

Informacje o prowadzących:

Monika Witkowska

Tancerka, choreografka, pedagoga. Absolwentka Wydziału Teatru Tańca w Bytomiu Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie oraz Wydziału Rytmiki Państwowej Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej II^o w Częstochowie. Stypendystka Wydziału Tańca na Folkwang University of the Arts w Essen oraz Wydziału Teatru Tańca Kibbutzim College of Education w Tel-Awiiwie. Obecnie wykładowczyni tańca współczesnego Akademii Muzycznej w Katowicach oraz gościnnie wykładowczyni Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie. Certyfikowana nauczycielka metody Dynamic Phrasing oraz Progressing Ballet Technique. Współtworzy kolektyw twórczy Sticky Fingers Club. Współzałożycielka Vagabond Physical Collective.

Jako tancerka działa w Polsce i za granicą. Współpracowała m.in. z J. Łumińskim (Polska), M. Kuźmińskim (Polska), R. Erdos (Izrael/UK), D. Knapik (Polska/Niemcy), C. Thomas (USA), H. Kaalund'em (Niemcy), B. Michaels'em (UK), P. Bargetto (USA), W. Mocheniejem (Kanada), J. Stuhrem (Polska), J. Skubaczowskim (Polska), A. Piotrowską (Polska). Od 4 lat działa w roli asystentki choreografa Macieja Kuźmińskiego współpracując z Polskim Teatrem Tańca (2019), Staatstheater Kassel (2021), Landestheater Linz (2023) oraz Theater Osnabrück (2024).

Monika o swoich warsztatach: Struktury choreograficzne z perspektywy muzyki

Warsztaty będą oparte na doświadczaniu, analizie i pogłębianiu świadomości szeroko rozumianej muzyczności w sztuce choreografii. Skupimy się na dwóch głównych kierunkach działań:

- przekładaniu form muzycznych na struktury choreograficzne,
- badaniu możliwych relacji między muzyką a ruchem ciała w przestrzeni.

Celem rozgrzewek będzie zapoznanie uczestników z narzędziami wspierającymi rozwój "umuzycznienia" ciała – rozumianego jako wrażliwość ciało-umysłu na impulsy muzyczne pochodzące zarówno z wnętrza ciała, jak i z otoczenia. Jako bazę wykorzystamy jakości dynamiczne i artykulacyjne muzyki przełożone na jakości ruchu (bazując m.in. na koncepcjach Rhythms i Effort Qualities Rudolfa Labana).

Podczas głównej części podejmiemy próbę stworzenia miniatur ruchowych w różnych relacjach do muzyki: w ścisłym i swobodnym związku oraz w kontrapunkcie do niej. Opracujemy partyturę graficzną na podstawie wybranego utworu muzycznego oraz partyturę numeryczną, i przełożymy je na działania choreograficzne. Bazując na muzycznej technice wariacyjnej, skupimy się na wytwarzaniu narzędzi do przekształcania fraz ruchowych.

Główne cele warsztatów to:

- wzbogacenie indywidualnego "narzędziownika choreografa/ki", co pozwoli na poszerzenie perspektywy własnej praktyki choreograficznej,
- doświadczenie procesu kreacji wspierającego intuicję twórczą i wykraczającego poza schematy

myślenia wertykalnego,

- odnalezienie własnych metod poszukiwania inspiracji twórczych.

Co zabrać na warsztaty?

- wygodne ubranie do ćwiczeń ruchowych,

- notes i długopis,

- słuchawki,

- telefon z możliwością odtwarzania muzyki.

Marta Kosieradzka

Tancerka, choreografka i artystka wizualna pochodząca z Warszawy. Absolwentka Europejskiej Akademii Sztuk w Warszawie i Artesis Royal Conservatory w Antwerpii (BA in Dance) oraz Oslo National Academy of Arts (MA in Dance). Od wielu lat pracuje jako tancerka, choreografka i nauczycielka tańca współczesnego. Swoją profesjonalną karierę taneczną rozpoczęła od występów w produkcji Jana Martensa „I can ride a horse whilst juggling, so marry me”, a później przez wiele lat pracowała z wieloma choreografami i artystami różnych dziedzin sztuki w Belgii. Po powrocie do Polski przez kilka lat związana była z Teatrem Tańca Zawierowania, występując w spektaklach repertuarowych i prowadząc zajęcia oraz projekty w Akademii Tańca Zawierowania. Współpracowała także z licznymi polskimi choreografami i artystami.

Autorka wielu spektakli i filmów tańca, które zdobywały nagrody i były pokazywane na międzynarodowych scenach tanecznych. Stypendystka m.in. Art Council of Norway, Arts Nations Foundation by Grażyna Kulczyk, ZAIKS, laureatka nagród m.in. w Warszawskim Konkursie Choreograficznym czy „Best OFF” – konkursie na najlepszy spektakl teatru alternatywnego w Polsce. Obecnie mieszka i pracuje pomiędzy Warszawą a Oslo, biorąc udział w projektach teatralnych i tanecznych oraz rozwijając swoje prace choreograficzne. Ostatnio współpracowała z islandzkim kolektywem Vinslann przy produkcji teatralno-tanecznej „Djupet”, a także brała udział w europejskim programie „Dance Hack” w Finlandii oraz pracowała jako gościnnie pedagoga w Oslo National Academy of Arts.

Marta o swoich warsztatach: Obraz i teksty jako partytura ruchowa i inspiracja do stworzenia tańca

W mojej praktyce tanecznej eksploruję różne zadania związane ze sztukami wizualnymi, które pomagają mi rozwijać zrozumienie przestrzeni, anatomii, linii i kierunków oraz wykorzystuję wyobraźnię jako narzędzie do tworzenia tańca, w pracy choreograficznej często inspiruję się tekstem, językiem literackim różnych autorów, który staje się inspiracją do poszukiwań ruchowych i teatralnych.

W praktyce studyjnej i eksploracji choreograficznej podróżuję przez wyimaginowane krajobrazy, tekstury i pejzaże dźwiękowe i tekstowe. Kwestia narracji ruchu i jej związku z językiem jest jednym z moich zainteresowań od dawna: w jakim stopniu abstrakcyjny ruch przekazuje również historię, w jakim stopniu rytm, kierunek, kształt przyczyniają się do tego i jak można go zmienić i rozwinąć.

W trakcie laboratorium skupimy się na zadaniach, które krążą wokół tematu tego, jak wrażenia zmysłowe można przełożyć na formę ciała w przestrzeni, jak to co wizualne, strukturalne i namacalne przeplata się z tym, co intuicyjne i emocjonalne oraz jak możemy korzystać z dzieł sztuki i literatury jako punktów wyjścia do tworzenia języka ruchowego i wyrazu scenicznego.

Warsztaty rozpoczynają się od rozgrzewki opartej o elementy jogi dynamicznej, floorworku i techniki release, ćwiczeń, które przygotowują ciało i umysł do twórczych poszukiwań.

W dalszej części zajęć zaproponuję różne zadania związane ze sztukami wizualnymi, które pomagają rozwijać zrozumienie przestrzeni, anatomii, linii i kierunków oraz wykorzystują wyobraźnię jako narzędzie do tworzenia tańca. Będziemy także pracować z narzędziami dotyczącymi pracy z tekstem literackim jako inspiracją do tworzenia poetyckiego języka ciała.

Podczas labu będziemy pracować indywidualnie, w duecie i grupie improwizując i tworząc wspólnie materiał choreograficzny, omawiając przykłady dzieł znanych artystów i dyskutując.

Jakub Mędrzycki

Tancerz i choreograf. Absolwent Akademii Artystycznej Codarts w Rotterdamie (NL). W latach 2015 – 2019 członek szwedzkiego teatru tańca Norrdans. Pracował z takimi choreografami i reżyserami jak: Jan Martens, Club Guy and Roni, Shahar Binyamini, Jo Stromgren, Fernando Melo, Shumpei Namoto, Yossi Berg & Odded Graf, Mari Carasco, Peter Svensson, Lenka Vagnerova, Mariusz Treliński.

Występował w ponad trzydziestu krajach świata. Jakub jest twórcą kilkunastu spektakli realizowanych w Polsce, Niderlandach i Szwecji. Spektakl "One hundred falls" znalazł się w finale konkursu "Best off" na najlepsze produkcje niezależne. Współpracował również z teatrem La Monnaie w Brukseli, Bobbiloproduktion w Malmo, Teatrem Wielkim w Warszawie oraz Teatrem Rampa. W 2020 roku wraz z innymi twórcami stworzył kolektyw United Limbs zrzeszający różne środowiska artystyczne. Aktualnie współpracuje z norweską grupą Jo Stromgren Kompani.

Jakub o swoich warsztatach: Kreacja sekwencji ruchowych jako proces twórczy

Warsztaty choreograficzne poświęcone kreowaniu sekwencji ruchowych to pogłębiona eksploracja mechanizmów komponowania ruchu, w której uczestnicy doświadczą procesu twórczego na poziomie zarówno fizycznym, jak i konceptualnym. Celem jest nie tylko rozwinięcie zdolności do budowania spójnych fraz ruchowych, ale również uświadomienie sobie ich strukturalnych, dramaturgicznych i emocjonalnych aspektów.

Aleksandra Bożek-Muszyńska

Tancerka, choreografka, performerka, trenerka biznesu, filolożka, współkuratorka Sceny tańca improwizowanego [*sic!*] *Saute*. Od ponad dekady prowadzi zajęcia z tańca współczesnego i improwizacji, gimnastykę dla seniorów oraz tworzy autorskie choreografie i jest aktywna na polskiej scenie tańca i performansu. Stypendystka MKiDN 2024, Alternatywnej Akademii Tańca 2015 - 2017 realizowanej przez Art Stations Foundation by Grażyna Kulczyk oraz beneficjentka programu Global Practice Sharing w Movement Research w Nowym Jorku. W 2022 roku ukończyła kurs BODY–MIND CENTERING® organizowany przez Somatische Akademie w Berlinie. W latach 2007 -2019 związana z warszawskim Teatrem *Mufmi* Anny Piotrowskiej, gdzie była również koordynatorką do spraw artystycznych i instruktorką. W latach 2017-2025 wraz z Hanną Bylką-Kanecką współtworzyła kolektyw [Holobiont](#), którego celem były interdyscyplinarne projekty wielopokoleniowe. Zdobywczyni wielu nagród w konkursach choreograficznych (m. in. The Best

Solo 2014 za solo *I knowNoThing* na międzynarodowym festiwalu Solo& Duo w Budapeszcie) i tanecznych. Laureatka nagrody Zaiks w kategorii twórczości dla dzieci w 2024 roku. Jedną z jej ostatnich choreografii *Goździk w pustej muszli* została wyróżniona w kategorii Najlepszy spektakl taneczny w sezonie 2021/22 przez miesięcznik Teatr. Jej prace były prezentowane m. in. w Berlinie, Budapeszcie, Filadelfii, Melbourne, Nowym Jorku, Sydney, Warszawie i Wiedniu. Jako freelancerka współpracowała m.in. z: Rebeccą Lazier (*There Might Be Others*), Anną Godowską i Sławkiem Krawczyńskim (*Bataille i świt nowych dni*), Wojtkiem Grudzińskim (*Rodos*), Anną Piotrowską (*R.O.Z.G.R.Y.W.K.A.*), Iloną Trybułą (*Piękno jak powietrze*) czy Yoshiko Chumą (*Dead end – Ponderosa*). Od 2022 roku współpracuje z reżyserką Justyną Sobczyk tworząc choreografię do przedstawień koprodukcji Teatru 21 (*Rodzina, You can fail! – porażka show*).

Aleksandra o swoich warsztatach: Zauważam i podążam

Co najbardziej fascynuje mnie w ruchu? Jak moje ciało chce się poruszać, gdy ma na to przestrzeń i ochotę? Co daje mi prawdziwą satysfakcję? To tylko niektóre z wielu pytań, na które podczas warsztatów *Zauważam i podążam* będziemy wspólnie oraz indywidualnie poszukiwać odpowiedzi. W trakcie tych kilku godzin, poprzez różnego rodzaju zadania improwizacyjne, uruchomimy wyobraźnię, ciało i drzemiący w nim potencjał oraz poszukamy przyjemności w ruchu. Podstawą mojego podejścia do improwizacji jest założenie, że wszystko, czego potrzebujecie, żeby zacząć, już jest. Wystarczy tylko to zauważyć i za tym podążać.

Proponowane przeze mnie ćwiczenia są inspirowane wieloletnią praktyką improwizacji ze szwedzką performerką Idą Görsch, poszukiwaniami ruchowymi z australijskim poetą Kevinem Jeynesem oraz coachingami u australijskiego improwizatora Andrew Morrisha. Opierają się także na mojej własnej praktyce.

Podczas warsztatów będziemy pracować z takimi pojęciami jak:

- uważność jako kluczowy stan otwierający eksplorację zainteresowań;
- podążanie za ciekawością jako metoda generowania materiału;
- praca z ograniczeniami jako sposób poszerzania alfabetu ruchowego i języka ekspresji;
- pozytywna informacja zwrotna jako forma konstruktywnego wsparcia.

Podczas moich warsztatów zawsze dbam o stworzenie bezpiecznego środowiska, w którym osoby uczestniczące mogą skupić się na sobie, podążać za własną ciekawością i odkrywać radość z ruchu. W swojej pracy łączę wieloletnie doświadczenie taneczne i trenerskie, a proponowane przeze mnie zadania bazują na improwizacji ruchowej i dźwiękowej. Choreografuję scenariusze zajęć, podążam za intuicją i wsłuchuję się w potrzeby grupy. Uważam, że każda osoba jest ekspertem od własnego tańca – moim zadaniem jest jedynie pomóc to dostrzec i świadomie wydobyć na zewnątrz.