

Η Τέτη Νικολοπούλου, (Master Φ.Α), είναι χορεύτρια και χορογράφος στην ομάδα σύγχρονου χορού Εννιάμορφο. Απόφοιτη της επαγγελματικής σχολής Νίκης Κονταξάκη και του ΤΕΦΑΑ Αθήνας, έχει εκπαιδευτεί στα Movement research, Merce Cunningham και Paul Taylor studios στη Ν.Υόρκη, στο Laban Centre, Λονδίνο, στο Contact Improvisation 36, Pennsylvania Έχει κάνει σεμινάρια πάνω στις release τεχνικές, στον αυτοσχεδιασμό, το axis syllabus, και το contact improvisation. Από το 2006 εκπαιδεύεται στο contact improvisation από την Χριστίνα Κλεισιούνη. Χορεύει, χορογραφεί, διδάσκει χορό και εκπονεί διδακτορική διατριβή πάνω στα Somatics και την ποιότητα της κίνησης των χορευτών μέσα από τη θεωρία της ροής. Η δουλειά της χαρακτηρίζεται από την ολιστική προσέγγιση, τον διαλογισμό, τα somatics (πρακτικές ενοποίησης και αφύπνιση όπως ideokinesis, body awareness, contact improvisation κ.ά) και την έρευνα. Έχει χορογραφήσει πάνω από 20 παραστάσεις και έχει συμμετάσχει σε φεστιβάλ και σε πλατφόρμες χορού. Έχει χορογραφήσει για παιδικά μουσικοθεατρικά (Είκασμα, Αφρός), για το σινεμά (Τάκης Σπυριδάκης), για μουσικούς (Πυξ-Λαξ), για το θέατρο (Βασίλης Παπαλαζάρου), κ.ά. Ως χορεύτρια έχει συνεργαστεί με χορογράφους όπως Ντ. Καλεθριανού, Αγγ.Λύρα, Ντ. Μητροπούλου, Maxine Herper, κ.ά.

# Body physics in contact improvisation

με την Τέτη Νικολοπούλου  
Δευτέρα 10πμ-11<sup>30</sup> πμ

## Present Body

Στο εργαστήριο αυτό θα εξερευνήσουμε τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινηθεί λειτουργικά το σώμα, χρησιμοποιώντας την πρακτική του contact improvisation και τις μεθόδους somatics (πρακτικές που εφαρμόζουν βιωματικά τις θεμελιώδεις αρχές και τις θεωρίες της κίνησης με στόχο τη φυσικότητα και τη μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα μέσα από τη σωματική επίγνωση).

το μάθημα αποτελείται από τρία μέρη

Το ζέσταμα με την προετοιμασία του χορευτή-κινούμενου: προτείνοντας ασκήσεις στο πάτωμα που αναπτύσσονται στη συνέχεια με ροή στο χώρο, καλλιεργούμε κινητικές δεξιότητες με στόχο τη λειτουργική χρήση του βάρους, την απελευθέρωση από αντιστάσεις που εμποδίζουν την εύκολη κίνηση, την ισορροπία ανάμεσα στην ένταση και στη χαλάρωση. Στόχος μας είναι η ανεμπόδιστη ροή της ενέργειας καθώς χορεύουμε, η διεύρυνση της αντίληψης, η παρουσία. Συνδέοντας νου και σώμα, αποκτούμε βαθύτερη επαφή με τις αισθήσεις, μεγαλύτερη συνείδηση του εαυτού, δημιουργώντας έτσι τη βάση για να σχετιστούμε πιο ελεύθερα με το εξωτερικό περιβάλλον.

Η έρευνα των αρχών της τεχνικής του Contact Improvisation που βασίζεται στη σωματική επαφή και στο άγγιγμα. Ανακαλύπτουμε την τεχνική μέσα από ασκήσεις καθώς χορεύουμε σε ζευγάρια. Πρόθεσή μας είναι να μάθουμε περισσότερα για τις δυνατότητες που μας δίνει το παιχνίδι με τις δυνάμεις της φυσικής καθώς βρισκόμαστε σε κίνηση.



«Δε θέλουμε ελαστικά σώματα αλλά ελαστικά μυαλά». Μ. Feldenkrais.

Στόχος μας είναι η εμπειρία για την εκμάθηση του CI να γίνεται μέσα από τη συστηματική εξέλιξη της τεχνικής, με δημιουργικότητα και ασφάλεια.

Ο αυτοσχεδιασμός και η εφαρμογή των θεμάτων που εξερευνώνται στα δύο παραπάνω μέρη του μαθήματος σε πιο ελεύθερη μορφή, όπου καλλιεργούμε τη σωματικότητα μέσα από την επικοινωνία, τη φαντασία, το ένστικτο και το παιχνίδι.

Για περισσότερες πληροφορίες θα χαρούμε να έρθουμε σε επαφή μαζί σας κατόπιν συνεννόησης

**Present Body**  
Χώρος έρευνας της κίνησης & της έκφρασης  
Καλλιτεχνική Διεύθυνση: Χριστίνα Κλεισιούνη  
Ερεσσού 16, 10680 Εξάρχεια, Αθήνα  
Τηλ. 210 3605964 & 6932 190273  
Email: present@otenet.gr  
www.presentbody.com

απευθύνεται σε ερασιτέχνες με κάποια εμπειρία στην κίνηση σπουδαστές χορόν - θεάτρου και επαγγελματίες