

Data, prijzen en plaats

Dagworkshops "Instemmen met jezelf"

van 10.30-16.30 uur, incl. koffie, thee en lunchpauze op zaterdag 24 maart, zondag 27 mei en zaterdag 16 juni 2012. Kosten €75 per dag.

Dagworkshops "Instemmen met jezelf. Extra"

In deze workshops wordt het concept van "Instemmen met je zelf" uitgebreid met het concept "Soundscapes". Binnen "Soundscapes" werken Niek Edeling en Zwaan de Vries samen, zoals zij dit ook in hun improvisaties tijdens performances doen. Stem, beweging en muziek vormen dan een unieke klankwereld. Binnen een workshop werken ze samen om de authentieke uitdrukkingwijze van iedere deelnemer, solo en met de groep, een eigen muzikale vorm te geven.

Niek Edeling bespeelt naast percussie vele andere instrumenten, die hij op verrassende en inspirerende wijze weet in te voegen in de aanwezige klankruimte.

De workshops "Instemmen met jezelf. Extra" van 10.30 uur tot 16.30 uur, incl. koffie, thee en lunchpauze op 22 januari en 15 april 2012. Deze workshops kosten €95.

Alle workshos zijn in de "De Vuurvlieg"

2de Oude Hezelaan 179, Nijmegen.

Op loopafstand van Station Nijmegen.

Min. aantal 8 deelnemers, max. 12 deelnemers.

Workshops "Instemmen met jezelf", "Instemmen met jezelf. Extra", "Soundscape-performances" en individuele lessen zijn op aanvraag mogelijk, binnen en buiten Nederland, zowel voor particulieren als ook binnen bedrijven, opleidingen, trainingen, congressen en seminars.

"The voice is the muscle of the soul"

Roy Hart

"Every dance is a kind of fever chart, a graph of the heart"

Martha Graham

"Leben oder Theater"

Charlotte Salomon

Stemexpressie Dansexpressie

Met Zwaantje de Vries stemwerker, theatermaker en speelster, docent dansexpressie en docent drama.

Info, aanmelding en nieuwsbrief:

E-mail: zwaandevries@hotmail.com

Telefoon: 024 323 12 52 of 06 502 162 75



Instemmen met jezelf

22 jan - 24 mrt - 15 apr - 27 mei - 16 juni 2012

10.30 – 16.30 uur in:

'De Vuurvlieg'

2de Oude Hezelaan 179A, 6542 VE Nijmegen

Info en aanmelden:

zwaandevries@hotmail.com

0650216275

**Stemexpressie Dansexpressie
Zelfexpressie**

Instemmen met je zelf

Met je lichaam, je bewegingen, je dans en je stem heb je mogelijkheden om gedachten, gevoelens en ervaringen uit jouw leven tot uitdrukking te brengen. Ik reik je middelen aan om af te stemmen op je eigen natuurlijke expressie. Hierbij zullen plezier en vreugde je de weg wijzen naar wat er voor jou nog verborgen ligt.

Over mijn werkwijze en achtergrond

Stem, beweging, dans en theater zijn middelen, die je kunnen ondersteunen om op een creatieve manier de scheppende krachten in jou aan te spreken. Op speelse wijze kan je meer in contact komen met jezelf, de ander en de buitenwereld. In mijn lessen maak ik geïntegreerd gebruik van;

Werk met de Stem volgens ideeën van het Roy Hart Theater. Dit theater houdt zich meer dan 30 jaar bezig met het onderzoek naar de menselijke stem. Zowel in de producties als in het lesgeven staat de rijkdom hiervan in het middelpunt. Bij hen ontdekte ik vele verrassende aspecten van mijn eigen stem en tevens de verbinding met diverse aspecten van mijn persoonlijkheid. Deze ervaring zag ik ook bij anderen en vormde mijn passie om dit door te willen geven. Met het RHT werkte en werk ik gedurende meer dan 25 jaar samen als leerling en collega. “The voice is the muscle of the soul” zei Roy Hart.

Werk met Dansexpressie, dit is een methode tot persoonlijkheidsontwikkeling door middel van dans. De ontdekking van vrijheid en vreugde in dans werden van grote invloed op mijn liefde voor dit vak. Binnen de dansexpressie had dans met mij te doen en niet met wedijver en prestatie. De wens om ook anderen deze vrijheid en

vreugde in de eigen mogelijkheden te laten ervaren groeide en ik begon plezier te krijgen in de overdracht. Ik werkte in Duitsland meer dan twintig jaar met dansexpressie en theater o.a. in een eigen creativiteitscentrum. Ik zette er met docenten van de HKA in Nederland, een 4-jarige Opleiding tot docent Dansexpressie op.

Creatief spel en improvisatie met stem, theater en dans.

Inspiratie en vakkennis verkreeg ik hierin gedurende meer dan 30 jaar in binnen- en buitenland als leerling, docent, theatermaker, danser, acteur, stemwerker en regisseur. Mijn fascinatie voor de schoonheid en het drama van de volledigheid en de vergankelijkheid van het moment ontwikkelden zich.

Vormgeven aan de vele aspecten binnen één handeling werd mijn grote uitdaging bij het theatermaken. De ontmoeting met het werk van Enrique Pardo “Pan-theatre” was voor deze weg richting gevend.

Een les, cursus of workshop

Je hebt de wens meer met je zelf te willen instemmen. Je meldt je aan en je hebt geen of veel ervaring. Dan nodig ik je uit om via creatieve oefeningen jouw eigen uitdrukking te vinden. Je leert de vaardigheden tot vormgeving van je expressie te vergroten. Hierbij kan je leren van de andere kunsten, doordat je soms de lijnen van een architectonisch gebouw danst, of de kleuren van een schilderij zingt of woorden van een gedicht gaat spelen. Soms breng ik daartoe materiaal mee, maar vaak breng jij, dat wat je bezig houdt in het werk. De mogelijkheden tot onderzoek zijn grenzeloos. Er is geen ‘goed’ of ‘fout’. Als jij met jouw ervaringen door dans, spel en stem in verbinding treedt met jezelf, de ander, de ruimte en de wereld, dan zul je onmiddellijk weten, dat jij op dat moment volledig volmaakt bent.

Mijn werk ligt in het bewust maken en verdiepen van deze ervaringen en het verbinden daarvan met de wereld buiten de les, met jouw eigen wereld thuis, de ervaringen van je leven, je wensen en verlangens. Zo worden jouw dans en stem verbonden met jouw diepste waarheid van dat moment. Na het werk kun je je meer thuis voelen in jezelf. Je voelt dat alle cellen van je lichaam in beweging zijn geweest. Je bent gevoed door de uitwisseling met de anderen.

Je zult merken dat je de wereld anders gaat bekijken en jouw expressie en communicatie worden veelzijdiger en rijker, zowel als liefhebber, amateur en professional. Door mijn Nederlandse en Indische achtergrond zocht ik naar mijn eigen identiteit en hoe ik mij wezenlijk kon verbinden met mensen van verschillende achtergronden. Ik vond dat door de kunsten. De verwondering over de enorme gelaagdheid van ons bestaan en de schoonheid van ieder individu vormen de sterkste motivatie voor mijn werk en leven. Ik werkte op diverse plekken, binnen theater, onderwijs, therapie en opleidingen met amateurs en professionals.

