



Lýsing av skeiðinum "Tak pallin"

Málbólkur

Málbólkurin til skeiðið eru sjónleikarar, fyrilestrarhaldarar, undirvísarar og annars einhvør, ið hevur hug at menna sín kreativitet og færleika at bera naka fram.

Raddarvenjing



Ria Tórgarð undirvísir í raddarvenjing. Hon byrjaði longu at arbeiða við sjónleiki fyrst í 1980' unum og hevur fleiri árs royndir sum yrkisleikari og leikstjóri frá leikbólkinum Gríma, Tjóðpalli Føroya og øðrum verkætlanum. Hon var partur av leikbólkinum Gríma frá 1989-2004 og hevur síðan 2004 verið knýtt at Tjóðpalli Føroya. Hon hevur hon umsett fleiri leikir og skrivað og dramatiserað leikir sjálv. Umframt hetta hevur hon fingist við at lesa inn ljóðbøkur, lisið upp og gjørt útvarpsleikir í Kringvarpi Føroya, lagt rødd til teknifilmar og undirvíst í drama og sjónleiki á kvøldskúla og á ymiskum skeiðum fyri børn og vaksin.

Arbeiðshátturin er grundaður á Nadine George og "The Voice Studio International" og tekur støði í hvørjum einstøkum og at menna teg, har tú ert beint nú. Luttakararnir í bólkinum eygleiða og taka til sín tað, sum tann einstaki ger og arbeiðir við. Júst hesin arbeiðsháttur skapar ein serligan stemning millum luttakararnar. Arbeitt verður við klassikum teksti. Hetta er sum oftast Shakespeare ella grisku harmleikirnir. Tá rødd og kroppur eru hitaði upp, gerst røddin meira opin, og tú færst lív, kenstur og nærveru í t.d. ein tekst ella ein boðskap, tú skalt bera fram.

Venjingarnar fevna m.a. um:

- Upphiting
- Úrspanning og djúpan andadrátt
- "Grounding"
- Siga fram tekst
- Hvussu røddin kann brúkast

Endamálið: Er við venjingum at fáa nøkur amboð, so tú

- gerst meira tilvitaður um, at rødd og kroppur eru tengd at hvørjum øðrum
- færst størri nærveru á pallinum

- fært innlit í egna styrki
- fært eina fatan av orkuni og víddini í tíni egnu rødd

Kropsvenjing



Vilnis Bīriņš undirvísir í kropsvenjing. Hann er úr Lettlandi og hefur fleiri árs royndir sum sjónleikari og dansari frá lettiska **Ansis Runtentals movement theatre**, har hann eisini hefur arbeitt síðan 1987 bæði sum sjónleikari, dansari og undirvísari. Eisini undirvísir hann í rørslu og arbeiðir sum "movement director" og koreografur á **Jelgavas Student Theatre**. Somuleiðis hefur hann luttikið á fleiri festivalum og skeiðum, ið fevna um dans og rørslu, eitt nú TIME TO DANCE 2016 í Riga og LIFELONG DANCE PRACTICE: PROJECT 45+ í Riga (juni 2016), í Estonia (september 2016) og í Noreg (november 2016).

Arbeiðshátturin er at læra tað grundleggjandi í samband við at standa ella røra seg á palli. Venjingarnar leggja seg m.a. eftir, at mann arbeiðir saman tvey og tvey. Tú lærir ymisk amboð, so tú gerst meira tilvitaður um kroppin.

Venjingarnar fevna m.a. um:

- Kroppurin í hvíld / avslappaður
- Rørsla við einum kroppi í hvíld
- Miðpunktið í kroppinum
- Rørsla frá miðpunktinum í kroppinum
- At síggja sín (venjingar)felaga
- At kenna/føla sín (venjingar)felaga
- Egnar rørslur
- At menna innskot og spontanitet

Endamálið: Er við venjingum at fáa nøkur amboð, so tú lærir

- at gerast meira tilvitaður um kroppin
- at hava tamarhald á at standa / røra teg á palli
- hvussu tú kanst brúka kroppin í hvíld/tá hann er avslappaður
- samspælið og sín ámillum ávirkan við onnur fólk
- at samskifta við lurtaran / áskoðaran
- sambandið millum kroppin og rúmið
- at svara natúrliga til innvortis ella ytri innskot