

STREAM ZADAR WORKSHOPS 2021

Deseti po redu, jubilarni **STREAM Zadar**, platforma edukativnih sadržaja ove godine će se održati od **11. do 23. kolovoza** u prostoru Zadarskog plesnog ansambla i Sportskog centra Višnjik.

STREAM je osmišljen kao niz profesionalnih radionica iz područja suvremenog plesa i izvedbenih umjetnosti, s primarnim fokusom na produbljivanju plesne prakse kroz studiozan rad i svjesno bavljenje tijelom. Cilj radionica je upoznavanje polaznika s alatima i tehnikama kroz specifične istraživačke procese, u svrhu nadogradnje vlastitih plesnih, koreografskih i izvedbenih vještina.

Stream ove godine otvara radionica **Principi sigurnog pokreta** koju vodi Grgur Kovačić, magistar kineziologije u kineziterapiji i trenutni doktorand na studiju Kineziologije. Ova teoretsko praktična radionica je nastala na temelju koncepata, tehnika i znanja koje kineziolog Grgur Kovačić svakodnevno koristi u praksi s ciljem poboljšanja tjelesnih sposobnosti, prevenciji ozljeda i otklanjanja bolnih stanja. Cilj radionice je učenje praktičnih principa kondicijskog i korektivnog treninga koji će vam omogućiti siguran i efikasan način za ostvarivanje napretka u snazi, jakosti, stabilnosti, pokretljivosti, izdržljivosti, otpornosti i izlasku iz bolnih stanja. Radionica je namijenjena plesačima, glumcima, sportašima, fizioterapeutima i kineziterapeutima.

Potom nastavljamo s Hannom Hegenscheidt, certificiranom pedagoginjom **Klein Technique™** koja već devetu godinu za redom podučava na Stream-u.

Klein Technique™ je somatska tehnika osmišljena kako bi potpomogla zdravo kretanje i prevenciju ozljeda. Naglasak stavlja na kretanje iz najdubljeg strukturnog i energetskog tkiva – kosti, a fokus prakse je na analizi i pročišćavanju pokreta te na razumijevanju mehanike tijela kroz aktivaciju najdubljeg mišićnog sloja.

Radionica je prvenstveno namijenjena plesačima, glumcima, sportašima, fizioterapeutima, ali i svima koji žele produbiti svoje znanje o funkcionalnosti tijela. Više informacija možete pronaći na stranici: <http://www.kleintechnique.com>.

Lana Hosni, plesna i vokalna umjetnica voditi će radionicu **Glas i tijelo**.

Glas je medij koji svojom vibracijom može doprijeti do kosti, tkiva i tekućina u tijelu te ima ogroman potencijal paralelno hraniti i sam unutrašnji, intiman prostor tijela. U isto vrijeme, pokret je veliko polje potencijala koje rastvara mogućnosti glasu da se manifestira u širi prostor kako unutar, tako i van tijela. Proći ćemo kroz par tema koje se tiču obrazaca disanja, glasa i identiteta, unutrašnjeg i vanjskog prostora, emotivnog tijela, glasa kao taktilnog i osjetilnog iskustva te ostale stvari koje se rasloje po putu.

Dio vremena bit će izdvojen za istraživanje zajedničkog zvuka kroz vokalne improvizacije i naučene pjesme višeglasnih melodija.

Edukativni dio *zadarskog plesnog ljeta* zatvorit će radionica Nine Fajdige **Flying Low i Passing Through**.

Flying Low je suvremena plesna tehnika u kojoj plesači razvijanju snažnu povezanost s podom. Radi se s različitim načinima kako se kretati prema i iz poda pomoću spirala i brzine, pritom ne zaboravljajući nijedan dio tijela. Vlastito tijelo usmjerava se glasom dok se

gravitacija koristi kako bi se naučilo kako pasti, dizati se i vladati tijelom pri promjeni kvalitete.

Passing Through tehnika je plesne improvizacije koja se odnosi na određenu grupu u prostoru, tj. mrežu ljudi koji su međusobno povezani u svakom trenutku. To je ujedno i transformacija izvedbenog prostora u kojem plesna kompozicija nastaje. Kroz zajednički rad, nakon nekog vremena, grupa započinje stvarati izrazito fleksibilnu, nepredvidljivu dinamiku i formira obrasce kretanja koji su, unatoč svemu, sastavljeni od jasnih pravila.

Nakon edukativnog slijedi izvedbeni dio ciklusa: **Monoplay** – trinaesti po redu festival posvećen solo formi koji će trajati od **23. do 28. kolovoza**.

Prijave za radionice na stream.zadar@gmail.com