



Dansande KROPP

Helgworkshop med Pia Lamberth
16-17 november på Lyscraft i Örbyhus utanför Uppsala

Under helgen undersöker vi med hjälp av cirkeldans-traditioner hur våra kroppar dansar, vad vi kan hjälpa oss själva med för att dansa lättare och mera, vad vi gillar och vad inte.

I dans och dansövningar fokuserar vi på olika delar av våra kroppar för att finna och utveckla våra inre dansare.

Vi dansar de stora rörelserna och de mycket små, följer gamla traditioner och skapar nya. Våra danser är urgamla såväl som nyskapade i cirkeldanstraditionen. Så klart är hela kroppen med i alla danser, vi bara flyttar fokus.

Vi börjar med att låta fötterna få huvudrollen. Det är ju oftast dem man först tänker på när det gäller danser med färdiga steg att ta, men kanske är de inte det viktigaste ändå. Låt oss finna ut! Vi går vidare och låter torson; höfter, axlar, bröstkorg, ryggrad, rumpa, få vår uppmärksamhet, innan vi undersöker vad armrörelser, handfattningar, huvudet och blicken kan få för betydelse. För att verkligen dansa behöver vi alla kroppens delar! Vi dansar med hela kroppen – hela tiden

Tåget tar 25 min. från Uppsala och sen är det bara ett par minuter till lokalen som ligger mitt emot skolan och biblioteket. Vi dansar 10.00 – 17.00 på lördagen och 10.00 – 15.00 på söndagen. För övernattningsmöjligheter fråga Maria.

Du betalar 1200 kr inklusive material(notationer samt låtlista). Kostnad för vegetarisk mat och fika tillkommer.

Anmälan och info Maria Eklöv Bosaeus, lyscraft@gmail.com eller 0708620733.