

Masz w sobie kawałek mojego serca

To działanie interdyscyplinarne zbudowane na bazie warsztatu sensoplastycznego - doświadczeń wielozmysłowych oraz japońskiej metody relaksacyjnej „otona maki” polegającej na specyficznym zawijaniu ciała w oddychający materiał. Inspirację do stworzenia narracji stanowi tekst Justyny Bargielskiej z ilustracjami Iwony Chmielewskiej - picture book „Obie”. To słowno-wizualna podróż przez macierzyństwo i dzieciństwo w różnych jego aspektach.

Zostawiamy wszystko, co nas łączy ze światem zewnętrznym, pozwalając ciału i umysłowi na spokojne zanurzenie się w świecie dźwięku, skupiając uwagę na oddechu, który prowadzi. Wibracje mis tybetańskich i pozycja embrionalna pozwalają czasowi płynąć, a ciału odprężyć się. Zawinięci w oddychający materiał „otona maki” możemy poczuć się jak w łonie matki.

Wprowadzenie różnorodnych mediów: słowa, obrazu, dźwięku, zapachu, smaku, konsystencji (w dotyku) pozwoli na różnorodność w doświadczaniu świata zewnętrznego i swobodny, bogaty wybór do konstruowania własnej opowieści, drogi w formie autorskiej pracy plastyczno-instalacyjnej. Warsztat nastawiony jest na działanie „tu i teraz”, na reagowanie na bodźce, skupienie się na procesie, który zachodzi w uczestniku i pomiędzy uczestnikami.

Prowadzenie: Ewa Łukasiewicz, Patrycja Terciak, Katarzyna Skręt
Muzyka: Piotr Matuła

czas trwania: 2,5 godziny | koszt: 50 złotych

Zapisy i szczegółowe informacje: promocja@teatrszwalnia.pl i 696 287 352. ZGŁOSZENIA DO 5 MAJA. Warsztat zostanie zrealizowany pod warunkiem utworzenia się 15-osobowej grupy uczestników.

Instrukcja:

- przygotuj wygodne, luźne ubrania na zmianę i ciepłe szalunki - w przestrzeń wchodzimy bez obuwia
- zostaw biżuterię w domu: pierścionki, bransoletki, kolczyki i naszyjniki
- zmyj makijaż, spiłuj paznokcie i zwiąż włosy - będziemy pracować z delikatną tkaniną