

Tanečně-pohybový maratón

10.–11. února
Divadlo 29

Devět dílen zaměřených na témata v oblasti současného tance a pohybu, která svým charakteristickým způsobem rozvíjí taneční techniku a prožitek. Z lekcí, které vás zaujaly, si můžete sestavit svůj vlastní plán.

sobota

9.00–10.15 Jemné probuzení jógou
11.00–12.30 Akro-blbiny rodičů s dětmi
13.30–15.00 Floorworking
15.30–17.00 Partnering
17.30–19.00 Pánev

neděle

9.00–10.30 Současná taneční technika
11.00–12.30 Improvizace
13.30–14.45 Feldenkraisova metoda
15.00–17.00 Výtvarně-pohybová dílna
rodičů s dětmi

Místa je nutné si rezervovat:

Tereza Krejčířová – jdes.tancit@gmail.com / 725 538 217

Délka jedné lekce 60–90 minut.

Cena 100–200 Kč (dle charakteru lekce, platí se na místě).

Jednotlivé lekce

Jemné probuzení jógou – Petra Slavíková

Sobota / 9.00–10.15 / 200 Kč

Zavři pomyslné dveře od okolního světa a otevři dveře do světa uvnitř sebe. Ranní lekci začneme jemným dechovým cvičením, poté probudíme jednotlivé části těla a plynule přejdeme do jógových ásan, které na sebe budou plynule a nenásilně navazovat. To vše s ohledem na Tvoje možnosti. Na závěr Tě čeká vedená relaxace s Koshi zvonkohrou.

Akro-blbiny rodičů s dětmi – Luboš Matějka

Sobota / 11.00–12.30 / 100 Kč za osobu / 5+

Cvičení s prvky acroyogy, při kterém budou moci rodiče s dětmi objevovat společnou rovnováhu, sílu a prohlubovat vzájemnou důvěru. Tato cvičení budou doplněna pohybovými a rytmickými hrami rozvíjející koordinaci, zpevnění těla, vytrvalost a soustředění.



Floorworking – Radka Janů Kaucká

Sobota / 13.30–15.00 / 200 Kč

Lekce zaměřená nejen na “floorwork” (v současném tanci jde o pohyb na podlaze), ale také na objevování kvality pohybu, posilování vrozené kreativity a to zejména pomocí hravých pohybových úkolů. Jde o to si dopřát radost z prosté změny polohy těla v prostoru. Pozornost je věnována procesu objevování přirozených pohybových principů a proto je dílna otevřena všem bez rozdílu věku a tanečních zkušeností.

Partnering – Radka Janů Kaucká

Sobota / 15.30–17.00 / 200 Kč

Dílna, která cílí na tzv. “partnering” – přístup rozvíjející principy rovnocennosti, napojení, stability. Jde o práci s tělem v kontaktu ve smyslu hledání souladu dvou těl ve vztahu k sobě samým, prostoru a skupině. Vhodné pro začátečníky.

Pánev – Markéta Stránská

Sobota / 17.30–19.00 / 200 Kč

V rámci tohoto workshopu bude pozornost věnována oblasti pánve a funkčnímu propojení pánve s páteří a hlavou. Pánev je důležitým středobodem těla, takovou pohybovou křížovatkou. Pro naše tělo je důležitou oporou a v tanci je skvělým zdrojem inspirace.

Současná taneční technika – Barbora Ptáčková

Neděle / 9.00–10.30 / 200 Kč

Lekce věnovaná gravitaci a rovnováze těla v prostoru, zkoumání fyzického napětí a uvolnění, rozvoji koordinace a přirozené inteligence těla. Součástí bude tvorba jednoduché pohybové variace a její použití při následném experimentování v prostoru. Hodina bude inspirovaná metodou Duncan a současným směrem Fighting Monkey.

Improvizace – Barbora Ptáčková

Neděle / 11.00–12.30 / 200 Kč

Nechat tělo svobodně reagovat na hudbu, představy a další podněty. Tuto přirozenou reakci následně rozvíjet a zkoumat možnosti a hranice nás samých. Přes nacítění a uchopení vlastního těla v prostoru se v této dílně následně zaměříme na vnímání celé skupiny.

Feldenkraisova metoda – Eva Dorňáková

Neděle / 13.30–14.45 / 200 Kč

Tato lekce je příležitostí poznat, jak Feldenkraisova metoda dokáže změnit pocit z pohybu, rozšířit jeho možnosti a podpořit či navrátit do něj zdraví a svobodu. Určena je všem 18+, bez ohledu na předchozí zkušenost s metodou. Najdou se v ní jak pohybově aktivní jedinci, tak i např. ti, kteří při pohybu zažívají bolest.



Výtvarně-pohybová dílna pro rodiče s dětmi

Nikola Březinová, Barbora Ptáčková, Tereza Krejčířová

Neděle / 15.00–17.00 / 100 Kč za osobu

Pohybově výtvarná dílna se nám pokusí propojit tak dva světy, které by se mohly zdát jeden druhému na hony vzdálené. Nejedná se o multidisciplinární aktivitu, ale spíše o příležitost znovuobjevit jednotu mezi dvěma uměleckými jazyky: jazykem tance (pohyb) a jazykem výtvarného vyjádření (malba, kresba). Pojd'te si s námi vyzkoušet, kam až nám naše těla dovolí se na plátně dostat. Zažijeme spousty zábavy a legrace válením se po zemi, ale i skákáním vysoko do vzduchu.

O lektorech:

Petra Slavíková

je certifikovanou lektorkou jógy a konzultantkou Bachovy květové terapie. K józe se dostala skrz tanec, který ji provází již odmalička. Můžete ji potkat na skupinových lekcích na Chrudimsku, ale také při individuální výuce, kterou vyhledávají jak začátečníci, tak i pokročilejší studenti pro získání hlubší praxe. Na svých lekcích klade důraz na propojení pohybu a dechu, který je pro náš život klíčový. Vede samu sebe i ostatní k vědomému pohybu, vědomému žití. Od usilování a snažení se k bytí v přítomnosti. V každém „tady a teď“ máme přesně vše, co potřebujeme.

www.petraslavikova.cz

Luboš Matějka

je učitel prvního stupně a tělocvik, který stále prohlubuje svůj vztah k pohybu, hudbě a především k lidem okolo sebe. „Po období, kdy jsem se silou vůle snažil dosahovat co nejlepšího výkonu v basketbale, později crossfitu a ještě později v gymnastice a lezení, jsem začal hledat pojetí pohybu, které by co nejvíce vyhovovalo mému tělu. Tím se začal můj vztah k pohybu postupně měnit a v pohybu jsem začal nacházet více radosti, hravosti a především naslouchání sobě a svému tělu.“

[facebook](#)

Radka Janů Kaucká

vychází ze svých zkušeností s tancem scénickým, současným i některými principy bojových umění, jakožto i ze života samého a příležitostmi, které přináší. Pracuje s tělem, dechem i myslí ve vztahu k sobě samému, druhému či skupině, podlaze i prostoru jako celku. Zabývá se také dynamikou pohybu.

„Mou snahou je objevovat kvalitu pohybu, posilovat vrozenou kreativitu a dopřát si radost z prosté změny polohy těla v prostoru. Zajímá mě proces objevování přirozených pohybových principů a proto je dílna otevřená všem bez rozdílu věku a tanečních zkušeností, neb každý je inspirací a zdrojem něčeho nového, jiného. Na strukturu a téma tanečních lekcí a workshopů mají vliv mé dosavadní taneční a životní zkušenosti, počasí a lidé, kteří se účastní...“

[facebook](#)



Markéta Stránská

je tanečnice, choreografka a fyzioterapeutka. V minulosti se věnovala folklórnímu tanci, loutkovému divadlu a klaunérii. Na české scéně současného tance se poprvé objevila v inscenaci Chybění (2015) pod vedením Jaro Viňarského & VerTeDance Company. Její choreografický sólový debut LeŤ (2018) se mnohokrát úspěšně reprízoval po celé ČR i v zahraničí. Ve své choreografické i lektorské práci se nechává inspirovat každodenními pohybovými stereotypy a jejich principy, skrze které zkoumá a sdílí svou osobní zkušenost ze života s odlišnou fyzikalitou.

„Je mi blízký somatický přístup k tanci, a ráda také pracuju s improvizací. Ve svých lekcích snoubím zkušenosti z oblasti fyzioterapie a současného tance. Věřím, že kdo zná dobře svou pánev, tomu se dobře tančí a žije :-)“

www.stranska.eu

Eva Dorňáková

Feldenkraisově metodě se věnuje od roku 2014. Rok poté vstoupila do 4letého mezinárodního tréninku ve Vídni, který dokončila v roce 2019. Od roku 2017 vyučuje skupinové lekce (tzv. Awareness Through Movement) a od roku 2019 i individuální hodiny (tzv. Functional Integration). Je zároveň učitelem Pregnant Pauses – lekcí pro těhotné. Od roku 2022, kdy se přestěhovala z Prahy do Pardubic, má v historickém centru Pardubic, svůj vlastní prostor.

www.umenipohybu.cz

Barbora Ptáčková

je absolventkou konzervatoře Duncan centre v Praze. Působí jako interpretko, choreografka a pedagožka současného tance. Spolupracuje s uměleckým spolkem Manus.Art. Collective a SPOLK. Současně vyučuje pohybovou výchovu na Konzervatoři v Pardubicích. Zajímá se o propojení mezi různými uměleckými obory.

[facebook](#)

Nikola Březinová

je lektorka a galerijní pedagožka, v současné době v Galerii města Pardubic. Ve svých programech se zaměřuje na různé věkové skupiny – od předškolních dětí až po seniory. Má bohaté zkušenosti z galerijního i mimo-galerijního prostředí. Spoluzaložila a je členkou platformy nisa art, která se zabývá zprostředkováním umění pro širokou veřejnost a mimoškolním výtvarným vzděláváním.

www.otvorenakultura.cz

Tereza Krejčířová

je součástí týmu pedagogů malé nestátní základní školy. Vedle dramaturgické práce pro spolek Taje, jí baví se vzdělávat v tanci a kombinovat své zkušenosti při tvorbě výtvarně-pohybových programů pro děti, ať už ve škole, či mimo ni. K tomuto pojetí vzdělávání jí dopomohl seminář Škola tančí, účast na workshopu uznávaného dua Segni Mossi a mnoho kreativních a talentovaných lidí, kterými je obklopena.

[facebook](#) [facebook](#)

Pořádá Taje z. s. ve spolupráci s C:OK v rámci projektu Ostrov v pohybu, který je realizován za podpory Ministerstva kultury ČR a statutárního města Pardubice.