

LYST workshops

Svalholm Dans/ projekt Rethink Ageing

Begrebet lyst (livslyst, vellyst, eventyrlyst, virkelyst), som drivkraft og motivation).

Det er vigtigt for mig at ældre mennesker optræde i mine værker, og på den måde skildrer mennesker og menneskeheden i sin helhed, fordi vi stort set overalt - også i kunsten, repræsenteres af unge eller voksne. De ældres bevidsthed om, at deres liv ikke vare evigt, og deres reaktioner på det faktum, at krop og sind aldres, sætter mit eget liv i perspektiv. Jeg søger et specifikt kunstnerisk udtryk af autentisk kraft og skrøbelighed, som de ældre amatørers udfordringer, begrænsninger og erfaringer bidrager til.

Koreograf Nønne Mai Svalholm



LYST workshops:

- Vores tilgang til arbejdet er en kunstnerisk, medmenneskelig og direkte tilgang til det individuelle menneske. Vi investerer os personligt i de medvirkende og går længere end den faglige tilgang. Relations arbejdet med en social og nær tilgang er altafgørende for resultatet.
- Alle workshops tager udgangspunkt i begrebet lyst.
- Workshopforløbet munder ud i en visning/ opførsel som præsenterer elementer af det koreografiske materiale vi undervejs udarbejder og illustrerer metoden vi arbejder med undervejs. Præsentationen er vigtig fordi den motiverer de medvirkende og træner dem i at optræde foran et publikum.

- Nønne Mai Svalholm skabes som koreograf og workshopleder et rum af tillid, ro og engagement, som gør at deltagerne kan slappe af og udfolde sig på egne præmisser.

Nønne Mai Svalholm skaber et "holdt rum" af fællesskab, sammenhængskraft og tilhørsforhold, hvor der er fokus på individet og gruppen, som opbygges både via fysiske øvelser med indlagte refleksionsrum. Svalholm skaber et refleksionsrum imellem, før og efter fysiske øvelser. Bevidstheden om hvad der sker med ens egen/andres kroppe og refleksioner herpå er det, der skaber indsigt.

Disse workshops henvender sig til mennesker i alderen 60+ (ingen øvre aldersgrænse) som og er udviklet på baggrund af vores erfaringer siden 2015. Alle deltagere opfordres til og øves i at udtrykke sig og delagtiggøre andre de andre deltagere i, hvad de oplever med krop, sind, sanser og følelser fra nydelse til smerte igennem hele forløbet. Denne måde at arbejde på er den samme som, når vi arbejder med professionelle scenekunstnere. Især arbejdet med at registrere og definere forskellige former for smerte er en vigtig del af undersøgelsesarbejdet. Vi arbejder på en bevidstgørelse af hele følelsesregisteret, kroppen og sanserne.

Fysiske øvelser: indgangen er at bruge sanseapparatet. Her bygges videre på relations arbejdet. Lyst, nydelse, angst og smerte afprøves ved fysiske øvelser, med blik for kontraster og spændvidde. Når vi kaster os ud i fysiske øvelser, starter vi med en opvarmning, hvor krop, sind og sanser vækkes ved at der er fysisk kontakt mellem de medvirkende. F.eks. håndflader mod hinanden, følge hinandens bevægelser med lukkede øjne, overføre sin kropsvægt til hinanden to og to – en form for tillidsøvelse, mv.

Workshops afslutter med 20 - 30 min. snak om hvad vi har lavet, og hvad vi hver især har fået ud af det.

Vi introducerer kram til sidst, så alle får kram af Nønne og de (egne, f.eks. 2) ældre medvirkende, inden vi slipper dem (det er frivilligt at kramme).

For yderligere information om arbejdsmetode, workshopforløb og erfaringer så er I meget velkomne til at kontakte os.

Svalholm Dans
Godsbanen
Skovgaardsgade 3
8000 Aarhus C
Mobil: 31 34 34 80
info@svalholm.dk
nm@svalholm.dk
www.svalholm.dk