

Patrícia Pažická

FB: Patka Triš Pažická, email: ppazika.trish@gmail.com



Som Patrícia. Z duše tanečnica. Učím sa žiť skrze telo. Vďaka tancu objavujem slobodu, živelnosť, nespútanosť aj jemnosť. Priniesol mi do života pocit zázemia, priateľov, prirodzené synchronizácie, napojenia, spojenia, nespočet možností a neustále mi otvára nové cesty. Postupne prenášam skúsenosti z tanečných sál do každodennosti. Tanec je čím ďalej tým viac každodennosťou. Pomáha mi uchopovať vzťahy k ľuďom okolo. Vkladám sa doň, spoznávam sa v ňom. A získavam kontakt s pravou osobnou realitou čo mi udáva smer.

K tancu, ktorý prospieva môjmu telu aj myslí a spája ich s emóciami, k tancu ako spôsobu vyjadrenia temperamentu, nálady a uvoľnenia tlaku som sa dostala v Brne. 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 súčasnosti sa pohybujem viac vo svete fyzického a pohybového divadla. Vedím kurzy contemporary dance. Fascinuje ma extatický stav v tanci, odovzdanie sa vedeniu tela. Úplnosť. Cesta k nej je však postupná a pozvoľná. Preto vám chcem predstaviť spôsoby ako pootvoriť cestu k nej. Prenesieme pozornosť k sebe a dovoľíme si objavovať a rozširovať svoje možnosti. Spojenie kontaktnej improvizácie, bojových umení a moderných tanečných a pohybových techník mi dáva podnety k prenášaní mojej skúsenosti z tanca k vám.

Floor work

Pohybová práca na zemi je spôsob lenivej aktivity. Hľadáme uvoľnenie tela do podlahy a nové spôsoby pohybu, ktoré ponúka. Skúsime aktivovať vnútorné svaly a priniesť do tela spomienku na detské pohybové vzory a ich prirodzenosť. Celý proces môžete vnímať ako sebamasaž o podlahu a obnovenie toho čo naše svaly dôverne poznajú z dôb, keď sme sa učili ovládať telo v detskom veku.

Vol'ný program, trvanie 2 h

Ideálne oblečenie: dlhé tepláky bez gombíkov, zipsov a podobných záležitostí. Tričko s dlhým rukávom + mikina/sveter (neobmedzujúci pohyb), ponožky, návleky alebo chrániče na kolená



JINOTANEC /Hravý boj

Inšpirované formou Martial partering podľa Jukub Wiktor Gontarsky a Agáty Rybak.

V úvode sa porozprávame o pozitívnom boji, úlohe hry a hravosti v našom živote. Nastavíme myseľ a svoje vnútro tak, aby nám tento zážitok poslúžil.

Cvičenia prebiehajú väčšinou vo dvojiciach, ktoré sa v priebehu striedajú. Vzájomne sa budeme viesť do pohybových situácií a reakcií, vďaka ktorým obídeme myseľ a dostaneme sa k autentickému pohybovému vyjadreniu. Budeme skúmať a znovu nachádzať svoju hravosť, mrštnosť, flexibilitu, reaktivitu, silu aj jemnosť. Na záver otvoríme diskusný kruh a otvoríme možnosť zdieľať svoje poznatky, zážitky a dojmy.

Nadstavbový program, trvanie 3 h

Vhodné oblečenie: Pracujeme na boso alebo v nešmykl'avých ponožkách. Vhodné športové oblečenie, ktoré dovoľuje slobodný pohyb.



COCOA DANCE NIGHT

Veľmi kvalitné kakao a čokoláda z neho vyrobená je magickou potravinou, ktorá dokáže pomôcť telu aby sa uvoľnilo do svojich pocitov, otvorilo sa ich priechodu telom a umožnilo slobodný tanec. Preto si dáme čokoládový nápoj s vysokokvalitnej odrodovej čokolády, šetrne upravíme aby vynikli jej

charakteristické chuťové vlastnosti a látky, ktoré pomôžu uvoľniť a nabudiť naše telo a myseľ.

Zažijeme spolu večer plný spontánneho tanca podporený energiou z božského čokoládového nápoja. Nečakajte ale klasickú presladenú čokoládu.

Spolu zahájime tento tanečný rituál zapálením vlastného ohňa symbolicky v podobe sviečky do ktorej vložíme svoje priania pre nastávajúce obdobie. Uctíme si dar v podobe čokoládového nápoja aby podporil našu otvorenosť, uvoľnenie v tanci a ohnivý potenciál v nás a postupne sa ponoríme do víru tanca.

Nadstavbový program, trvanie: 4 h

Tip na oblečenie: vezmite si niečo v čom sa cítite uvoľnene a prirodzene ale zároveň krásne.

