

Somateka – czyli przestrzeń doświadczania twórczej energii ruchu umysłu i ciała

## **1 - Kim jesteśmy**

Z wykształcenia jestem aktorką, psycholożką, terapeutką, kształcącą się dalej w nurcie psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Ukończyłam kursy przygotowujące do prowadzenia bajkoterapii, teatroterapii, Treningu Umiejętności Społecznych, szkolenia z zakresu technik terapii Dialektyczno-Behawioralnej i wiele innych. Wszystko to, bo ciekawi mnie poznawanie tego, kim jest człowiek, jak funkcjonuje, jak tworzy rzeczywistość wewnątrz i na zewnątrz siebie, oraz to jak wszechstronnie i różnie wyraża siebie poprzez swoją codzienność.

Hary jest z wykształcenia baletmistrem i wiele lat jako tancerz i solista zespołów baletowych poprzez taniec eksplorował pracę z ciałem i ruchem. Później między innymi uczył się prowadzenia terapii tańcem i ruchem. Jego umiłowaniem jest poznawanie tego, jak z jednej strony to, kim jesteśmy wpływa na to jak się poruszamy, a z drugiej strony jak kształtując swój ruch możemy wpływać na to jak się czujemy, myślimy, doświadczamy siebie i żyjemy.

Razem tworzymy. Głównie słowno-dźwiękowo-ruchowe mozaiki. Czasem w postaci warsztatów, czasem pokazów, czasem bajek, a czasem...

Mamy nadzieję, że zechcecie przekonać się sami ☺

Ponieważ językiem Harego jest przede wszystkim ruch, w który ubiera nasz wspólny głos podczas zajęć i spotkań z Wami, a ja lubię bawić się słowami, to ja nasz wspólny głos postaram się ubrać w słowa tak, by opowiedzieć trochę o tym do czego i dlaczego Was zapraszamy.

## **2 – Czym są HaRCe**

Harce, czyli sztuka dystansu. To propozycja zajęć oparta na teatralnych i ruchowych improwizacjach. Celem spotkań jest z jednej strony po prostu zaznawanie radości zabawy z własną ekspresją i wyobraźnią. Przyjemności spontanicznego i twórczego współdziałania z innymi. Spojrzenia inaczej na rzeczywistość oraz jej umowność. Z drugiej strony, by poprzez te doświadczenia zaznawać w życiu na co dzień mniej stresu, mniej napięć, mniej usztywnień, a więcej swobody, lekkości, elastyczności bycia.

## **3 – Nasze inspiracje**

Wśród inspiracji do powstania HaRCów znalazły się zarówno nasze doświadczenia sceniczne, praca z grupami osób w różnym wieku z wykorzystaniem technik teatralnych, tańca i ruchu, a także wiele ważnych postaci i metod ich pracy. Wśród nich między innymi Rudolf Laban, tancerz i choreograf i jego gimnastyka twórcza, w której namawiał do tego, by uczestnikom zajęć nie pokazywać tego, co mają wykonać, a zachęcać do znajdowania w sobie swojej własnej ekspresji różnych stanów i zjawisk. Alfred Adler, austriacki psycholog i psychiatra, i jego książka „Sens życia”, w której zaprasza do tego, by sens życia widzieć jako korzystanie z niezbywalnego, przypisanego każdej jednostce prawa do ruchu. Marian Chase, która była twórczynią i pionierką terapii tańcem i ruchem, zwracającą szczególną uwagę na to jak ciało i umysł są ze sobą połączone. Metoda psychodramy Jakuba Moreno, który obserwując to jak bawią się dzieci zobaczył w spontanicznej twórczej ekspresji ogromny potencjał terapeutyczny. Ponad to metoda tańca 5 rytmów, taniec intuicyjny, ale i śpiew. W końcu nie tylko poprzez gesty ale i nasz głos możemy uwalniać różne energie, potrzeby i poznawać samego siebie lepiej.

Jak to się dzieje, że narzędzia z obszaru teatru, tańca i ruchu dają tak wiele pozytywnych i pomocnych doświadczeń? Składa się na to bardzo wiele elementów, z których kilka wybraliśmy, by o nich przy okazji HaRCów Wam opowiedzieć.

Wyjście poza znaczenia – te już nadane i te nadawane przez nas na co dzień. Pozwolenie sobie na to, żeby spróbować widzieć te same rzeczy, jak po raz pierwszy lub całkowicie inaczej. I dalej móc zdecydować co chcemy z tymi znaczeniami

zrobić. Do jakiego ruchu nasz zapraszają i czy nie chcemy zmienić jego kierunku lub kształtu. To bardzo ułatwia później widzieć różne sprawy z perspektywy pewnego twórczego dystansu i zaznawać większej lekkości bycia.

Połączenie z wewnętrznym dzieckiem – które bez oceniania i krytykowania siebie, z otwartością, ciekawością, poznaje, odkrywa i poprzez doświadczanie, czucie, sprawdzanie, bawienie się, uczy tego czym jest otaczająca go rzeczywistość, i ono samo. I dużo przy tym śmiejąc, bo wszystkie błędy i nieudane próby są wpisane w tę pełną radości zabawę, i mogą być źródłem ciekawości, inspiracji i motywacji do dalszego eksplorowania świata.

Doświadczenie siebie jako twórcy – do którego nie trzeba być z zawodu artystą. Przypomnienie sobie, że nieustannie tworzymy swoją rzeczywistość. Podejmując decyzję, angażując w różne działania, nadając znaczenia. Mamy prawo wyrażania siebie, swoich emocji, myśli przekonań. Czasem poprzez to co lub jak mówimy, to czym i w jaki sposób się dzielimy, co dla siebie robimy. Także poprzez to, jak pozwolimy sobie widzieć innych oraz ich różne formy ekspresji siebie.

Akcja reakcja – czyli spontaniczne reagowanie zamiast nadmiernego myślenia i korygowania. Działanie nastawione na sprawdzanie, współdziałanie, uzupełnianie siebie nawzajem, bez zmuszania, wymuszania, bez lęku o rezultat i efekt, bo tu nic nie może się nie udać. Każda reakcja lub brak reakcji na coś, jest formą ekspresji, którą tu poznajemy i rozwijamy, co daje dużo frajdy i przekłada na większy komfort bycia w życiu na co dzień

Płaszcz roli – to kolejny element, który pozwala na chwilę zostawić siebie i wejść bezpiecznie w skórę kogoś lub czegoś innego. Nie porzucamy wtedy siebie ale poznajemy swoją wszechstronność i rozpiętość bycia, czucia, myślenia. Każdy z nas ma pokłady na to by wcielać się w rozmaite, czasem bardzo odległe od nas role, postaci nawet przedmioty czy siły natury. Znajdowanie w sobie tak różnych jakości znów sprawia, że potrafimy pomieścić w sobie i zrozumieć więcej. Za każdym razem swobodnie wchodząc i wychodząc z roli, którą ubieramy na siebie tylko na moment, i zabierając z niej tylko to, co chcemy dalej w sobie nosić.

Struktura zajęć:

Na każdych zajęciach mamy ćwiczenia, dzięki którym poznajemy lub rozwijamy różne umiejętności oraz zadania, w czasie których z tych umiejętności korzystamy. Mamy przestrzeń na omawianie ćwiczeń, dzielenie się refleksjami i pomysłami. Wszystko ubrane jest w konwencje gry i zabawy, której towarzyszą dźwięki, muzyka, ruch, słowa, rekwizyty, ale która zadziewa się przede wszystkim dzięki temu co wszyscy na stałe ze sobą mamy, jak wyobraźnia, ekspresja, ciało, głos, energia. Nic więcej nie trzeba.

I właśnie do doświadczania pięknego szerokiego spektrum swoich możliwości i wynikających z korzyści serdecznie Was zapraszamy.