

Workshop A

Kropsliggjort anatomi

Hvad er indeni min hud? Mener Du under din hud? Nej, indeni huden.

Hvad er min krop? Vi vil beskæftige os med kroppens anatomi og de universer der skaber vores krop. Blod nerver knogler ryggrad lunger muskler organer huden sanserne. Er der et træ inde i mit bryst? Hvad er under min hud? Eller indeni?

I mit hoved er der et led.

Ørene, de sidder fast. Øremuslingen kan høre under vand.

Huden. Huden føler min hånd.

Skulderblade. Bladene har det ikke så let. Hvide Skulderblade er indeni. Det gemmer sig.

Tungen er bitter.

Ryggraden er der bare. Jeg kan mærke den. Den banker som et hjerte.

Oplevet anatomi. Hvert kropsligt system bærer sin egen viden og kvalitet. Gennem taktile materialer, objekter og billeder vil vi udforske hvert af de store kropslige systemer med vores hoved og hænder. Og så er det kroppens tur til at udforske systemernes forskellige former og kvaliteter gennem bevægelse. At bevæge sin egen krop og opleve kroppens anatomi - denne kropslige forståelse er min tilgang.

Hvert kropsligt system åbner et stort vindue af spørgsmål, opdagelser og udtryk.

Hvis vi f.eks. ser på knoglerne, opdager vi at hele skelettet er en særlig samling af interessante former og funktioner, for at kroppen kan opbygge en struktur. Håndens struktur, ryggradens struktur, brystkassens struktur. Knoglerne gør at du kan folde sig sammen, strække dig, gribe, kan rejse dig op, sætte dig på knæ eller hold en blyant... Hvis vi tilføjer et lag af muskler og sener har vi nu styrken og dynamikken til at bevæge os, til at skubbe, trække og sætte skelettets funktioner og vores handlinger i verden og nå ud i rummet. Ellers vil knoglernes struktur bare falde sammen.

Lad os nu se på lungerne. Et rum til at trække vejret ind og ud, at opdage træet I vores bryst, der bringer ilt til vores lunger og hjerte. Træets mønster spejler sig i vores hænder og ud i naturens blade.

Hjertens rytme, blodets bevægelser, hudens hår, organers fylde, vandet i vores krop ... Nogen gange gå vi helt ind i detaljen og nogen gang helt ud i udtryk og energi af de systemer. Gør dem kropsligt.

Børnenes gave, at undrer sig og deres poetiske udtryk gennem bevægelse, vil sætte vores viden i rummet. Vi bliver til knoglerne, lungerne og hjerter og alt det vi er.

Den kreative proces vi bevæger os ud i er en kollektiv proces. Vi undres sammen. Vi deler vores nysgerrighed. Gennem bevægelse og leg opdager og bygger vi vores egen viden og forståelse.

Hver workshop vil rumme to eller tre kropslige systemer som vi opdager sammen. Vi samler viden, skaber konkrete øvelser for erkendelsens processen og bærer dette videre til fri bevægelse.

Workshop B:

Svanernes Verden. En poetisk opdagelse af vores og svanernes kroppe.

Vi begynder med en svanefjer der dukker op af min lomme.

Fjeren vil lede os til svanens æg. Vi lytter til svaneægget. Svanen har bragt os et digt. Et digt vi kropsligt vil lære at forstå. Digtet er en bevægelsessekvens, en svane qi gong, som de taoistiske munke udviklede ved at studere svanens bevægelser og adfærd. Vi lære sekvensen som en dans. Som en bevægelses meditation.

Jeg har udviklet qi gong sekvensen til en poetisk og legende opdagelse af svanen tilgængelig for børnene.

Vi lære en simpel bevægelses komposition som balancere kroppens energi, forbinder os til jorden og gir ro og overskud til at flyve.

Vi opdager vores anatomi som svanens anatomi. Sættes vores krop i relation til svanens krop. Svanen bliver et spejl, en forlængelse af os selv. Vi gror bevidsthed, tilstedeværelse og ro.

Vi vil lære præcise og klare bevægelser i rummet, at orientere os i vores egen krops anatomi og at udføre en sammenhængende bevægelses komposition.

Nøglen til opdagelsen er vores fantasi: Vi opdager vores skulderblade gro ind til vinger, vores rygrad bliver svanens lange hals, vores fingre bliver svanens fjer der glider gennem vandet.

Vi ender med at børnene bevæger sig frit i rummet som den svane de er blevet til, ind til vi lander igen.

Vi samler energien og alt hvad der er sket returnerer til svanens æg. Nu er der stille.

Svanens fjer forsvinder igen i min lomme, til vi mødes igen.