

Ćwiczenia, taniec, improwizacja - Erdmute Sobaszek, Wacław Sobaszek

Warsztat zaczynamy od ruchu, od jego prostych form, które poprzez nasze ćwiczenie się w uważności i witalności stają się stopniowo formami tańca. Pracujemy też nad formami tańców, zaczerpniętych z tradycji różnych zakątków świata i w ten sposób wchodzimy w obszar wzajemnej uważności, w proces grupowy. W kolejnych etapach pogłębiamy ten proces poprzez stosowanie ćwiczeń oddechowych i głosowych. Staramy się uświadamiać uczestnikom potrzebę rozpoznania linii ruchu i głosu. Następnie zaś próbujemy uwalniać się od form, wchodząc w żywioł ruchu-tańca, improwizując.

(Wacław Sobaszek)