

OM TRENINGEN

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 kompaniedlemmer adopterte og videreutviklet 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.

JACQUES LECOQ (Michael Sharman) 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.

ENSEMBLE (Alicja Ziolkó)

En trening som utfordrer scenekunstnerens instrument i ensemble-spill. Treningen tar utgangspunkt i øvelsene utviklet av den russiske teaterpedagogen Jurij Alschitz. I øvelsene arbeider vi med elementer som lytting, romfølelse, tempo, rytme, observasjon, perspektiv, komposisjon - individuelt som i ensemble. Et ensemble hvor sterke, individuelle spillere gjør at man kan utnytte hele dets potensiale; ensemblet blir gjerne aldri sterkere enn det svakeste ledd. Gjennom "marathoner", en øvelse hvor ensemblet løser lange, komplekse komposisjoner, ser vi på hvordan et sofistikert samspill kan inspirere og utvikle en forestillings-situasjon.

GROTOWSKI (Hanne Dieserud)

Hanne Dieserud underviser i Grotowski teknikk slik hun har erfart det gjennom mitt 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.

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.

Ohad Naharin's **GAGA TECHNIQUE** (Shi Pratt)

Gaga is a technique or movement language developed by Batsheva Dance Company's artistic director Ohad Naharin. There are two types of Gaga classes: Gaga/Dancers is a class constructed for dancers and people that dance on a professional or regular basis, and Gaga/People is for everyone with the love and passion for movement (non- dancers).

Gaga challenges multilayer tasks. There are a series of words that signify particular ways or qualities of movement. These images help us connect to the different sensations in our body, and the body parts involved, and enable us to find availability and pleasure in our movement.

The class is meant to allow artists to experience dynamics of movement, a stimulation of the senses and the imagination. We will be searching for more freedom in our movement, focusing on gaining knowledge and self-awareness through our body in a multi-dimensional manner. We will explore our passion to move, physical effort, virtuosity, musicality, explosiveness, improvisation and individual expression.

Using the powerful tool of pleasure and guiding images we encourage creativity and curiosity in order to gain awareness, alertness and playfulness.

MICHAEL CHECHOV (Birgit Nordby)

Michael Chechov har laget en rekke fysiske øvelser som tar utgangspunkt i å utvikle og trene både vår forestillingsevne og skaperevne, og som vi vil ta utgangspunkt i under morgentreningen. Øvelsene jobber med å utvikle vår tilstedeværelse, energi i kropp og rom, samt å utvikle det Michael Chechov kalte "The Creative Individuality:"

Michael Chechov var skuespiller, instruktør og lærer som startet ved The Moscow Arts Theatre, før han emigrerte til USA. Her utviklet han en rekke øvelser basert på en del av Stanislavski sine metoder, samt jobbet som skuespiller og instruktør.

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 under fra Trojan Women godt før deltagelse.

- **Why did the armies of Greece lay siege to Troy for ten 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.**

I timen brukes sokker eller tradisjonelle japanske tabi sokker, ha tettsittende benklær, shorts er å anbefale

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

ACTango (Alicja Ziolk)

Tangotrening for scenekunstnere.

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, fraserings, 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.

Ta med gode bomullssokker/tennisokker.

FRANTIC ASSEMBLY (Ingvild Lien)

Måten vi jobber med fysisk teater er gjennom byggeklosser. Her får man enkle oppgaver som avanseres for hvert trinn. Metoden egner seg for alle som har et visst bevegelsesregister og som ønsker å lære måter å utvikle god koreografi på kort tid som enkelt lar seg overføre og kombinere med teaterspråket.

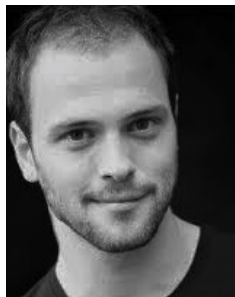
For å se videoreferanser av vårt og Frantics arbeid se disse linkene:

Frantic: <http://www.franticassembly.co.uk/showreel/>

Memento: <http://www.ingvildlien.com/41375028>

OM PEDAGOGENE

MICHAEL SHARMAN (Jacques Lecoq)



Michael is an international actor, director and instructor who have 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 of 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.

ALICJA ZIOLKO (ACTango/ Ensemble)



Alicja Ziolk, scenekunstner 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 på Spoleto-festivalen. Hun har iscenesatt mange forestillinger hvor tango er et viktig element.

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.

www.alicjaziolko.com www.facebook.com/TangoAz

www.youtube.com/user/Fruenfrahavet vimeo.com/user3036919

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".

THOMAS HILDEBRAND (Komposisjon MuScene)



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 å som figuren Zook på NRK super, og som frontfigur i bandet Hildebrand.

SHI PRATT (Ohad Naharin's GAGA TECHNIQUE)



Shi Pratt, a dancer, choreographer and teacher born in Haifa/Israel, graduation from Ort Greenberg School of the Performing Arts in Israel. After her graduation she has worked worldwide with highly acclaimed companies as Batsheva Dance Company, Andersson Dance, Vertigo Dance Company, The Instrument, Idan&Friends, Inbal Pinto Dance Company, as with various independent artists and choreographers as Sharon Eyal, Ingri Fiksdal, Maya M Carroll, Arkadi Zaides, Soukaina

Edom, Gabor Goda, Janne-Camilla Lyster, Siri Dybwik, Elle Sofe Henriksen, amongst others. . She is now connected to Norway by love. She and her partner lives in Norway and from her she keeps up her work international as well as working nationall. We are happy to have her with us as a teacher in Ohad Naharin's Gaga technique.

Shi is certified **GYROTONIC®** and **GYROKINESIS®** Instructor, and received an award for best performance in the piece " Shaker "by Inbal Pinto and Avshalom Pollak Dance Company from the Ministry of Culture and Education in Israel.

For more information: www.wix.com/shipratt/shi-pratt

BIRGIT NORDBY (Michael Chechov)



Birgit Nordby har sin utdannelse fra The Arts Educational School i London. Hun har etter dette jobbet i England og Norge, i det frie feltet og på institusjoner som Cambridge Shakespeare Festival, Teater Ibsen og Riksteatret.

Hun har vært med på å utvikle forestillinger og materiale gjennom improvisasjon, og undervist på The Arts Ed, NISS og Titan Teaterskole. Hun har lært Michael Chechovs teknikk av Lenard Petit (USA) og Slava Kokorin (Russland.) Høsten 2013 co-produserte hun i samarbeid med Norsk Skuespillersenter en workshop med Lenard Petit på Norsk Skuespillersenter.

INGVILD LIEN (Frantic Assembly)



Ingvild Lien driver teaterkompaniet Memento som jobber med arbeidsmetoder innen fysisk teater inspirert av det britiske teaterkompaniet Frantic Assembly. Lien har jobbet med denne metoden siden hun først ble kjent med Frantic Assembly i 2009 og har videreutviklet den i sine egne forestillinger i Memento. Se <http://www.ingvildlien.com/41375017>

HENRIETTE BLAKSTAD (Suzuki & The Viewpoints)



Henriette Blakstad har 23år bak seg innen scenekunstheltet som danser/skuespiller, regissør/koreograf, pedagog og produsent. Hun grunnla Phoenix Conceptual Theater i 2008 sammen med sin makker Mariann Rostad, tekstforfatter og scenograf. Sammen har de produsert forestillinger vist i Beijing, Guangzhou, Singapore med videre produksjon i San Diego og Los Angeles. Hennes utdannelse er en bachelor ved KHIO – danselinjen, og ved NISS-skuespillerlinjen. Hun har jobbet som scenekunstner ved Teater Ibsen, Den Nasjonale Scene, Det Norske Teater, Torshov Teatret, Teater Grimsborken, Torgunn Produksjoner, Teater Nova, med Un-Magritt Nordseth, Sølve Edvardesen, Kjersti Alveberg, ved Den Norske Opera & Ballett, Carte Blanche og Nordland Teater m.fl.

Henriette har mer enn 10 års erfaring som pedagog innen bevegelse, yoga, samtidsdans, Viewpoints og Suzuki. Vært tilknyttet NISS, Dramalinjen ved Lillestrøm Videregående før hun tok initiativ til Morgentrening for Scenekunstnere med det mål å kunne gi tilrettelagt trening for profesjonelle scenekunstnere og åpne opp for trening på tvers av ulike sceniske kunstgrupper. Kunnskapen innen The Viewpoints og Suzuki har Henriette fra studier i New York med SITI-Company og Anne Bogart.

Se <http://www.phoenixconceptual-com1.webs.com>