

Galeria Sztuki
Współczesnej
w Opolu

2024

t@niec

Galeria Sztuki
Współczesnej
w Opolu

t@niec

15.10
—15.12
2024

galeriaopole.pl
/taniec

spis treści

teksty

5
o projekcie
Magda Wolnicka

8
fokowanie
Nati Krawtz

d@nce shorts

13
zimny prysznic
Aleksandra Bożek-
Muszyńska

14
jak trzymać pędzel
Elżbieta Gądek

15
fale
Natalia Iwaniec

16
groove
Natalia Iwaniec

17
ciało i głos
Monika Kiwak

18
dla dłoni
Magda Wolnicka

dokumentacja fotograficzna

20—51
— lekcja siedząca
— lekcja gaga/people
— d@nce shots
— w rodzinie:
| ciałodźwiękoruchy
| krecha. rysunkowa
gimnastyka
| co czuje ciało?
— w dźwiękach:
| Daniel Szwed
— w sile:
| ciało wie!
| gaga maraton
| aki no gogo
| australian very open

52
biogramy

58
impressum

teksty

o projekcie

Magda Wolnicka
kuratorka



Współczesność charakteryzuje się nieprzewidywalnością i zmiennością, wydaje się więc, że improwizacja jest doskonałym narzędziem do radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

Poprzez regularną praktykę — nawet krótką, niczym ożywczy „shot” z rana, przerwy w pracy czy wieczorny „short” po intensywnym dniu — możemy nie tylko rozwinąć swoje umiejętności ale wręcz doświadczyć nieoczywistego w różnorodnych okolicznościach.

Projekt *t@niec* zakłada utrzymanie i rozbudowanie programu tanecznego w Galerii Sztuki Współczesnej w Opolu. Ma na celu rozwój sprawności fizycznej, wyobraźni i dobrostanu psychicznego osób uczestniczących. Program składa się z dwóch modułów: offline i online.

Spotkania w ramach projektu pozwoliły nie tylko na pracę z ciałem ale i z głową a także zanurzenie się w tańcu oraz w dźwiękach. Od 23 października do 12 grudnia 2024 roku w Galerii odbyły się bezpłatne warsztaty i spotkania prowadzone przez osoby działające na wielu obszarach (tańca, muzyki, sztuk wizualnych), dla których regularna praktyka improwizacji oraz odnajdywanie w niej przyjemności stanowią podstawę do twórczego działania.

Projekt *t@niec* finansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Krajowego Planu Odbudowy.

program projektu

offline

GSW pl. Teatralny 12

Lekcja siedząca | Natalia Iwaniec

23.10 środa g.11.00

28.11 czwartek g.11.00

12.12 czwartek g.11.00

Lekcja Gaga/People | Natalia Iwaniec

23.10 środa g.19.00

5.12 czwartek g.19.00

12.12 czwartek g.19.00

w dźwiękach: spotkania muzyczne

— **Daniel Szwed**

30.11 sobota g.21.00

w sile: dorośli i młodzież 16+

— **Ciało wie!** | Aleksandra Bożek-Muszyńska

9.11 sobota g.16.00—19.00

— **Gaga maraton** | Natalia Iwaniec

17.11 niedziela g.11.00—14.00

— **Aki no gogo** | Elżbieta Gądek

17.11 niedziela g.16.00—18.00

— **Australian Very Open** | Monika Kiwak

7.12 sobota g.16.00—19.00

w rodzinie: dla dzieci i opiekunów

— **Ciałodźwiękoruchy** | Aleksandra Bożek-Muszyńska

10.11 niedziela g.11.00—12.00

— **Krecha. Rysunkowa gimnastyka** | Józef Chyży i Magda Wolnicka

30.11 sobota g.11.00—12.00

— **Co czuje ciało?** | Monika Kiwak

8.12 niedziela g.11.00—12.00

online

galeriaopole.pl

d@nce shots:

środy g.7.00—7.30

30.10, 6.11, 13.11, 20.11, 27.11, 4.12

oh my body | Monika Kiwak

platforma ZOOM

wyd@wnictwa online

— **t@niec 2024**

— **anaberg** | Marta Jarnuszkiewicz

d@nce shorts

— **zimny prysznic** | Aleksandra Bożek-Muszyńska

— **jak trzymać pędzel** | Elżbieta Gądek

— **fale** | Natalia Iwaniec

— **groove** | Natalia Iwaniec

— **ciało i głos** | Monika Kiwak

— **dla dłoni** | Magda Wolnicka

fokowanie

z łaciny:

PHOCEM (fokuje),

PHOCARE (fokować),

PHOCAVI (fokowałam),

PHOCATUM (fokowane)

Nati Krawtz
artystka



HYDRO SOMA¹

Współczesne praktyki artystyczne coraz częściej eksplorują ciało jako narzędzie twórcze, uznając cielesność za integralny element procesu poznawczego i ekspresji twórczej. Tendencja ta rozwinęła się w okresie drugiej awangardy, w dużej mierze pod wpływem opublikowanej w 1962 roku w języku angielskim *Fenomenologii percepcji* Maurice'a Merleau-Ponty'ego². Francuski filozof zwrócił uwagę, że nasze ciało nie tylko pełni rolę „podmiotu widzenia i bycia widzianym”, ale jest podstawowym medium, przez które doświadczamy świata, kształtujemy naszą percepcję i rozumienie rzeczywistości. Zgodnie z jego rozumowaniem, ruch, dotyk, napięcie mięśniowe czy oddech nie są tylko formami działania, lecz także sposobami myślenia i rozumienia. Koncepcja ta wpisuje się w szerszy kontekst fenomenologiczny, który podkreśla znaczenie ciała jako „środka” do poznania siebie i świata. Ucieleśnione doświadczenie — zarówno w sensie fizycznym, jak i intelektualnym — odgrywa kluczową rolę w moich własnych praktykach artystycznych, szczególnie w zakresie hydro-somatyki, gdzie badam doświadczenia związane z wodą. Moja twórczość koncentruje się na interakcji z wodą jako medium, które kształtuje zarówno fizyczne, jak i mentalne aspekty ciała, oferując nowe perspektywy na relację między moim i innymi ciałami oraz otoczeniem.

Pływanie traktuję jako somatyczną formę poznania, która łączy doświadczenie fizyczne z twórczym procesem artystycznym. W tej perspektywie inspirująca jest również książka Elaine Morgan *Pochodzenie kobiety*, w której autorka rozwija teorię ewolucji człowieka w odniesieniu do środowisk wodnych³.

1 Z greckiego ciało wodne — dalej w tekście praktyki hydrosomatyczne oznaczają praktyki cielesne związane z wodą a somatyzacja ucieleśnianie.

2 Maurice Merleau-Ponty, *Fenomenologia percepcji*, przeł. Małgorzata Kowalska i Jacek Migasiński, wyd. Aletheia, Warszawa 2001.

3 Elaine Morgan, *Pochodzenie kobiety*, przeł. Małgorzata Danicka-Kosut, wyd. Literackie, Kraków 2023.

Morgan sugeruje, że bliskość człowieka do wody — od anatomicznych przystosowań, takich jak zdolność do nurkowania, po związane z wodą rytuały i praktyki kulturowe — może być kluczowym elementem naszej tożsamości jako gatunku. To „wodne dziedzictwo” wydaje się intuicyjnie obecne w mojej pracy, gdy ciało artysty i woda wchodzi w relację współzależności i dialogu.

Na co dzień pływam w kamionce Bolko w Opolu, choć każda woda — w rzekach, morzach czy fiordach — staje się dla mnie przestrzenią performatywną i materialnym medium. Woda, jak wskazuje filozofia hydrofeministyczna nie jest wyłącznie żywiołem ani zasobem — to „medium relacji”, przestrzeń, która łączy ciała, idee i ekosystemy. Zgodnie z hydrofenomenologiczną postawą prezentowaną m.in. przez Astridę Neimanis w tekście *Ciała wodne*⁴, nasze ciało jest w ciągłej relacji z wodą. Neimanis podkreśla, że ciała ludzkie są w istocie „ciałami wodnymi” — przepuszczającymi, wrażliwymi i współdziałającymi z innymi wodnymi istotami i środowiskami. Woda, którą pijemy, w której się zanurzamy, którą wydalamy jest fundamentalną nicią łączącą nas z innymi formami życia.

W tym sensie zanurzenie w wodzie staje się nie tylko fizycznym aktem, ale także artystyczną strategią eksploracji somatycznego doświadczenia, granic percepcji i relacji z otoczeniem. To akt negocjacji z wodą — żywiołem dynamicznym, który jednocześnie wspiera, obciąża, chłodzi i zmusza do adaptacji. Zanurzenie jest aktem symbolicznego przejścia, gestem podjęcia dialogu z wodą jako przestrzenią życia i medium twórczego.

4 Astrida Neimanis, *Ciała wodne. Posthumanistyczna fenomenologia feministyczna*, przeł. Sławomir Królak, wyd. Pamoja Press, Warszawa 2024.

POKREWIEŃSTWO

Empatyzuję z mieszkańcami wód — pływałam w ślinie morskiej podczas katastrofy ekologicznej w Morzu Marmara oraz w rzece Odrze. Podążając za sugestią Donny Haraway⁵, starałam się wytwarzać międzygatunkowe więzi, które, choć nie tyle chtoniczne, co hydrologiczne, stały się dla mnie głębokim doświadczeniem. W lutym 2024 roku, na jednej z islandzkich plaż, szczególnie bliskie stały mi się foki szare rezydujące w fiordzie, który odwiedzałam codziennie. Od razu zauważyłyśmy swoją obecność — intrygowała nas nasza wspólna obecność oraz odmienność i podobieństwa naszych ciał.

Moje ludzkie ciało, w pozycji wertykalnej, o wyraźnie oddzielonych kończynach górnych i dolnych, przystosowane jest do chodzenia po kamienistej plaży i obserwacji otoczenia. Na przeciw mnie — ciała fok, strumieniowate, pokryte futrem podszytym grubą warstwą sadła, wyposażone w kończyny z błonami pławnymi. Ich zdolności aerobowe i metabolizm pozwalają im z gracją zanurzać się w lodowatej wodzie, co z ludzkiej perspektywy wydaje się niemal niemożliwe i z pewnością niebezpieczne.

Nie jest jednak tak, że nie jesteśmy do tego zdolni. Elaine Morgan porównując fizjologię człowieka do innych ssaków żyjących w wodzie, zauważa, że tak jak one możemy doświadczyć bradykardii, czyli spowolnienia pracy serca. Morgan wskazuje, że choć mechanizm ten jest wyjątkowo wyrazisty i „prawdziwych wodnych zwierząt, takich jak foka”, to można go zaobserwować również u innych ssaków nurkujących także u *homo sapiens*. I jak dalej podkreśla, takie umiejętności nie nabywa się „z dnia na dzień”, ale wykształca w drodze przystosowania do środowiska, co wskazuje, że być może byliśmy kiedyś z fokami bliżej niż nam się wydaje⁶.

Postanowiłam więc odwołać się do tych ewolucyjnych pozostałości i zanurzyć się lodowatej wodzie w sposób w jaki robią to moje krewniaczki foki. Wchodzenie do wody o temperaturze bliskiej zera stopni wymaga opanowania oddechu i uspokojenia napięcia mięśniowego. Początkowy ból, wynikający z obkurczania naczyń krwionośnych, szczególnie dotkliwy w mniej osłoniętych tłuszczem miejscach, takich jak piszczele, można złagodzić dzięki serii rozluźniających wydechów i powolnemu zanurzaniu. Jeśli kiedykolwiek będziesz próbować bratać się z towarzyszami w zimnej wodzie zrób najpierw długi spokojny wydech, radykalnie rozluźnij ciało i uspokój się. Następnie zrób kolejny wydech i zauważ jak twoje barki i klatka piersiowa opadają, a pośladki stają się luźniejsze i zrób kolejny wydech.

Ćwiczenie to nie tylko przygotowuje ciało na kontakt z chłodną wodą, ale też wprowadza do bardziej płynnego, somatycznego doświadczenia zanurzenia. Zainspirowana fokami, postanowiłam przenieść ten spokojny, naturalny rytm do samego procesu wchodzenia do wody. Choć sposób poruszania się fok na brzegu — tzw. galumphing — wydaje się niezgrabny, wymaga zaangażowania silnych mięśni brzucha, grzbietu i nóg. Wystarczy wcielić się w fokę i raz tego spróbować aby zrozumieć jakie to trudne. Zaczęłam od brzucha — najcieplejszej i najbardziej chronionej tłuszczem części ciała — przyjmując horyzontalną pozycję, która pozwalała na równomierne przyzwyczajanie ciała do zimna. Położyłam się na brzuchu i rozpoczęłam galumphing — ruch wymagający dużego wysiłku mięśniowego, który równocześnie rozgrzewał moje ciało od środka. Gdy całkowicie zanurzyłam się w lodowatej wodzie, foki przypląnęły i zaczęły krążyć wokół mnie w hipnotycznym tańcu. Czułam, że między nami buduje się więź oparta na wzajemnej ciekawości i że coraz bardziej staję się foką.

5 Donna J. Haraway, *Staying with the Trouble: Making Kin in the Chthulucene*, Duke University Press 2016.

6 Elaine Morgan, *Pochodzenie kobiety*, przeł. Małgorzata Danicka-Kosut, wyd. Andromeda, Wrocław 2007, s. 37.

HAPPY BANANA

Jednym z najbardziej charakterystycznych gestów fok jest pozycja „wesołego banana”. W stanie relaksu, leżąc na brzuchu, foki unoszą głowę i stopy, odpoczywając i regulując ciepłotę ciała. Są wtedy zadowolone i najedzone — leżą na mieliźnie i obserwują co dzieje się w wodzie — wpatrują się w fale i refleksy słoneczne mieniające się na tafli wody. Mogą tak leżeć bez końca. Foki mają dobrze rozwinięte mięśnie rdzenia, które pomagają im utrzymać stabilność i zrównoważenie podczas pływania i nurkowania. Silny rdzeń mięśniowy umożliwia fokom skuteczne wykorzystanie energii podczas poruszania się w wodzie oraz utrzymywanie się w pozycji „wesołego banana”. Dla mojego ciała pozycja ta jest jednak o wiele bardziej wymagająca, dlatego fokowanie należy regularnie praktykować.

Poniżej seria ćwiczeń rozwijających mięśnie fokowate. Być może zanurzając się w tej praktyce, poczujesz, że granica między ludzkim i nieludzkim światem staje się coraz bardziej płynna.

— Połóż się na boku, unieś tułów i nogi.
Wytrzymaj co najmniej 30 sekund.

— Połóż się na brzuchu, unieś tułów i nogi.
Wytrzymaj co najmniej 30 sekund.

— Połóż się na plecach, unieś tułów i nogi.
Wytrzymaj co najmniej 30 sekund

Jeśli przyjmiesz pozycję wesołego banana leżąc na boku zaangażujesz zewnętrzne i wewnętrzne mięśnie skośne i poprzeczne brzucha a także prostownika grzbietu oraz mięśnie nóg, barków i szyi. Jest to świetne ćwiczenie wzmacniające mięśnie boczne tułowia i poprawiające stabilizację całego ciała. Dodatkowo pomaga w kształtowaniu mięśni odpowiedzialnych za równowagę i postawę, co jest kluczowe w wielu dyscyplinach ruchowych i artystycznych performansach.

Hiperextensja w leżeniu przodem (czyli foczenie na brzuchu) doskonale wzmacnia mięśnie prostowników pleców, pośladków i tylnych partii nóg. Pomaga poprawić postawę, stabilizację kręgosłupa oraz siłę w obrębie dolnych pleców, co jest kluczowe dla ochrony przed urazami. Dodatkowo angażuje mięśnie brzucha i głębokie mięśnie tułowia, poprawiając ogólną stabilność ciała. Jeśli tę samą pozycję przyjmiesz leżąc na plecach — wzmocnisz mięśnie stabilizujące korpus (core), rozwiniesz siłę w brzuchu, biodrach i plecach. Regularne ćwiczenia poprawią twoją równowagę i kontrolę ciała, ustabilizujesz postawę ciała i wzmocnisz kręgosłup.

Powtarzanie tych ćwiczeń codziennie wzmocni twoje mięśnie brzucha, grzbietu, tułowia i ustabilizuje kręgosłup oraz poprawi równowagę — co jest kluczowe zarówno w sztukach ruchowych, jak i performansach artystycznych.



d@nce shorts

zimny prysznic

Aleksandra
Bożek-Muszyńska



przygotuj:

- przestrzeń, w której możesz się swobodnie poruszać
- energetyczną piosenkę do puszczenia w tle w trakcie praktyki np. LMFAO *Sexy And I Know It*



1. Stań na podłodze, rozstaw nogi na szerokość bioder. Stopy równoległe do siebie, popatrz przed siebie. Na tym etapie będziemy rytmicznie (do muzyki) ugiąć nogi w kolanach. Sprawdź, czy Twoje kolana nie przesuwają się za bardzo do środka albo na zewnątrz. Możesz wyobrazić sobie, że do twoich kolan są przytwierdzone takie małe latareczki i chcesz, żeby zawsze świeciły prosto.
2. Wykonując nadal rytmiczne ruchy, delikatnie podnoś same pięty, odrywając je od podłogi. Postaraj się, aby twoje ramiona były swobodne. Oddychaj swobodnie. Możesz zostać na tym etapie tak długo, jak chcesz.
3. Odrywamy całe stopy od podłogi — tak zwane skoczki. Pamiętaj o tym, żeby skacząc przechodzić za każdym razem przez śródstopie, aby twoje stopy delikatnie opadały na podłogę.
4. Możesz zacząć przenosić swobodnie ciężar z jednej nogi na drugą i ruszyć w przestrzeń. Oczy są otwarte. Możesz tak podróżować po całym pokoju, przy okazji rozglądając się, co znajduje się wokół ciebie. To co jest ważne, to aby na żadnym etapie tej praktyki nie zatrzymywać się i starać się podążać za „bitem” muzyki.

W trakcie praktyki pozwól sobie na zmęczenie, nie walcz z nim. Niech twoje ręce swobodnie opadają po boku ciała, a łopatki będą rozluźnione. Jeżeli poczujesz taką ochotę, możesz je podnieść podążając za muzyką i za rytmem. Postaraj się wytrzymać jeden utwór w całości i wykorzystaj to zmęczenie zaraz po. Możesz zacząć chodzić lub spacerować. Możesz też włączyć kolejne utwory i potańczyć do muzyki, tak jak masz na to ochotę.

[link do praktyki
na youtube.com](#)

jak trzymać pędzel*

Elżbieta
Gądek



przygotuj:

- pędzel
- czarny tusz i papier

1.
Siądź lub stań prosto, rozluźnij ramiona.
2.
Poczuj energię, która kieruje się od czubka głowy do środka, mniej więcej w okolice pępka. Możesz zrobić kilka wdechów i wydechów.
3.
Jak trzymać pędzel? Ramię rozluźnione, palce rozluźnione, jakbyś trzymając pędzel miał piłeczkę pingpongową w dłoni. Kciuk. Palec wskazujący i środkowy z przodu. Ręka lekko uniesiona, nie za wysoko, ale też nie za nisko.
4.
Teraz możesz poruszać pędzlem, jakby to była część twojego ciała. Gdy trzymasz pędzel, całe twoje ciało powinno być zrelaksowane.
5.
Przed pracą malarską wykonaj kilka improwizowanych ruchów pędzlem w przestrzeni. Zacznij malować, kiedy poczujesz gotowość i przepływ energii.

*ćwiczenie inspirowane japońską techniką malarstwa sumi-e



[link do praktyki
na youtube.com](#)



przygotuj:

- wygodne i wytrzymałe krzesło
- ulubioną piosenkę do puszczenia w tle w trakcie praktyki np. GLASS BEAMS *Mahal*



[link do praktyki
na youtube.com](#)

Usiądź wygodnie i swobodnie na krześle. Zaczynij od powolnej aktywacji kręgosłupa, wyobrażając sobie falistą, mięciutką strukturę, która przepływa pomiędzy poszczególnymi kręgami. Bez pośpiechu, bez niepotrzebnego napinania mięśni. Fala delikatnie przepływa wzdłuż kręgosłupa delikatnie rozpuszczając mięśnie. Ręce mogą spokojnie spoczywać na udach. Wyobraź sobie, że cały kręgosłup delikatnie faluje od góry do dołu, z jednego boku na drugi bok.

Pozwól sobie na to, żeby ruch delikatnie wpływał na to, jak porusza się głowa: unosi się delikatnie do góry, płynie z jednego boku na drugi bok. Rozluźnij żuchwę, oddychaj delikatnie przez otwarte usta.

Miękka cała klatka piersiowa. Stopniowo unieś ręce, niech fala kręgosłupa rozplywa się i wpływa do linii falujących rąk. Miękkie ręce. Delikatny ruch. ślizgający się miękko przez stawy. Do przodu, do tyłu. Fala unosi ręce do góry i miękko opada, subtelnie negując grawitację.

Wyobraź sobie, że środek ciała jest wypełniona wodą. Woda unosi nasz ciężar tułowia, pleców i klatki piersiowej. „Rozfaluj” przestrzeń między jedną ręką a drugą, aktywuj delikatnie obojczyki zmniejszając intensywność ruchu: „wykręcając” je na zmianę delikatnie do przodu i w kierunku sufitu. Potem w kierunku podłogi.

Pozwól sobie na większy zakres ruchu: chcemy poprzeciągać fale w przestrzeni, delikatnie napinać i rozluźniać mięśnie, otwierać falującą klatkę piersiową i zamykać. Przyspiesz tempo, zmieniaj dystans, wprowadź więcej chaosu do tej falistej struktury ciała. Niech dołączą nogi.

Po intensywnym ruchu zwolnij, aż do całkowitego zatrzymania i uspokojenia ciała.



przygotuj:

- przestrzeń, w której możesz się swobodnie poruszać
- ulubioną piosenkę do puszczenia w tle w trakcie praktyki np. DJ KABOO *Barsha Barsha*



Poruszaj się w minimalnych zakresach, trzymając ręce blisko siebie i szukając rytmu. Wyobraź sobie, że w twoim ciele „leci” Twoja ulubiona piosenka.

Zaproponuj *groove* całemu ciału. Niech muzykę odczuwają nadgarstki, ramiona, kolana i głowa. Pobaw się napinaniem i rozluźnianiem mięśni. Trzymaj nogi w miarę blisko siebie, ręce blisko klatki piersiowej, poruszaj się i wsłuchuj w rytm w środku ciała. Szukaj rytmiczności i przyjemności.

Zmieniaj rytm ruchu, zmieniaj poziomy — np. znajdź się bliżej podłogi. Podejmij wyzwanie: zejź w dół i podnieś się do góry. I w dół. I do góry. I szybciej: w dół i do góry, i w dół, i do góry.

Niech *groove* odbywa się w całym ciele i połącz się z tym jak lubisz się poruszać, co sprawia Ci przyjemność, jakie jest twoje poczucie humoru. Pobaw się swoim ruchem!

Zaskocz się zmianami: z dużego ruchu przejdź w minimalny. Przy małych ruchach możesz udawać jazdę w tramwaju — w ścisłości, bez ujawniania wewnętrznej muzyki. Minimalny ruch, ale maksimum doświadczenia, które wypełnia absolutnie całe ciało w jego trójwymiarze, od czubka głowy do dłoni i stóp.

Zabierz ciało i taniec *groove* w przestrzeń: przemieszczaj się po całym miejscu, w którym się znajdujesz. Szybciej i szybciej: poszukaj ekstremalnej prędkości i wielkości wykonywanego ruchu. Przyspieszając, odlicz głośno od 10 do 1.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1... i koniec!

**groove*: wewnętrzna przyjemność z tańczenia
ćwiczenie pochodzi z języka ruchowego i metody pracy z ciałem Gaga

[link do praktyki
na youtube.com](#)

ruch i dźwięk

Monika
Kiwak



przygotuj:

— przestrzeń, w której
możesz się swobodnie
poruszać

1. Rozglądnij się wokół i wybierz konkretne miejsce np. ścianę. W trakcie praktyki za każdym razem, kiedy jej dotkniesz uruchom swój głos. Możesz wydawać z siebie różne dźwięki, mówić całymi zdaniami, głośno lub całkiem cicho. Zależy nam na efekcie zaskoczenia — nie planuj wcześniej co i jak powiesz, pozwól sobie na improwizację.
2. Wybierz kształt dla swojego ciała.
3. Zamknij na chwilę oczy. Pozwól sobie na wewnętrzną obserwację — zauważ wszystkie obrazy, jakie teraz do Ciebie przychodzą, skojarzenia i fantazje.
4. Otwórz oczy i zacznij się poruszać tak jak Ci odpowiada intuicja. A kiedy dotkniesz ściany, zacznij mówić.
5. Znajdź zakończenie swojej improwizacji. Zatrzymaj się i odnajdź w sobie przyjemność wynikającą z twórczego zaskoczenia.



[link do praktyki
na youtube.com](#)

dla dłoni

Magda
Wolnicka



tę praktykę możesz wykonać
praktycznie wszędzie ;)



1. „krem”

Rozmasuj dłonie w sposób, w jaki wciera się w nie odżywczy krem. Po wierzchu dłoni, ale też w środku. Ugniataj ją i powyginaj. Sprawdź, jaką strukturę ma dłoń. Zaobserwuj, gdzie skóra jest bardziej podatna na dotyk, a gdzie znajdują się twardsze kości.

2. palce

Poświęć chwilę uwagi każdemu z palców, zaczynając od kciuka. Przejdź palcami cały kciuk, aż do koniuszka. Zauważ, czym różni się struktura paznokcia od struktury skóry czy kości oraz w jaki sposób też palce poddają się dotykowi. Rozmasuj każdy z palców. Co dostała jedna dłoń, musi dostać też druga.

3. „zwis”

Złap każdy z palców (po kolei) i spróbuj zawiesić ciężar swojego ciała na tym uchwycie. „Wyciągnij” palec do dłoni po sam czubek.

4. wyobraźnia

Rozbudzanie wyobraźni i inspiracja codziennymi doświadczeniami. Ugniatać i formować ciasto. Ruchu kota, który przychodzi się przymilać i ugniatać swoje legowisko. Ulubiona piosenka zagrana na ulubionym instrumencie — klawiszowym lub strunowym. Dłonie niczym ogromne pędzle, które malują to, co jest przed nami, ale też to, co jest z boku, to co jest z tyłu, to co jest na podłodze. Soczyste pomarańcze, z których trzeba wycisnąć jak najwięcej pysznego soku.

[link do praktyki
na youtube.com](#)

dokumentacja fotograficzna

lekcja siedzaca

offline

Natalia Iwaniec

23.10 + 28.11 + 12.12 | 2024





lekcja gaga / people

offline

Natalia Iwaniec

23.10 + 5.12 + 12.12 | 2024



d@nce shots

online

Monika Kiwak

30.10 + 6.11 + 13.11 + 20.11 + 27.11 + 4.12 | 2024





Agata

Ela

Daria



Agata



Ewa PB

iPad (Agnieszka)

magdaflower

w rodzinie: ciałodzwieko- ruchy

offline

Aleksandra Bożek-Muszyńska

10.11 | 2024









offline

w rodzinie: krecha. rysunkowa gimnastyka

Józef Chyży i Magda Wolnicka

30.11 | 2024









w rodzinie: co czuje ciało?

offline

Monika Kiwak

8.12 | 2024





offline

W dźwiękach: Daniel Szwed

30.11 | 2024





w sile: ciało wie!

offline

Aleksandra Bożek-Muszyńska

9.11 | 2024







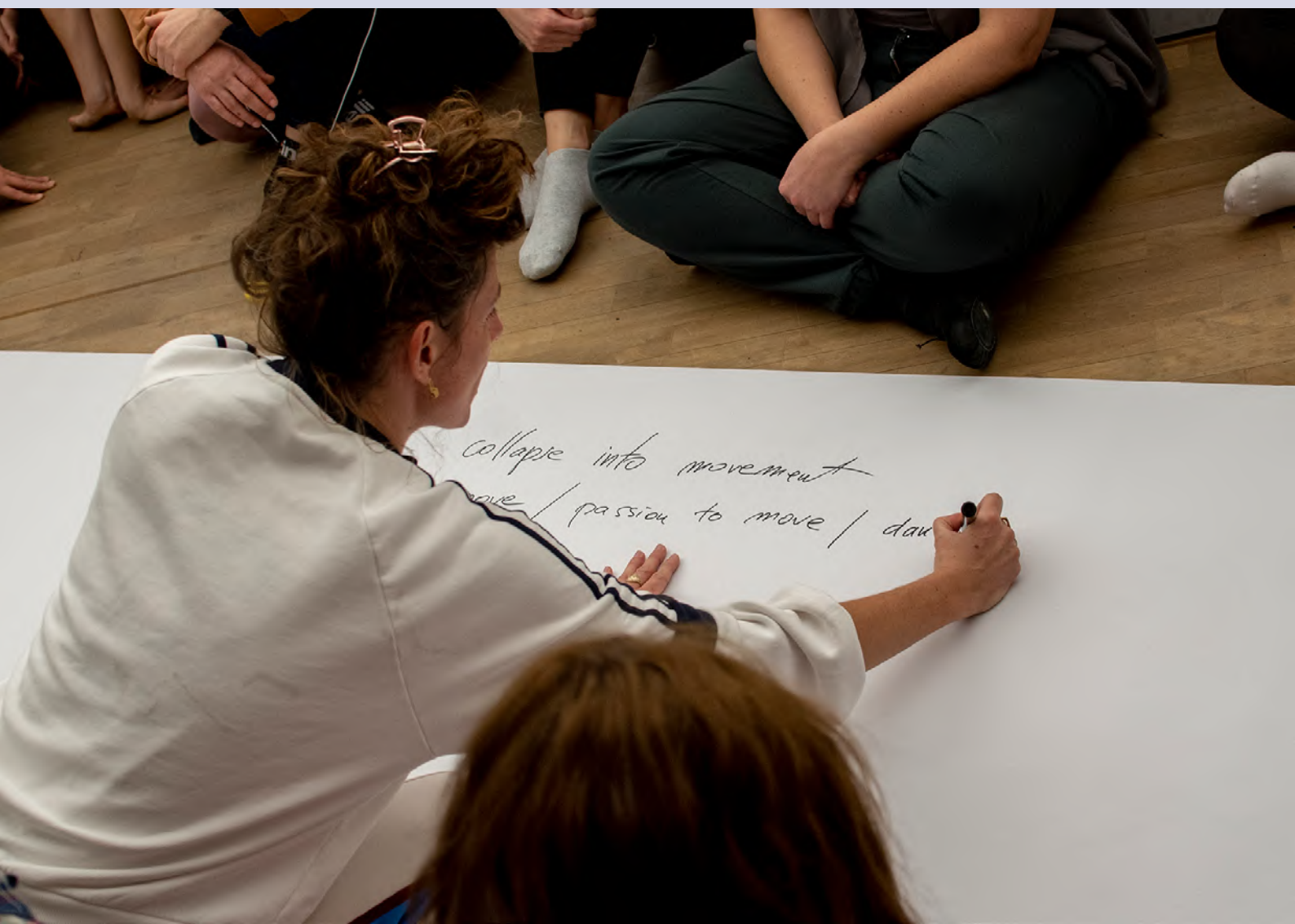


w sile: gaga maraton

offline

Natalia Iwaniec

17.11 | 2024









w sile: aki no gogo

offline

Elżbieta Gądek

17.11 | 2024









w sile: australian very open

offline

Monika Kiwak

7.12 | 2024







biogramy

Aleksandra Bożek-Muszyńska

improvizatorka
choreografka
performerka

www:
olabomu.com

Od ponad dekady prowadzi zajęcia z improwizacji, gimnastykę dla seniorów oraz tworzy autorskie choreografie i jest aktywna na polskiej scenie tańca i performansu. Stypendystka programów tanecznych, zdobywczyni wielu nagród w konkursach choreograficznych. Jest twórczynią kilkunastu autorskich choreografii, a jej prace były prezentowane m. in. w Berlinie, Budapeszcie, Filadelfii, Nowym Jorku, Warszawie i Wiedniu.

W 2017 roku wraz z Hanną Bylką-Kanecką założyła kolektyw Holobiont, którego celem są interdyscyplinarne projekty wielopokoleniowe. W swoich pracach bada granice między prostotą i naiwnością, prezentacją i facylitacją oraz znajdowaniem schematów i łamaniem ich. Aspekt wizualny oraz swoiste poczucie humoru są charakterystyczne dla jej prac. Jej ciało reaguje bardzo dobrze, kiedy może robić to, co lubi.

Józef Chyży

ilustrator
malarz
edukator GSW

www:
jozefchyzy.pl

Absolwent Instytutu Sztuki Uniwersytetu Opolskiego. Dyplom z wyróżnieniem uzyskał w 2008 roku w pracowni grafiki warsztatowej, aneks z malarstwa. W swojej twórczości zajmuje się malarstwem, rysunkiem, grafiką oraz ilustracją. Jego prace znajdują się w kolekcjach prywatnych w Polsce, Niemczech, Francji, Szwajcarii oraz Stanach Zjednoczonych.

Pracuje w GSW Opole w dziale Edukacji, prowadzi warsztaty oraz kursy dla małych i dużych odbiorców galerii.

Elzbieta Gadek

artystka
ilustratorka
pedagożka

ig:
@elagadek

Absolwentka Instytutu Sztuki Uniwersytetu Opolskiego. W swoich praktykach skupia się głównie na rysunku, ilustracji i rękodziele, eksplorując kwestie związane z naturą rzeczywistości, przyrodą oraz fascynującym tematem tożsamości bliźniaczej. Jest autorką grafik i ilustracji min. dla magazynów Zwierciadło czy Charaktery. Współzałożycielka i członkini grupy artystycznej Kuratorki, która zajmuje się organizowaniem (sobie) wystaw, realizowaniem różnorodnych działań artystycznych, najczęściej przyjmujących formę performance'u, happeningu, interwencji, skierowanych na interakcję.

Obecnie mieszka, pracuje i realizuje się twórczo w Krakowie.

Natalia Iwaniec

tancerka
choreografka
nauczycielka metody Gaga

ig:
@natalia.iwaniec

Absolwentka Wiedzy o teatrze na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie i Studium Animatorów Kultury we Wrocławiu (specjalność: taniec). Prowadziła zajęcia na licznych festiwalach tanecznych w Polsce i za granicą. Uczyła m.in. w Rambert School of Ballet and Contemporary Dance, Trinity Laban Conservatory of Music and Dance, Central Europe Dance Company w Budapeszcie. Uczestniczyła w prestiżowym projekcie-warsztacie dla tancerzy u choreografki Yasmeen Goddder (Tel Aviv).

Stworzyła choreografie do wielu spektakli min. dla Teatru im. Williama Horzycy w Toruniu, Teatru Migro i Capelli Cracoviencis w Krakowie.

Marta Jarnuszkiewicz

artystka wizualna
edukatorka

ig:
@marta.jarnuszkiewicz

W ramach praktyki artystycznej tworzy wielokanałowe instalacje wideo, animacje, kompozycje ruchowe i działania performatywne. Swoje prace koncentruje na różnorodnych modelach ruchu wpisanych w rzeczywistość społeczno-polityczną, poszukując w niej krytycznego potencjału.

W 2024 roku rozpoczęła projekt ART ASK, będący inkubatorem oraz przestrzenią twórczego i krytycznego dialogu na temat współczesnych praktyk edukacyjnych w polu sztuki. W ramach projektu prowadzi podcast ART ASK dostępny na platformach streamingowych.

Jest pomysłodawczynią i kuratorką platformy 3-ELEMENTS działającej na przecięciu 3 obszarów: sztuki, edukacji i ekologii.

Monika Kiwak

improvizatorka
choreografka
pedagożka

fb:
Monika Kiwak — dancing body,
thinking body

Praktykuje improwizację taneczną z użyciem wyobraźni jako prymarnego narzędzia dla swojego ciała i głosu. Korzysta z owoców wieloletniej praktyki tańca z podejściem Body Mind Centering prowadzonej m.in. przez Iwonę Olszowską oraz praktyki performance australijskich artystów, głównie Andrew Morrish'a. Magister filologii polskiej oraz dramaturgii. Wielokrotna stypendystka Art Station Foundation oraz Narodowego Instytutu Muzyki i Tańca, Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Performers House w Danii.

Prowadzi warsztaty dla rodzin, dzieci i dorosłych.

Natalia Krawczyk

artystka wizualna
performerka
historyczka sztuki

www:
natikrawtz.com

Od kilku lat jej twórczość koncentruje się na tematyce hydrologicznej. Podstawową praktyką artystyczną jest dla niej pływanie i bycie w wodzie. Tę strategię twórczą rozwija regularnie, zanurzając się w różnych zbiornikach/ciałach wodnych: miała okazję płynąć wpraw Odrą i Hudson River, pływała też w wodach cieśniny Bosfor oraz w ślinie morskiej unoszącej się w morzu Marmara.

Akwen, w którym pływa na co dzień to Kamionka Bolko w Opolu. Wszystkie te spotkania z wodą mają odzwierciedlnie w jej pracach.

Daniel Szwed

performer
muzyk
projektant

ig:
@danielszwed_

W swoich poszukiwaniach stawia na oszczędny zestaw, szukając nowych faktur i barw dźwięku. Elektryfikuje bębny, na bazie rytmu zapuszcza się w technoidalne formy i metaliczne powidoki. Agresywne zagrania czasem oplata w ziarniste, dronowe pasma, kiedy indziej zahacza o quasi-metalowe formy. Niekonwencjonalnie wykorzystuje perkusję, buduje pogłos, skręca w rejony surowego techno i szorstkiej muzyki noise. Balansuje na granicy elektroakustyki, metalu i industrialu, wyznaczając sobie kierunek miarowym brzmieniem i rytualną formą.

Razem z Patrykiem Daszkiewiczem, Mateuszem Rosińskim i Krystianem Piotrem (LAS) współtworzy kolektyw-wydawnictwo HISS. Muzyk jest też artystą związanym z platformą SHAPE.

Magda Wolnicka

kuratorka GSW
amatorka tańca

Od 2015 roku pracuje w Galerii Sztuki Współczesnej w Opolu gdzie zajmuje się kuratorowaniem wystaw, edukacją ruchową oraz projektowaniem graficznym. Współtworzy opolskie środowisko artystyczne, współpracuje z lokalnymi twórczyniami i instytucjami kultury w całej Polsce. Zaangażowana w środowisko taneczne skupione wokół współczesnej myśli/ praktyki choreograficznej i działań dla najmłodszej publiczności.

Członkini nieaktywnej drużyny artystyczno-sportowej Saperki z Opola.

www:
[cargocollective.com](http://cargocollective.com/magdawolnicka)
[/magdawolnicka](http://cargocollective.com/magdawolnicka)

GSW Opole

galeria sztuki
współczesnej
w Opolu

Galeria to samorządowa instytucja kultury, której organizatorem jest Miasto Opole. W swojej ponad sześćdziesięcioletniej historii nawiązuje do działalności dawnego Biura Wystaw Artystycznych, na którego fundamentach powstała. Chcemy, aby GSW była instytucją dostępną dla wszystkich. Pracujemy nad likwidacją barier architektonicznych, szukamy rozwiązań znoszących innego rodzaju ograniczenia. Budujemy miejsce, do którego chce się wciąż wracać; w którym każda osoba — niezależnie od stanu posiadanej wiedzy o sztuce — znajdzie dla siebie propozycję i będzie czuła się mile widzianym i oczekiwanym gościem.

ig/fb:
[@gswopole](https://www.instagram.com/gswopole)

isbn: 978-83-65732-25-5

t@niec

organizacja:
Magda Wolnicka

oprawa graficzna:
Anna Cieśla

teksty:
Natalia Krawczyk
Magda Wolnicka

skład wydawnictwa:
Magda Wolnicka

dokumentacja fotograficzna:
Patrycja Kucik
Maciej Węgrzyn
Magda Wolnicka

wideo dokumentacja praktyk:
Filip Ożarowski

współpraca redaktorska:
Małgorzata Wojcieszak

Galeria Sztuki
Współczesnej
w Opolu

2024

Ballerina fantasy

FORMA

kagami - kopisunne
 mander - podobnie do / rhyt
 luna - puzunne +
 jayjay - puzunnoji per
 pika
 Goben - kosi kulrowe

ari
 taszi } stopy
 iclaru

collapse into movement

groove / passion to move / dancing legs, feet

shake

quake - czkawka

waves

textures (Faktura) - delikatny, wplyski, gstojs, wpristojs
 juicyne

different forces inne sily

over the top - ponad siebie

speed - mlos myslu . . .

horizontal forces / vertical forces — |

3D

floating / negacja grawitacji