

USI Workshop

Mind, Body, Earth: A Holistic Dance Practice

German: Geist, Körper, Erde: Eine ganzheitliche Tanzpraxis

Category: Tanz- und Bewegungs improvisation, Entspannungstraining

Language: English (with German clarifications)

Duration: Sat 13.00-18.00 Uhr & Sun 11.00-16.00 Uhr (e.g. 16-17.11,2024)

Group size: max. 15

Target group: Open level, no previous dance experience necessary

Preferred space: Perform Studio, Wirtschaftsuniversität – Prater, USZ2 MR/GYM

Concept:

In this workshop we will explore what it's like when mind, body and Earth move as a whole. We will move and be moved by our own bodies, the social field and the space which holds them.

The first day will be dedicated to grounding and finding safety in the body. Mindfulness, somatic bodywork and dance improvisation will be our tools. We will also tune into the social field, sensing it through explorations of space, touch, and joint movement improvisation. The practice of Authentic Movement Plus will provide space for listening from within and giving voice to our quieter parts.

In day two, the focus will be on our embodied connection to Earth. We will experience it through ecosomatic practices, which built on the methods explored on the previous day.

Throughout the whole workshop, there will be time for creative integration and reflection.

To find out more about holistic dance visit: <https://www.holistic-dance.at/?lang=en>

[DE] In diesem Workshop werden wir erkunden, wie es ist, wenn sich Geist, Körper und Erde als Ganzes bewegen. Wir werden uns bewegen und wir werden bewegt werden - durch unsere eigenen Körper, durch das soziale Feld und durch den Raum, in dem wir uns befinden.

Am ersten Tag geht es darum, uns zu erden und Sicherheit im Körper zu finden. Achtsamkeit, somatische Körperarbeit und Tanzimprovisation werden unsere Werkzeuge sein.

Anschließend wird das soziale Feld durch Raumerkundung, Berührung und gemeinsame Bewegungs improvisation wahrgenommen. Die Praxis von Authentic Movement Plus wird Raum bieten, um von innen zu hören und unseren leiseren Teilen eine Stimme zu geben.

Am zweiten Tag wird der Schwerpunkt auf unserer verkörperten Verbindung zur Erde liegen. Wir werden sie durch ökosomatische Praktiken erfahren, die auf den am Vortag erforschten Methoden aufbauen. Während des gesamten Workshops wird es Zeit für kreative Integration und Reflexion geben.

Weitere Informationen über Holistic Dance finden Sie unter: <https://www.holistic-dance.at/?lang=en>

Note: Possibility to follow-up with a semester course and/or summer academy course.