

Theaterworkshop Likeminds Amsterdam

Deze workshop is een ontmoeting tussen theater en de krijgskunst Aikido. Aikido heeft veel te bieden aan acteurs. Omdat we vaak een onjuist beeld hebben bij krijgskunsten (vechten, agressie) blijft een waardevolle en beschikbare bron voor acteurs onaangeroerd.

Hoewel er overeenkomsten zijn tussen een vechtsport en krijgskunsten gaat het bij de krijgskunsten om fysieke en geestelijke ontwikkeling. In tegenstelling tot een vechtsport, waar er een tegenstander is die uitgeschakeld dient te worden, gaat het bij Aikido om een medestander die je inschakelt.

Aikido blijkt voor acteurs een waardevol instrument om grenzen te verleggen. De workshop bestaat uit een heldere vertaling van de uitgangspunten van Aikido naar fysieke, mentale en emotionele aspecten van het acteren.

In principe is er niets wat we niet kunnen spelen. In ieder van ons leeft elk menselijk gevoel en antwoord dat je maar kunt bedenken. Ook de talenten en de kwaliteiten die we nodig hebben zijn aanwezig. Vaak zitten er echter belemmerende patronen, overtuigingen en verdedigingsmechanismen in de weg. Wat belemmert ons om echt te spelen en waarachtig aanwezig te zijn op toneel? Hoe beïnvloeden de verdedigingsmechanismen ons op toneel? Aikido oefeningen bieden je de mogelijkheid deze patronen en de gevolgen ervan fysiek te ervaren en te onderzoeken.

Dezelfde Aikido oefeningen laten je ervaren hoe je op een ontspannende en natuurlijke wijze in je kracht kunt staan en aanwezig kunt zijn. Je leert hoe je de aanwezige talenten en kwaliteiten kunt inzetten, hoe je elke keer jezelf een startpunt van vrijheid kunt geven. Er is aandacht voor ieders persoonlijke ontwikkeling en ruimte om datgene te vinden dat van nature bij jou past.

Vervolgens werken we met improvisatie of scènes die je zelf meeneemt om de verkregen inzichten te integreren in het spel. Hierin ben jij het essentiële startpunt, elke keer opnieuw. Niet de kneepjes van het vak en de trucjes voor een acteur, maar de toegang tot jouw talent, jouw oorspronkelijkheid staat centraal.

Data:	13 – 20 – 27 februari en 6 – 13 – 20 – 27 maart 2015
Duur:	7 weken (iedere vrijdagavond)
Tijdstip:	19.00 tot 22.00
Locatie:	Likeminds De Wittenstraat 27-7 1052 AK Amsterdam
Kosten:	€ 105,-