

Patrícia Pažická



Malá esej o tanci a o mne

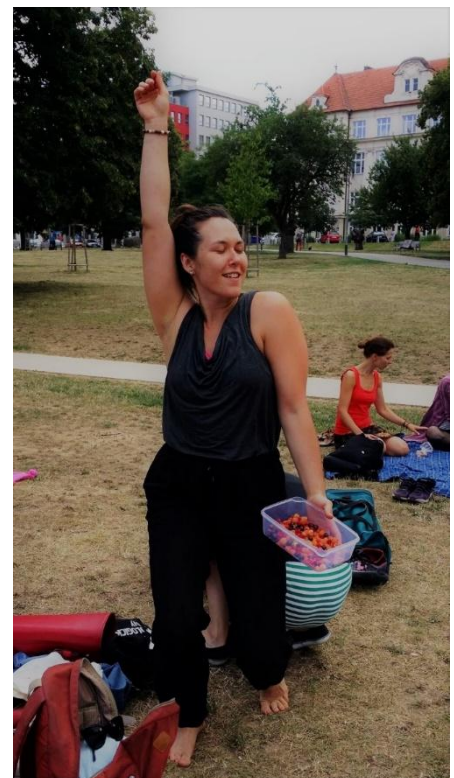
Kto som najlepšie zistíš, keď sa stretneme, ale pre predstavu skúsím vytvoriť základný obraz.

Moje celé ctené meno je Patrícia Pažická, ale ako ma oslovíš nechám na teba 😊. Tanec som začala objavovať cez formu ešte v detstve. Skrz rozličné štýly a prístupy. Vždy som mala šťastie na učiteľov a už v škôlke som bola vedená k princípu využívať tanec ako zdroj radosti, ktorým dnes je. Túžba po výsledkoch a dosahovaní mét sa však v puberte prirodzene objavila, takže som prešla aj štádiom súťaží a snahy o dosiahnutie dokonalej formy. Kvôli tlaku neustále prítomnému v mojom tele z nárokov

(mojich vlastných) na „kvalitu“ som sa stretávala často s bolesťami chrbtice a častými blokmi. Vďaka tomu si dnes uvedomujem aké je dôležité pri tanci nájsť uvoľnenie v tele, prirodzené pohybové princípy a dych.

K prirodzenejšej forme tanca, ktorý prospieval môjmu telu aj mysli, k tancu ako spôsobu vyjadrenia emócií, temperamentu, nálady a uvoľnenia tlaku som sa dostala až v Brne pri štúdiu (čoho? To je iná kapitola :D). Od roku 2012 som začala aktívne vyhľadávať a navštevovať workshopy a kurzy súčasného tanca (často pod názvom „contemporary“, contemporary release, partneringu/kontaktnej improvizácie, floorwork, GAGA) a tanečnej moderny podľa Limóna. V Brne môj prístup k tancu a fakt, že som začala viesť kurz contemporary tanca pod Dashdance významne ovplyvnila Dagmar Voudouragkakis (Dash).

V rovnakom období som začala objavovať aj zákutia vplyvu pohybu na našu myseľ a širší obsahový presah, ktorý tanec ako forma vyjadrenia a poznania vlastného tela prináša. Absolvovala som výcvik v tanečne-pohybovej terapii, vďaka ktorému som nahliadla do histórie tanečného vývoja a lepšie pochopila, kde sa tanec ako umenie nachádza dnes a čo ponúka ako terapeutický nástroj. Vďaka tejto skúsenosti som prehĺbila svoju vnímavosť k pozorovaniu pohybu, vedeniu a sprostredkovaniu pohybu.



Čo si predstaviť pod pojmom contemporary tanec

Podstatnou súčasťou súčasného prístupu k tancu je prehĺbená vnímavosť voči telu, jeho jednotlivým centráam a častiam, ktoré môžu byť zdrojom pohybu a inšpirácie. Nasledovanie impulzov, ktoré vznikajú na podklade hudby, emócií alebo iného kreatívneho zadania. Imaginácia, navodenie intenzívnej predstavy, napr. tečúcej vody, prináša svoju kvalitu do tela, ktoré reaguje a pohyb tak vzniká zo zmyslových vnemov. My sme skôr pozorovateľmi diania. Je to aj spôsob ako sa učiť nasledovať prirodzenú múdrosť tela a dovoliť mu to, čo je z princípu spontánnou akciou a reakciou.

Podstatnú časť prístupov tvorí skúmanie vlastných pohybových možností cez vedenú improvizáciu. Ja osobne rada využívam princípy a techniky tanečnej moderny (Limón, Bartenieff-fundamentals, Labanova teória), jogy a bioenergetiky. Vedené pohyby, využívam s cieľom zapojiť konkrétne časti tela a navodiť situáciu, v ktorej je jednoduchšie pozorovať skúmaný princíp. Často využívam kontakt s podlahou v technikách floorwork pre sfunkčnenie jednotlivých prepojení a návazností pohybu v tele. Vo vertikálnej pozícii rovnako slúži opora tanečného partnera a plochy tela.

Takéto telesné zážitky nás pri dostatočnom uvoľnení a dôvere môžu zobrať až do vlastných hlbín, k prejavom a vlastným tendenciám, ktoré zostávali skryté za bariérami rozumovej cenzúry. Telo vás však pustí len tam kam si sami dovoľíte a kam chcete ísť.



TELO, POHYB a TANEC

Strávime spolu posledné dni roka. Oslávime koniec a privítame nový začiatok. A k tomu proste patrí tanec. Ja sa pokúsim ti sprostredkovať cestu k tancu, ktorou sama kráčam. Ako to bude prebiehať? Skús to nechať na mňa, povediem ťa. Tvojou úlohou bude vnímať seba, nasledovať, objavovať a plne si užít každú minútu. Rozhodni sa, skoč do neistoty nasledujúceho diania, môžeš ju zažiť v bezpečnom prostredí.

Čo ťa čaká

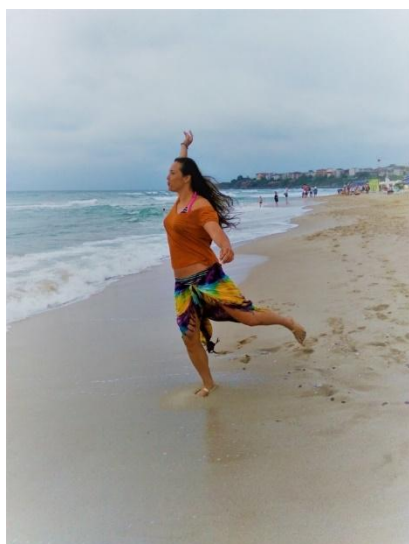
Pri workshope, ktorý povediem bude cieľom vytvoriť priestor, v ktorom je dovolené a priam až nevyhnutné sa hrať, bláznit, lietať a skákať, plynúť a zmäknúť, padať a zase vstávať, smiať sa nahlas a úprimne, tancovať vášnivo aj kludne, rozprúdiť všetko, čo v nás žije a vedome sa zastaviť a pozorovať. Spočínúť voľne a otvorene vo vzájomnej prítomnosti. Ja dodávam nápad a inšpiráciu, otváram pre teba cestu. Ako sa jej zhostíš je v твоjich rukách. Mojou snahou bude poskytnúť príjemné, bezpečné a priateľské prostredie, kde je skúmanie tou najprirodzenejšou hrou.

Očakávaj váľanie po podlahe (hodí sa dlhý rukáv a nohavice). Naučíš sa pár pohybov, preskúmaš ich princípy a využiješ ich v tanečnej improvizácii.

Nadstavbový program

Bude prehĺbením a pokračovaním prvej časti. Fyzicky sa posunieme do základných techník kontaktu ako nástroja na uvedomenie vlastného centra pohybu, sily, funkčného tlaku a princípov, ktoré pri pohybe poskytujú oporu. Opäť si doprajeme tanečnú session a hru s objavenými princípmi plnú voľnosti. Zároveň sa môžu prehĺbiť aj tvoje zážitky, vďaka väčšej dôvere pri opakovanom stretnutí.

Takže môže ísť o hlboký zážitok cesty k sebe alebo sa proste len uvoľníte, vybláznite, fyzicky vybijete a pripravíte pôdu pre všetko čo má priniesť nový rok.



Kontakt:

ppazicka.trish@gmail.com

+420 730 912 790