

Crafting methods:

Repetitie 28 januari

Waar? Repetitiezaal (danszaal) Het Paleis

Wie? Ellen en Emelie (begeleid dans/ choreografie)

Wanneer? 12u-18u

Actors/ objects	<p>Ruimte: grote open ruimte met balletvloer, muziekinstallatie, 2 muziekboxen, micro met staander, open ruimte met veel licht (grote ramen) gordijnen die voor de ramen kunnen geschoven worden om het te verduisteren, tafel met laptop en stoel</p> <p>Lichaam</p> <p>Kledij: losse makkelijke kledij om in te bewegen</p> <p>Rollen: Emelie = begeleiding, choreografie, bewegingsexpert</p>
Activities	<ul style="list-style-type: none">➔ Opwarmingsoefeningen voor dans (stretchen, afrollen, alles losschudden, ongecontroleerd bewegen,...)➔ Aanpassing tekst “twijfel” (Emelie heeft deze tekst poëtischer gemaakt)➔ Gesprekken over de dans➔ Gesprekken over de feedback; afstappen van het letterlijke➔ Communicatie met Emelie over dans en fysiek spel➔ Vertrouwensoefeningen = beweging, samenwerken, steun,...
Documentation	<p>We hebben de laatste versie van de dans gefilmd, zodat we deze thuis kunnen herbekijken en oefenen alleen.</p>
Data/ info/ knowledge	<p>Waarom blokkeer ik als het om dansen of bewegen gaat? Hoe stap ik af van de letterlijke manier van denken op theater? Hoe ga ik om met een fysieke grens? Hoe geef ik die grens aan? Is de blokkade die ik voel op vlak van bewegen mentaal of fysiek? Waar komt die blokkade vandaan? Hoe zorg ik ervoor dat ik dit meer los kan laten?</p>
Reflection	<ul style="list-style-type: none">• Ik ben geen danser maar ben wel sterk in fysiek spel, toen ik mentaal die knop omdraaide en onze scène niet meer als een dans begon te zien, verdween de blokkade en kon ik meer genieten van het proces.• We willen een verhaal vertellen met ons lichaam en dat moet niet gezien worden als een echte dans. Het is een verhaal van verschillende bewegingen die we maken met ons lichaam.• Door over de blokkade op vlak van bewegen te praten met Emelie, er over te communiceren, kon ik aangeven dat ik dit niet fijn vond en zijn we naar een oplossing opzoek gegaan. Ik

gaf meteen mijn grens aan als ik voelde dat het niet juist zat. Door het bespreekbaar te maken kon Emelie hierop inspelen en uitzoeken hoe het komt dat er zo'n sterke blokkade was. We ontdekten dat dit vooral een **mentale blokkade** was, en dus een **mindset was die aangepast kon worden**.

- Ik heb een andere achtergrond in theater dan Emelie (dat hebben we op een vorige repetitie besproken) letterlijk theater (zoals ik het ken in de vrije tijd) is een bepaalde vorm om theater te kunnen brengen. Die vorm is niet beter of slechter dan abstracter theater bijvoorbeeld. Om onze voorstelling zo krachtig mogelijk te maken is het beter om af te stappen van het letterlijke. Die knop moest ik zelf ook leren omdraaien. Het beangstigde mij, omdat het een **nieuwe vorm** is voor mij en dus **buiten mijn comfortzone ligt**.