

INTENTSIBOA AXIS SYLLABUS APLIKATUZ EGINDAKO CONTACT INPROBISAZIO

2024KO APIRILAREN 26, 27, 28 ETA 29ANEN
LAKABEN (NAFARROA)

F A S C I A K A O S A R E N O N T O L O G I A

Fascia gorputzaren zati bakoitza beren artean lotzen duen superegitura da. Jarraipena eta elkarlan harremanak baimentzen ditu eta Contact Inprobisazioaren moldakortasun eta indar-jokorako behar den kalitate elastikoa ematen digu.

Kaosaren Ontologia dantza bakoitzean gorputzak har ditzakeen bide amaigabeak dira.

Axis Syllabus (AS) mugimendua ikertzeko plataforma bat da, giza lokomozioa aztertzeko eta entrenatzeko tresnak eskaintzen dituena, mugak eta gaitasunak behatuz eta mugimenduan eraginkortasuna bilatuz. ASek besteen artean anatomia eta fisika aplikatuaren eremu zientifikotatik ateratzen ditu bere tresnak.

PROGRAMA

KAOSAREN ONTOLOGIA



OSTIRALA

16'30 Ginear Dantza eta Akogny Teknika

18'00 Ongietorria eta Intro Jam
18'30etatik 20'30era Jam
20'30 Afaria

LARUNBATA

9'30 Gosaria
11'00etatik 14'00era Tailerra
14'00 Bazkari
16'00etatik 18'30era Tailerra
20'30 Afaria

IGANDEA

9'00 Gosaria
10'30etatik 13'30era Tailerra
13'30 Bazkari
16'30etatik 18'00era Tailerra
19'30 Afaria
21'00etatik 23'00era Jam

ASTELEHENA

9'00 Gosaria
10'30etatik 13'30era Tailerra
13'30 Bazkari
15'30etatik 18'00era Tailerra
eta ixtea

BIDERATZAILEAK



Ona Fusté

SEADen lizentziatua (2009), dantza garaikidean eta konposizioan. Osteopatian diplomatua ISMETen (2017) eta Teràpia Biodinàmica Craneosacralen Carme Renaliesekin (2021).

Besteak beste, Hello Earth, Ali Moinirekin (It shocks me but not you. 2012), Cia. Vero Zendoya (2013ko Bainugelako Sinfonia). Dantzari, koreografo eta inprobisatzaile gisa, hainbat artistarekin lankidetzan ikuskizunak sortu ditu. Roll Call (2011), Phoebe Osborne, Units-ekin lankidetzan, Pops Kolektiboarekin (2012), Ser Res-ekin (2014), Mireia de Querolekin, Meravello Desastre-rekin lankidetzan (2016) eta Unicament Mòn delakoarekin, Bots konpainiarekin lankidetzan (2018).

2019tik, Fascia Ontología del Caos proiektu pedagogikoa garatzen du Maria Morarekin, eta, aldi berean, La Elasticidad de la Acción Inprobisazioaren pedagogia-proiektua. Gaur egun, Si neva no venim (Inprobisazio taldea, 2022-24) taldean dago, eta interprete gisa Mal Pelo konpainiako Highlands (2021-24) eta Inventions (2022-24) ikuskizunetan lan egiten du.

BIDERATZAILEAK

Maria Mora Alcolea

Axis Syllabus Ikerketa Sareko kidea eta irakasle ziurtagiriduna. Terapia Biodinamiko Kranioakranean diplomaduna. Haren ikerketa-ildoak mugimenduaren anatomia eta biomekanika dira.

Hezkuntzaren eta trukearen arloan, inprobisazioari eta konposizioari buruzko proiektu esperimentalak garatzen ditu, Ontología del Caos tailerra ematen du Ona Fustérekin batera, eta Col·lectiu Free't delakoan parte hartzen du. Aldiuneko konposizioa Soundpainting hizkuntzaren bidez lantzen du, eta VICINI proiektuan ere parte hartzen du. Proiektu horretan, gorputz-egituren eta objektuen arteko erlazioa aztertzen du, tentsegritate kontzeptutik abiatuta.

Bere lan eszenikoen artean, Quasi Serenor nabarmendu behar da, Rafa Esteve i Ascent kontrabaxu-jotzailearekin batera mikromugimendu eta mikrosoinuei buruzko ikerketa, 1920ko hamarkadako emakume pirenaiakoak omentzeko dantza-saio bat.



Ona Fusté eta Maria Mora

elkar ezagutu zuten 2009ko Axis Syllabus-en estudioan, eta 2018tik ari dira elkarlanean.



Cos Fraktal sortu zuten, non Axis Syllabusen lana eta Osteopatia Kranioakrala elkarren osagarri eta elikatzaile diren.

2020an sortu zen Fascia; Ordenaren eta kaosaren artean, lokomozioaren eta gorputz sotilaren entzumenaren azterketa biomekanikoaren inguruko praktikak sortzen dituzte, eta mugimenduan dagoen gorputzari arreta orokorra ematen diote. Gaur egun, mugimenduaren transmisioan eta pedagogian laguntzen jarraitzen dute, baita inprobisatutako hizkuntza aztertzen ere.

CONTACT INPROBISAZIO TAILERRA

AXIS SYLLABUSAREN

APLIKAZIOAREKIN

Fasziaren, tentsioaren eta entzuteko afinazioaren ezaugarriak aztertuko ditugu. Ehun faszialak entzuteko eta horiekin harremantzeko dinamiken bidez, mugimendu elastikoaren eraginkortasunarekin konektatuko gara. Hegaldian gorputza arin edukitzeko eta oinarri izaten garenean mugimenduan jarraitzeko praktikak eskainiko ditugu. Gorputza sorkuntza-kaos batekin jolasteko prest jartzeko entrenatuko dugu.

Biomekanika eta anatomia integratuz, ongizate aukerak zabalduko ditugu, lesioen prebentzio maila handia eskainiz. Faszia saretik bideratutako entrenamenduak une oro entzuteko gaitasunera eramango gaitu, denbora zabalduz eta asmoa emaitzatik urrunduz.

Gorputzetik mugimendua eta sormena aztertzeko interesa duten pertsona guztientzat da tailer hau. Ongietorriak dira gorputz mota guztiak. Banakako egoeretara hobeto egokitze galderak eta iradokizunak egiteko lekua egongo da. Gurekin harremanetan jartzera gonbidatzen zaituztegu, behar diren egokitzapenak egiteko.

TAILER BEREZIA

GINEAR DANTZA ETA AKOGNY TEKNIKA

Dantza intentsiboa baino lehen, ginear dantza eta Acogny teknikako beroketa lantzeko tailer bat eskeintzen dizuegu. Izenematea asteburuko jarduera intentsiboaz gain egin behar da, 14 € dira.

Nahia Uxua Esparza

École de Sables (Afrikako Dantza Tradizionalen eta Garaikideen Zentru Internazionala) eskolako ikasle agiriduna da. 2007tik Dantza Guinearra ikasi du irakasle anitzekin bai hemen zein Senegalen. Kontzientziaz egiten du lan, “apropiaziotik apreziaziora”ko bidean.

Acogny teknika

Afrikan sortutako dantza garaikide teknika bakarra da, Germaine Acognyk sortua. Mendebaldeko Afrikako dantza tradizionaletan eta dantza garaikideko tekniketan (dantza klasikoa, Release eta Graham teknikak) oinarritzen da. Gizakiaren eta naturaren arteko loturari buruz hitz egiten du. Maitasuna, jolasa, poza eta musika dira teknika honen izpiritua. Gorputz bakoitza den bezalakoa errespetatzen du.

Guineako Dantza

Kultura mandingan oinarritutako teknika da, 1950eko hamarkadan Parisen sortu zen Afrikako kultura aldarrikatzeko eta Guinea Conakryn indarrez garatu zen bere independentziaz aurrera, mundu osoan zehar bidaiatu zuen Balet Nazionala sortuz.

LAKABE

Lakabe 1980an okupatutako Artzibarko herri bat da. Mugimendu antimilitaristako pertsona-talde batek gaur egun bizirik dirauen komunitate bat sortu zuen, non gaur egun, 40 pertsona bizi gara heldu eta txikien artean. Tailerra Xuskaleko lehen solairuko aretoan egingo da.

Izena eman eta erreserba egiten duzuenean, Lakaberen funtzionamenduari buruzko azalpen-dokumentu bat bidaliko dizuegu. Gai logistiko garrantzitsua da, eta etorri aurretik irakurri behar duzue.

IRITSIERA

Lakabera iristeko 300 metroko pista igo behar da. Autoak pistaren eskuinaldean utz ditzakezue (dagoen todoterrenoaren azpian) aparkalekura iritsi baino lehen, kolapsatu ez dadin. Ostiralean, 15:00etatik aurrera irits zaitezke.

Herrira iristen zaretenean, etxe amankomunera (Xuskal) sartuko zarete. Han, infusio eta ilusio handiz itxarongo dizuegu. Ordainketaren gainerakoa iristean egingo dugu.



LO

A aukera

Logelak: aterpetxean (Xuskal) 2 eta 6 lagun artean partekatzeko gelak daude, banako oheak eta ohe bikoitzak dituztenak.

B aukera

Furgoneta edo kanpin-denda: furgonetan lo egin nahi baduzu, herriko sarreran dagoen aparkalekutik gorago aparkatu beharko duzu: aparkalekua igarota negutegi handi bat dago eta gero sarrera bat hartuko duzue eskuinetara. Iritsi ahala, bidearen amaieran aparkatu behar da. Akanpatu nahi baduzu, ekarri zure denda. Xuskalera iristean erakutsiko dizuegu akanpatzeko eremua.

DUTXAK amankomunak dira. Olatuan daude, Xuskaletik, logelak eta gela dauden etxetik, hurrengo etxean.

BAZKARIAK Prezioan sartuta daude ostiraleko afaria, gosaria, bazkaria eta afaria, eta asteleheneko gosaria eta bazkaria. Atsedendietan infusioa, fruta eta mokadutxoak izango dira.

PREZIOA

Bi aukera ditugu:

a) Logeletan lo eta bazkariak barne: 215 €

b) Furgonetak/denda eta bazkariak barne: 200 €

Bi aukerek 16 orduko tailerra, gehi jamak, ostatua (logelaedo furgoa) eta mantenu osoa (gosariak, bazkariak eta afariak, infusioak eta mokadutxoak atsedendietan) barne hartzen dituzte.

GINEAR DANTZA: Izen-ematea asteburuko jarduera intentsiboaz gain egin behar da, 14 € dira.

TRUKEAK

Zailtasun ekonomikorik izanez gero, Lakaberen truke zati bat egin dezakezu (30 €-3 h). Jakinarazi posta elektronikoz eta zehaztu asteburua baino lehen.

INTENTSIBOA AXIS SYLLABUS APLIKATUZ EGINDAKO CONTACT INPROBISAZIO

2024KO APIRILAREN 26, 27, 28 ETA 29ANEN
LAKABEN (NAFARROA)

I N S K R I P Z I O A K

Orain arte irakurri baduzu eta bizikidetzatailerre etorri nahi baduzu,

- **bete ezazu izena emateko formularioa (IZENA EMATEKO FORMULARIOA)**
- **Egin 65 €-ko erreserba ES91 3035 0058 3105 8100 5544 kontu-zenbakian, zure izena + Contact**

Erreserba ordaindu ondoren erreserbatuko da zure plaza. Zenbatekoaren gainerakoa (hautatzen duzun aukeraren arabera) eskudirutan ekarri beharko duzu (ahal bada, juxtu ekarri, milaesker).

Erreserba EZIN da itzuli. Edozein arrazoirengatik tailerre etortzerik ez baduzu, zure ordezt beste norbait bila dezakezu. Kasu horretan, itxaron zerrendan jenderik ba ote dagoen kontsulta dezakezu, eta kontaktua emango dizugu.

Zalantzarik baduzu, idatzi mezu honetara **aquisimar@gmail.com**