

Eksplorowanie Laban Bartenieff Movement System poprzez kreatywne praktyki i ucieleśnioną anatomię – Katharina Conradi

Warszawa, 19-21.09.25

Jakie umiejętności wspieramy podczas kontynuacji rozwoju zawodowego?

- Poprzez somatyczną edukację wspieramy pogłębianie świadomości i połączenia z ciałem, które są **fundamentem ucieleśnienia i przyczyniają się do przywrócenia bazowych połączeń** – często zablokowanych lub nieodkrytych w wyniku różnych życiowych historii.
- Ucieleśniona świadomość wpływa na jakość życia i budowanie dobrostanu. Obejmuje **niepodzielną relację całego ja**: poruszającego się, myślącego i czującego.
- Każde szkolenie podkreśla rozumienie nas samych jako **unikalnych istot, które są jednocześnie częścią większej, uniwersalnej całości**.
- Wspiera budowanie autentycznego bycia poprzez **odkrywanie i transformowanie nawykowych wzorców na takie, które umożliwiają rozwój i bycie sobą**. Tę umiejętność rozwija się na poziomie zarówno osobistym, jak i zawodowym.
- Poznanie i wyrażanie autentycznej/go, ucieleśnionej/go siebie buduje **empatię, zdrowe granice, umiejętność radzenia sobie ze złożonymi sytuacjami i wspiera integralność tożsamości**.
- Pogłębienie samoświadomości własnego ruchu, myśli, uczuć pozwala **lepiej zrozumieć, rozpoznać ruch innych w celu wsparcia ich rozwoju**.
- Wszystkie zajęcia to uczenie się poprzez osobiste doświadczenie i ucieleśnianie teorii.



Opis warsztatu przygotowany przez Katharinę Conradi (english version below)

Zapraszam na inspirujące warsztaty, podczas których **zgłębisz różnorodne zastosowania systemu Laban Bartenieff Movement (LBMS) w obszarach praktyk twórczych i ucieleśnionej anatomii**. Warsztat jest zaproszeniem do odkrywania, jak zasady LBMS mogą pomóc w pogłębieniu połączenia ze sobą, **wspierając rozwój osobisty oraz zawodowy poprzez samopoznanie**.

Będziemy kreatywnie eksplorować **zarówno tematy makro, jak i mikroaspekty**, co pozwoli na kompleksowe zrozumienie zasad LBMS oraz włączenie tych odkryć do własnej praktyki. Osoby uczestniczące zaangażują się w doświadczenia, które **zachęcają do swobody ruchu, inspirują kreatywność i rozwijają prawdziwe ucieleśnienie**.

Skupiając się na świadomości ciała, **zgłębimy dualność tematów: Ugruntowania i Stabilności wobec Wolności i Mobilności**. Przeanalizujemy **trzy podstawowe rytmy: kręgosłupowy (potyliczno-krzyżowy), barkowy (ramiennie-łopatkowy) i miedniczny (biodrowo-krzyżowy)**. Podczas tej eksploracji dowiemy się więcej o anatomii kręgosłupa i kończyn oraz o ich wzajemnych połączeniach, badając **zarówno aspekty funkcjonalne, jak i ekspresyjne**.

Badając osobiste preferencje, wzorce i style ruchu, osoby uczestniczące nie tylko wzbogacą swoje praktyki ruchowe, ale także **rozwiną sposoby prowadzenia różnorodnych grup**. Wspólnie odkryjemy transformacyjny potencjał języka ruchu w rozwijaniu **autentycznej ekspresji i holistycznej świadomości**.

Przygotuj się na **ruch, eksplorację i kontakt** – zarówno ze sobą, jak i z innymi – we wspierającym i twórczym środowisku!

Wszystkie trzy dni obejmują:

- **Anatomię doświadczalną i Bartenieff Fundamentals**: teoria i eksploracja ruchu,
- **Pracę w parach**: pogłębianie świadomości mechaniki ciała oraz praktyka,
- **Integrację idei i zasad LBMS w praktykach twórczych i somatycznych**,
- **Strategie nauczania i coachingu**: ogólne oraz dostosowane do indywidualnego stylu,
- **Współpracę ruchową w grupie**: angażowanie osób uczestniczących, praca z grupami,
- **Notatki i refleksję**: wgląd oraz rozwój osobisty i zawodowy.

DZIEŃ 1: Nasze ciało jako krajobraz – miejsce i materia

Pierwszego dnia skupimy się na sobie. **Jak możemy „zmapować” nasze fizyczne Ja? W jaki sposób nasze fizyczne Ja łączy się z emocjonalnym?** Będziemy eksplorować obecność i połączenia w ciele oraz to, w jakiej są relacji z naszą wewnętrzną mądrością. **Jak ciało fizyczne może mieścić w sobie i wyrażać tę całość?**

Odkryjemy kreatywność ciała, **pozwalając mu na ujawnianie wewnętrznych treści poprzez ruch**. Zaangażujemy się w pracę indywidualną, świadkując nawzajem naszym podróżom i dzieląc się doświadczeniami.

Dzień 2: Przestrzeń to miejsce, gdzie się zadziewa możliwość i wybór

Przestrzeń to miejsce, gdzie rozwija się ruch. Będziemy eksplorować jej jakości z perspektywy LBMS. Osoby uczestniczące zaangażują się w **działania rozwijające świadomość przestrzenną, eksplorując poziomy, kierunki i ścieżki ruchu**. Zanurzymy się w **dynamikę przestrzeni poprzez improwizację**, angażując się w aktywności grupowe skoncentrowane na ścieżkach ruchu i **tworząc grupową choreografię ukazującą relacje przestrzenne**.

Mieścimy przestrzeń wewnątrz naszych ciał (Innersfera), wokół naszych ciał (Kinesfera) i dalszą przestrzeń poza naszymi ciałami (Outersfera). Wzajemne relacje tych trzech warstw przestrzeni tworzą **ciągłość naszej obecności**: Inner/Outer (wewnątrz i na zewnątrz).

Dzień 3: Między tobą a mną – dynamika relacji

Ostatni dzień poświęcony jest **badaniu dynamiki relacji interpersonalnych poprzez ruch**, z naciskiem na **komunikację, połączenie i ekspresję**. Zaangażujemy się w działania wspierające współtworzenie w ruchu.

Aktywności obejmą tworzenie duetów lub trójek ruchowych, ucieleśniających tematy relacyjne. Następnie będziemy dzielić się **elementami choreografii grupowej, odzwierciedlającymi dynamikę relacji interpersonalnych**.





Katharina Conradi

Katharina Conradi MA, CMA, RSME/T
**Dance, Choreography, Training, Therapy
and Movement Analysis**

Co-founder of EMOVE Institute

BA Dance/Choreography, MA Dancethrapy,

CMA Certified Movement Analist, RSME/T

Registered Somatic Movement

Educator/Therapist (ISMETA), member NVDAT

Danstherapie Nederland

What I do?

I am educated as a Dancer/ Choreographer, Certified Movement Analyst , Master Dance Therapy and Registered Somatic Movement Educator and Therapist. I have been working as a choreographer and dancer in the Netherlands and abroad for more than thirty years.

My creative work includes dance movies, intercultural projects and site-specific performances. I am teaching dance at the University of the Arts Codarts in Rotterdam and at the Academy for Dance and Theatre in Amsterdam to physical actors, dancers, circus artists and dance therapists. I work internationally as a teacher for somatic and creative practice in different settings in Spain, Estonia, Israel, Germany, Switzerland, Belgium and New York. I am offering individual dance therapy, effective movement coaching and somatic practice in my Studio in Amsterdam. Together with Marieke Delannoy I co-founded EMOVE Institute, an educational institute for Laban Bartenieff Movement Systems in the Netherlands.

What I believe in?

I believe that dance is something that EveryBody can do. To me, dance ranges from taking a breath, moving one arm or perform a complex dance performance. Movement allows us to connect to our inner world, to understand that we are part of this world; part of the earth, part of gravity and part of everything and everybody that is alive and to interact and communicate from this embodied place. Our body has many stories to tell. I believe that the life story of a person is reflected in the body. Through dance and movement, we can connect with our stories, get aware of our patterns and develop and change ourselves if we wish.

Exploring the Laban Bartenieff Movement System for Creative Practices and Embodied Anatomy – Katharina Conradi

Warsaw, 19-21.09.25

Workshop Description

Join us for an enriching workshop where you will delve into the diverse applications of the Laban Bartenieff Movement System (LBMS) within the realms of Creative Practices and Embodied Anatomy. This workshop invites participants to discover how the principles of LBMS can deepen their self-connection, fostering both self-discovery personal growth and professional development.

Throughout the workshop, we will playfully navigate both macro themes and micro aspects of the LBMS, allowing for a comprehensive understanding of the system while learning how to incorporate these insights into our own practices. Participants will engage in experiential activities designed to encourage freedom of movement, inspire creativity, and cultivate true embodiment.

Emphasizing body awareness, we will delve into the dual themes of Grounding and Stability versus Freedom and Mobility. We will investigate three foundational rhythms: Spinal (Occipital-Sacral), Shoulder (Gleno-Humeral), and Pelvis (Ilio-Sacral). Through this exploration, we will learn about the anatomy of the spine and limbs, and how they connect, examining both functional and expressive aspects.

By examining personal preferences, movement patterns and styles, participants will not only enhance their own movement practices but also develop effective strategies for teaching and coaching diverse groups. Together, we will unlock the transformative potential of LBMS in fostering authentic expression and holistic awareness.

Be prepared to move, explore, and connect with yourself and others in a supportive and creative environment!

All three days will include:

- Experiential Anatomy and Bartenieff Fundamentals: Theory and Movement Exploration
- Partner work: Deepening awareness of body mechanics and practicing 'hands-on'
- Integrating LBMS principles: Into Creative and Somatic Practices
- Teaching and Coaching Strategies: General and personal Styles
- Group Movement Collaborations: Engaging with pairs, working with groups
- Journaling and Reflection: Personal Insight and growth and Professional Development

Each day has a specific Theme that will give the frame for the day,

Day 1: Our body is a landscape: Place and Matter

On the first day, we will focus on Self. How can we map our physical Selves? How do our physical Selves connect to our Emotional Selves? We will explore our physical presence, our body connections and how they are connected to our inner wisdom. How can our physical body hold and express this wholeness?

Participants will tap into their Creative Bodies, allowing personal inner material to manifest through movement. We will engage in solo work, witnessing each other's journeys and sharing our experiences.

Day 2: Space is Where it happens: Possibility and Choice

Space is where movement unfolds, and we will explore its qualities through the lens of LBMS. Participants will engage in activities focusing on spatial awareness, exploring levels, directions and pathways in movement. We will dive into the dynamics of space through improvisation, engaging in group activities that emphasize movement pathways and creating a group choreography that highlights spatial relationships.

We hold space within our bodies (Innersphere), around our bodies (Kinesphere) and further away from our bodies (Outersphere). The Interrelationship between these three layers of space give us the continuum of our Inner/Outer presence.

Day 3: Between You and Me: The dynamics of relationship

Our final day will focus on exploring the dynamics of interpersonal relationships through movement, emphasizing communication, connection, and expression. Participants will engage in collaborative activities that foster co-creation in movement.

Activities will include creating movement duets or trios that embody themes of relationship, followed by group sharing of choreographed pieces reflecting interpersonal dynamics.