



Chekov teknik:

FÅ DET FANTASTISK!

Ud af dagligdagen, og ind i dit magiske selv. Positiv og glad selvudvikling, gennem bevægelse og fokus. Alle kan være med!

Jeg er oprindeligt skuespiller og underviser i Chekov Teknik. Det er en skuespil teknik som tager udgangspunkt i krop og imagination. Den blander jeg med Gabrielle Roths fem temperament, som er en bevægelsesform der tager eleven gennem de fem rytmer; legato, stakato, kaos, lyrik og stilhed. Derudover laver vi forskellige fokus og 'mærk-nu-godt-efter-øvelser'.

Men først og fremmest er min undervisning en bevidstgørelse af kroppen, og en befrielse for sindet. Fri bevægelse og en undersøgelse af det menneske vi er. Du vil opdage dele af dig selv som du måske glemmer i hverdagen. Du vil mærke dit legende, dit ekspressive og dit kærlige selv.

Jeg har gennem de sidste 10 år arbejdet med unge skuespillere, universitetsstuderende, sekretærer, handicappede, vognmænd, -og alle mulige og umulige 'almindelige' mennesker. Det har givet mig en dyb indsigt i at arbejde med mennesket gennem kroppen.

Jeg har set stille, forsigtige og meget bombastiske mennesker og kroppe forvandle sig for øjnene af mig. Der sker noget når vi får lov til at bevæge os, i en tryk atmosfære. Noget godt.

Du vil opleve en stor befrielse af din daglige opfattelse af hvem 'du er'. Der sker helt automatisk det, at du bliver mere tryk ved verden og ved dig selv når du arbejder med din krop til musik. Arbejdet vil spænde vidt, fra meditation til ekstatiske dans. Du vil forlade kurset med en dejlig fornemmelse af at være dig, fuldt og helt....og træt.

Der er ingen forudsætninger for at deltage på dette kursus, du kan være pædagog skuespiller aspirant, funktionær, for tyk, for tynd, gammel eller ung, -alle vil få en oplevelse af en åbning, et vindue, med sig hjem, -hvis du har lyst til forandring naturligvis.

Det er nemlig en forudsætning, at du har lyst til at bevæge dig både fysisk og psykisk.

Undervisningen foregår i en tryk og glædesfyldt atmosfære, hvor alle kan udfolde sig frit.

Du vil undervejs få individuel feedback i undervisningen.

-Jeg glæder mig til at se dig.

*Kurset henvender sig **ikke** til folk med traumer eller svære psykiske problemer.*

"Det er længe siden jeg har følt mig så glad, som i Majs undervisning. Jeg var så meget til stede, og prøvede nogle ting jeg ikke troede jeg kunne! Det var virkelig en stor oplevelse!"

-deltager i kursus hos Frie Funktionærer

"Hvornår skal vi arbejde med Maj igen?"

-skuespillerelev på Ophelia