

LISBETH BITTO

SPINAL AWARENESS AXIS SYLLABUS I/II

Sa. 02. & So. 03.10.2021, 13:00 – 14:50 Uhr
Kurspreis € 50,- pro Teilnehmer*in
Akademiestr. 21, Turnhalle des SUM-Rg

Eine Vielzahl kleiner Gelenke, Kurven und Wirbel macht die Wirbelsäule zu einer der mobilsten, stärksten aber auch fragilsten Strukturen unseres Körpers. Im Tanz agiert dieses zentrale Element als Vermittler zwischen den Körpermaßen und unterstützt organische und fließende Bewegungen. Blockaden in der Wirbelsäule beschränken uns in unserer Beweglichkeit, Freiheit und Kreativität.

Sich der Wirbelsäule und ihrer unterschiedlichen Potentiale bewusst zu werden, ist der Fokus dieses Tanzworkshops.

In Übungen und Diskussionen erkunden wir deren spezifische Anatomie, und wie wir unseren Bewegungsradius vergrößern und gleichzeitig unser Körperzentrum stärken können. Dabei greifen wir Ideen von Axis Syllabus auf und bringen durch geleitete Improvisation und somatische Übungen theoretische Einblicke in unser Körperbewusstsein. Basierend auf dieser Recherche erarbeiten wir ein Bewegungsvokabular, in dem wir Bewegungen zum Boden mit Rollen, Drehungen und Sprüngen zu kurzen Choreografien verbinden und so unbekannte Potentiale und Fertigkeiten unseres Körpers neu entdecken können.

Lisbeth Bitto ist österreichische Tänzerin, Artistin, Choreografin und Tanzpädagogin. Neben ihrer Axis Syllabus Ausbildung, welche sie 2015 in Berlin absolvierte, beendete sie das Studium der Kunstgeschichte in Wien und Rom. Sie tanzte u.a. in Werken von Silke Grabinger, Janice Parker, Volker

Schmidt, Christina Rauchbauer/Theater Ansicht und Goldfuß unlimited und engagiert sich künstlerisch in sozio-politischen Projekten.

