

## Patrícia Pažická

FB: Paťka Triš Pažická



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 mysli 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 prenášanju mojej skúsenosti z tanca k vám.

Hlavné témy môjho života sú jedlo a vzťah k nemu. Výživa tela, mysle a srdca. Dialóg týchto troch častí a nachádzanie ich spoločného cieľa ako cieľa duše. Bytie a žitie vo fyzickej realite, vo svojom tele. Tanec a vnútorné vedie. Objavovanie rovnováhy medzi aktivitou a uvoľnením, prevzatím kontroly a odovzdaním, prejavením osobnej hranice a všeobjímajúcou pravdou. Rada sa s vami stretnem a otvorím tieto a mnohé ďalšie témy.

## PONUKA PROGRAMOV

### Ráno v tele á la joga

Ranné rozhýbanie a naladenie na seba.

1 h

### Lenivé telo v pohybe

.Pomocou dotyku a jemnej fyzickej manipulácie rozhýbeme jednotlivé časti tela a ponúkneme im nové pocity, ktoré nás pozzú do tanca. Nie je nutné vedieť ako, stačí sa nechať viesť, počúvať a nasledovať.

2 h

### V kontakte

So sebou, s priestorom a s ľuďmi okolo nás. Naučíme sa využívať váhu tela pri tanci. Toho svojho aj partnerovho. Ponoríme sa do rôznych techník kontaktnej improvizácie. Budeme vnímaví aj hraví, posunieme hranice toho čo nazývame tancom a spoločne si zadžemujeme.



2 h

### Tanečný rituál

Naše telo je nesmierny dar, možnosť zažívať fyzickú realitu. Má nekonečnú silu a múdrosť. Učiť sa mu načúvať a nechávať ho prehovárať je mocný nástroj ako nasledovať svoju vnútornú pravdu. Tanec je jednou s foriem ako môže telo prehovárať. Spoločne ho vyladíme a uzemníme aby sme mohli prejavíť čo sa za celý rok nastrádalo, aby sme mohli nechať vzniknúť nový náboj a otvoriť sa všetkému čo na nás čaká.

2,5 h

### Cesta nenásilia

Pomenovať ako sa cítim, rozpoznať čo potrebujem a nájsť cestu ako svoju potrebu naplniť. Malé okienko do sveta nenásilnej komunikácie, v ktorom si vyskúšame aké to je dávať skutočnú pozornosť sebe a druhým.

1,5-2 h



