

FASCIA FLOW –

en rörelsemetod baserad på fasciastrukturens egenskaper

för professionella dansare och koreografer

med Liselotte Reivén

Ett samarbete mellan Kulturakademin,
Dansalliansen och Danscentrum Väst



Kursbeskrivning

Fascia Flow® är en metod som utgår från vår bindvävsstruktur (fascia) i kroppen som är en viktig komponent i vår rörelsemekanik, kroppskontroll, kroppskännetom och uttrycksförmåga. Väldigt lite forskning har handlat om fascia fram tills nu, då nya metoder har visat på hur stor betydelse den har i vår kropp.

För dansare och artister är ofta skador och felbelastning ett problem. Syftet med denna kurs är att ge kunskap om hur du kan aktivera kroppen på ett annat sätt och jobba mer hälsosamt.

Kursupplägg

Kursen sträcker sig över åtta sammanhängande veckor. Föreläsningar och teori om fasciastrukturen varvas med rörelsesekvenser, både ledda och fria. Genomgående fokusområden är improvisationsmoment, sensorisk stimulering, kroppsmedvetenhet och arbete med tempo och dynamik.

Fascia är en långsiktig struktur som långsamt förändras och byggs upp. Vi kommer därför hålla ett lugnt och ibland meditativt tempo under rörelsesekvenserna, för att nå den medvetenhet som krävs, där även andningen är av stor betydelse.

Målet efter kursen:

- Du ska ha fått inblick i fascians anatomi och egenskaper.
- Väcka ny sensorik och proprioception. (kroppsuppfattning)
- Metoder i hur du rekryterar kraft och dynamik i en rörelse.
- Förslag på arbetssätt för att bygga upp kroppen på sätt som avlastar leder och områden som ofta blir överansträngda eller skadade.

Om kursledaren



Liselotte Reivén har arbetat med fokus på kroppens bindväv, vår fascia, på olika sätt under ca 25 år. Dels som kroppsterapeut, men även via pilatesträning och dansundervisning. Hon är utbildad på Danshögskolan och Axelsons och är certifierad pilatesinstruktör från STOTTpilates.

Under det egna konceptet Fascia Flow® utforskar Liselotte hur den nya forskningen kring fascia kan integreras med ett mångfacetterat sätt att röra sig. Dansarens/artistens kropp är utgångspunkten i denna kurs där estetiskt uttryck flätas ihop med kunskap om hur vi bygger upp vår fascia på ett sätt som skyddar mot skador och överbelastning.

För mer info om Liselottes verksamhet, se www.movementcenter.se.

Period	Fredagar 2 februari-23 mars (2/2, 9/2, 16/2, 23/2, 2/3, 9/3, 16/3 och 23/3) 2018
Tid	kl. 10.15-11.45
Målgrupp	Professionella dansare och koreografer
Förkunskaper	Att du motsvarar Kulturakademin Trappans antagningskriterier. Läs mer här
Språk	Svenska
Plats	Ärlegården, Ärlegatan, Göteborg
Max antal deltagare	20
Sista anmälningdag	14 januari

Anmälan görs under "Anmälan" på www.kulturakademintrappan.se

Kulturakademin Trappans aktiviteter är kostnadsfria och bedrivs med stöd från Kulturnämnden och Regionutvecklingsnämnden i Västra Götaland.