

סדנאות



גוף – מילה

סדנה העובדת על נושאי תוכן פיסיים ומעודדת כתיבה יצירתית מתוך החוויה הגופנית. לדוגמה: עיסוק במציאה ואיבוד של שיווי משקל. ננוע בחלל דרך תרגילים תנועתיים של מציאה ואיבוד שיווי המשקל, ובמקביל נצא לכתיבה אישית יצירתית הנובעת מהעיסוק בחוויית הגוף ובתובנות העולות ממנו.

גשרים

סדנה החוקרת רעיון תוכן מטקסט יהודי מסורתי/ ישראלי עכשווי באמצעות תנועה. הסדנה משלבת תרגילי תנועה בסיסיים ועובדת על דינאמיקה בקבוצה, מפתחת את יכולת מתן הפרשנות האישית לטקסט מוכר וידוע.

דוגמאות לסוגי טקסטים: טקסטים תנכיים/ מדרשים/ סיפורי ר' נחמן/ שירה ישראלית/ הגות ומחשבה יהודית.

דוגמה לסדנה: מחשבה יהודית- בובר
סביב טקסט של בובר על 'האני והלד' נעסוק בתרגילי תנועה המעודדים ויוצרים קשב לעצמי ולאחר העומד מולי. ננוע תוך כדי הנחיה עקבית במצבים של קשב- קשר עם הזולת. אחרי התנסות מעשית של כשעה נשב ונלמד יחד את הטקסט ונעשה הקשרים בין המשמעות של מה שחווינו בתנועה לבין הרעיון המרכזי של הטקסט. בשיח המסכם נעבד את החוויה ואת הלימוד לכדי תובנות אישיות וקבוצתיות.

אלתור

מתוך טקסט - הסדנה תנחה את המשתתפים לתנועה חופשית בחלל מתוך מושגים הנלקחים מטקסט נבחר. דרך האפשרויות של הגוף הנע ושל הדימויים העולים מן הטקסט המשתתפים יתוודעו ויצללו לתוך חוויות חייהם.

טכניקה

סדנה העוסקת בלימוד טכניקת המחול המודרני. במהלך הסדנה המשתתפים יחוו שיעור מודרני בשיטת רילים. השיטה עוסקת בהקניית שחרור פיזי על הרצפה ואחר כך שימוש באיכויות השחרור כדי להתרומם ולרקוד קומבינציות מחול.

יצירה

סדנה המשלבת תרגילי חימום, אימפרוביזציה והלחנה של חומרים תנועתיים. במהלך הסדנה יצרו המשתתפים קטעי ריקוד מתוך מוטיבים העולים מטקסטים נבחרים ויגיעו לידי תוצרים אישיים וקבוצתיים במחול.

רפרטואר

עיסוק בלימוד חומרים תנועתיים מעבודות המחול בשילוב מופע ושיחה על תהליך היצירה. מתאים לתלמידי מגמות מחול או לבעלי רקע במחול.

- כל הסדנאות מותאמות למספר מפגשים עוקבים או לסדנה חד פעמית.
- מתאים לגילאי 16 ומעלה.
- משך: שעה וחצי - שעתיים
- צרכים טכניים: רצוי חלל גדול. רצויה רצפת סטודיו. יומן וכלי כתיבה.