

# Kaks tasuta nüüdistantsu õpituba pühapäeval, 16. mail Tallinna Tantsuakadeemias (Estonia pst 9)

12:00-14:00 Ana Flecha (USA)



**Kõneledes külgmiselt** on liikumise õpituba, mis põhineb Axis Syllabusel Axis Syllabus - universaalsed liikumispõhimõtted TM on õpetuslik süntees liikumispõhimõtetest ja tugiteabest inertsi ja raskuse jaotamise kohta, mida saab rakendada ükskõik millisele kehale igasuguses olukorras. Liikumismustreid uuritakse liigete ja lihaste toimimise tervislikkuse põhimõtetest, loogilise kukkumise ja kõndimise refleksidest ning kineetilise energia säilitamisest lähtuvalt. Selles õpitoas keskendume küljele painutamise mustritele, kolmiktegetele kompensatsioonidele läbi selgroo, mis toetavad üleminekuliikumisi läbi ruumi ja aja liikudes.  
<http://www.anadance.com/>



**Õpitubade korraldamist toetab USA  
Saatkond Tallinnas ning need toimuvad  
sümposiooni "Kujuteldavad kehad" raames.**

**Täpsem teave sümposiooni kohta:**

<http://www.saal.ee/event/203/>

**Kontakt: [cid.pearlman@fulbrightmail.org](mailto:cid.pearlman@fulbrightmail.org)**

15:00-17:00 Hana van der Kolk  
(USA)

**See on Tantsimine** on nüüdistantsu tehnikatund. Alustamre aeglase soojendusega, mis tugineb joogale, meditatsioonile, Alexander-tehnikale, bopy-mind centeringule ja erinevatele tantsutavadele. Koondades tähelepanu kinesteetilise teadlikkuse ja vaimse kohaoleku suurendamisele liigume sujuvalt improviseeritud ja "seatud" materjali vahel, uurides, kuidas kummagi seisund mõjutab teist. Vastutades oma mõtete ja teadlikkuse eest samapalju kui kehaosade liikumise eest me harjutame lihtsaid, korduvaid liikumisjadasid, mis on tuletatud jazzist, hip-hopist, moderntantsust ja Lääne-Aafrika tantsudest. Terve tunni vältel me mõtleme tehnikat harjutades ka kompositsioonist, pannes tähele ja arutades seda, mida me näeme ja teeme. See on Tantsimine on saanud innustust Deborah hay, Simone Forti, d. Sabela Grimesi, Germaine Acogny, Merce Cunninghami ja teiste tödest.  
<http://hanayoga.org/hanavanderkolk>

