

Paulina Mąkowska. Zaczyna się od kontaktu

Wpisany przez
czwartek, 14 lipiec 2016 17:18

Nowością tegorocznej edycji ARTerii są warsztaty kontakt/improvizacja. Prowadzi je **Paulina Mąkowska**

, która z tematem kontaktu i improvizacji związana jest od wielu lat. Na zajęciach uczestnicy starają się zaufać sobie i swojemu partnerowi. Ćwiczą improvizację nie tylko na scenie. Mają stać się świadomi siebie i swoich partnerów. Uczenie się partnerowania, to trudna sztuka, którą każdy może interpretować inaczej. Najważniejsze jest jednak słuchanie i reagowanie na to, co się dzieje.



Marta Wiplinger: *Skąd się wzięło Pani zainteresowanie pracą z ciałem?*

Paulina Mąkowska: Zaczęło się od małego, bo ja dorastałam w Nowogardzkim Domu Kultury, zaczęłam chodzić na zajęcia taneczne. Od małego podążałam za mamą, która jest już na emeryturze, ale nadal jest instruktorką taneczną. Byłam mała, miałam może dwa lata... Mama mi opowiadała, że brała mnie ze sobą do pracy. Mama pracowała, a ja sobie leżałam w wózku i obserwowałam jak moja mama uczy tańca. To się zaczęło jak chodziłam do szkoły podstawowej. Do liceum chodziłam na zajęcia do domu kultury. No i potem właściwie bardziej zainteresowałam się tematem tańca i ruchu. Zainteresowało mnie w jaki sposób ciało i emocje są połączone. Wybrałam studia, gdzie podobno miała być choreoterapia na animacji kulturalnej. Miała być podobno, bo potem nie było. Skończyłam ten kierunek mimo wszystko zostałam tam aby skończyć magisterkę. Po magisterce na animacji społeczno-kulturalnej pojechałam do Warszawy. Była tam możliwość uczenia się z nauczycielami z Anglii. No i tak się zaczęło. Uczyłam się tam 3,5 roku. Musieliśmy mieć również godziny dodatkowe z różnymi osobami. No i tak wyjechałam, i teraz przyjechałam.

MW: *Jak wygląda rozwój Pani pasji zagranicą?*

PM: Pojechałam tam i zrozumiałam, że potrzebuję jeszcze sporo czasu, by się doksztąpić. Potrzebowałam czasu na poznawanie różnego rodzaju terapii. W USA jest więcej możliwości. Stałam się wykwalifikowanym instruktorem pilatesa. Potem stałam się masażystą sportowym. Interesuję się też biomechaniką – tym w jaki sposób się poruszamy, w jaki sposób możemy samemu sobie pomóc. Masaż, punkty akupunktury, trochę wschodniej i trochę zachodniej medycyny. No i tak to sobie wszystko połączyłam, tak sobie pracuję. Używam również psychoterapii w tańcu. Pracuję z ludźmi po różnych traumach, po wypadkach, w różnych emocjonalnych stanach. Pracuję indywidualnie z każdym - również uczę, pracuję na warsztatach z tancerzami, z aktorami.

MW: *Warsztaty kontakt/improvizacja to nowość tegorocznych warsztatów. Na co musieli być przygotowani uczestnicy?*

PM: Jestem zaskoczona aż taką liczbą osób. Wszyscy byli jednak bardzo otwarci. Byłam zaskoczona otwartością dzieci i chęcią poznawania czegoś nowego. Poszło to w dobrym kierunku. Moim celem było pomóc tancerzom, aktorom z teatru by się otworzyli, by potrafili zaufać sobie i partnerowi. Na tym właśnie polega improvizacja. To jest bardzo kreatywny proces. Zależało mi na tym, aby przygotować ich, by mogli wyjść na scenę. Naszym tematem była podróż. Na scenie pokażemy improvizację, czyli to co się wydarzy na scenie, wydarzy się tylko raz i nigdy więcej się już nie powtórzy.

MW: *Jak wyglądają treningi?*

PM: Ten kontakt/improvizacja jest w zasadzie bardziej partnerowaniem. Dwie osoby partnerują - mogą to być dwie kobiety, dwóch mężczyzn, również kobieta i mężczyzna. Partnerują i to zaczyna się od kontaktu. Ten kontakt wygląda właściwie jak tango pomieszanego z pływaniem, tańcem współczesnym. Ciężko to opisać, dokładnie wytłumaczyć. Są różnego rodzaju opisy. Właściwie kontakt/improvizacja jest takim miejscem, gdzie musisz słuchać swojego partnera. Zazwyczaj warsztaty zaczynam od rozgrzania, ćwiczeń w parach wszelkiego rodzaju, żeby móc się skoncentrować. Ogromną rolę odgrywa tu koncentracja i ruch. Tańczy się ze sceną, tańczy się z podłogą. Najważniejsze jest być świadomym drugiej osoby. Jeżeli jest nas dużo, ćwiczymy w grupie, to jest to możliwość być świadomym siebie, przestrzeni, drugiego człowieka w grupie czy w parze. No i słuchanie tego, co się wydarzy i reagowania na to, bo to jest kontakt/improvizacja, reagujemy – coś się dzieje, improvizujemy.

MW: *Z czym dotychczas były największe problemy podczas warsztatów?*

PM: Znaczący problemem bym tego nie nazwał. Raczej trudnością. Na pewno trudna była ogromna liczba osób na zajęciach. Gdy sobie rozmawiamy z innymi instruktorami, to również zwracają na to uwagę. W ogóle dla improvizacji przy dużej liczbie, nie do końca można się skupić na poszczególnych osobach. Pokazać ludziom, którzy czują się komfortowo w jednej rzeczy, że jest również coś innego, interesującego. I to jest trudne jak się ma tak wielką grupę, by patrzeć tak indywidualnie i trochę mi tego szkoda.