simultaneously within a complex and multiple interaction giving actors a complex network of possibilities.

**Gianluca lumiento**, actor, director and acting teacher Gianluca lumiento teach his own method: The Interaction Technique. Gianluca lumiento is a graduate of the Italian National Film School – Centro Sperimentale di Cinematografia, Rome. He has acted in Italy for both film and theater. Among his roles there is the part of "Brogi" in "lo e Napoleone" of Italian film director Paolo Virzì. He is co-founder and codirector of Metodifestival. He developed his own approach to acting - Interaction Technique for Film and Theater - and worked as acting pedagogue for both actors and directors in Norway, Italy and abroad. He has taught seminars at Kunsthøgskolen i Oslo, at Den Norske Film Skole, at the Italian National Film School in Rome, at Norsk Film Institutt and at Niss and at Actuando sin Actuar in Mexico. He directs and writes for both film and theater. Among his credits as a writer there is Balances, the text was presented in form of reading for the American audience in 2010. He has been the Head of the Acing Department at the National Theater Academy of Oslo. Together with Øystein Stene he curates Oslo International Acting Festival.

### ENSEMBLE og ACTango (Alicja Ziolko)



I Ensemble arbeider vi med øvelsene utvikler elementer som lytting, romfølelse, tempo, rytme, observasjon, perspektiv, komposisjon og improvisasjon - individuelt som i ensemble. Et ensemble hvor sterke, individuelle spillere gjør at man kan utnytte hele dets potensiale. Vi jobber også med utvikling av temaer og hvordan dette kan skape et nyansert og lekent samspill hvor alle i ensembelet vet hva de spiller om. Gjennom marathoner, en øvelse hvor ensemblet løser lange, komplekse komposisjoner, ser vi på hvordan en sofistikert gjennomføring uansett komplikasjoner og hindringer kan inspirere og utvikle en forestllingssituasjon. Treningen tar utgangspunkt i øvelsene utviklet av den pedagog som har betydd mest for meg, både som utøver og pedagog, den russiske teaterpedagogen Jurij

Alschitz. Videre er treningen også inspierert av andre metoder jeg har arbeidet med opp gjennom årene, som Viewpoints og ACTango.

Tango er en improvisasjonsdans som tar utgangspunkt i en sensuell, poetisk omfavnelse der mannen fører og kvinnen følger. Går man tangoen litt tettere i sømmene, vil man oppdage at tango er en

dialogdans hvor kommunikasjon mellom to mennesker oppstår ved å lytte og foreslå. I ACTango timene begynner vi med tangoens grunnteknikk og basesteg for så å utforske dialogarbeidet. Vi arbeider med rytme, frasering, komposisjon og improvisasjon og med å se på hvordan dialogen i tango kan utvides til å omhandle dialog med rom, musikk og tekst. Vi ser også på hvordan tango-formen kan løses helt opp mens den subtile dialogkvaliteten kan bevares.

Alicja Ziolko, scenkunstner og tangopedagog. Utdannet som skuespiller fra The Mime Centre - London, Teaterprosjekt '84 Oslo, Instituto Arte Scenica - Pontremoli, School after Theatre/GITIS/Jurij Alschitz - Europa/Moskva. Utdannet som tangodanser i Paris og Buenos Aires. Siden 1996 driver hun egen tangoskole, Tango AZ og har undervist rundt om i Europa. Fra 2001 har hun arbeidet med diverse italienske kompanier og i 2004 deltok hun i på Spoleto-festivalen. Hun har iscenesatt mange forestillinger hvor tango er et viktig virkemiddel. Siste prosjekt er duoene "Forced Embracing" og "Lx7" med Bennie Bartels for Caffeine Festival 2012/2013, Milano, og "CombatTango", en interaktiv teatermilonga hvor tango møter teater og nykomponert musikk, på Teatro Valle Occupato i Roma. Siden 2006 arrangerer hun hvert år Cosmonauti, en internasjonal festival for åpne prøver innenfor teater, dans & musikk, i Italia. Alicja har mottatt stipendier og støtter for sine prosjekter fra Norsk Kulturråd, FFUK og sist til Monotango Stereo.

## **STYRKE og BEVEGELIGHET** (Ivar Furre Aam)

Ivar tar deg gjennom en time med funksjonell koordinasjons-, styrke- og bevegelighetstrening. Med inspirasjon fra capoeira, kampsport, yoga og dans gir timen en leken inngang til styrke og bevegelighetstrening. Målet er å gi en introduksjon til hvordan man kan utvide sitt fysiske potensialet gjennom individuelt arbeid og partnerøvelser. Å arbeide med partner er utviklende fordi din partner kan vise deg dine styrker og svakheter. Hvilke forberedelser trenger man å gjøre før man går i gang med prøver? Og, bør man i hele tatt gjøre det? Kan man anta at det fysiske arbeidet integreres naturlig av seg selv? Bli ordentlig varm og lær noen triks. Timen tilpasses ditt nivå.

Ivar Furre Aam arbeider som skuespiller og regissør, utdannet ved Akademi for Scenekunst og Teaterhögskolan i Stockholm. Han har bakgrunn i capoeira, kampsport og dan. Han har jobbet ved Nationaltheatret, Trøndelag Teater og Teatret Vårt og i det frie feltet i Norge og utlandet, med regissører og koreografer som Robert Wilson, Herbert Fritsch, Frank Vercryussen (Tg-stan), Mårten Spångberg, Lisa Lie og Yannis Houvardas. Hans forestilling «The Expression of the Emotions» hadde premiere høsten 2013. I høst er han aktuell I Lisa Lies "Skogsundeholdning" og HUY/REBEKKAs «Apokalypse da» på Blackbox Teater.

www.facebook.com/KvadratenStudio www.skuespillersenter.no