

LOOMELABORID:



SIIM TÕNISTE on vabakutseline etenduskunstnik ja koreograaf. Ta on lõpetanud Tallinna Ülikooli magistriõppe koreograaf-lavastajana, lisaks on ta koreografiat õppinud Praha Etenduskunstsude Akadeemias (HAMU). Tema looming põhineb tihti kogukondlikel uurimustel ja dokumentaalsetel materjalidel. Tõniste on korduvalt teinud koostööd Üüve-Lydia Toomperega, loomingulise duona huvitab neid, kuidas inimesed ennast ja teisi erinevates sotsiaalsetes situatsioonides näevad ja millised on mehhanismid, mis inimeste arvamusi kujundavad. Nende lavastust "supersocial" (Kanuti Gildi SAAL-i kaasproduksioon) on mängitud Eestis ja Saksmaal. 2020. aastal võitsid nad Toomperega Fast Forward - Europäisches Festival für junge Regie residentuuripreemia. Nende viimane lavastus "Teine asi" sündis mitme etapina - näituse, lavastuse ja muuseumina - Paide teatris ja vaateles ühe väikelinna elanike lugusid igapäevaste esemete kaudu. Juunis esitendub nende 12-tunnine kestvuslavastus "Kas sa etendad iseennast?" Tallinna Kunstihoones.

Liikumisjuhi ja koreograafina on Tõniste töötanud draamalavastuste juures Tartu Uues Teatris, Eesti Draamateatris, VAT teatris, Noorsooteatris. Tantsija ja etendajana osalenud Sõltumatu Tantsu Lava ja Vaba Lava lavastuses.

Tõnistel on ka pikaajaline kogemus õpetaja (Polygoni teatrikool, E.T.A Tantsukukool, Haabersti uisukool, NUKU Stuudio, Tasapisi Tasakaal), produtsendi (MTÜ Vaba Vorm) ja festivalikorraldajana (Hiiumaa TantsuFestival). Praegu töötab ta ka Kanuti Gildi SAALI projektijuhina.

KOMPANII loomelabor

Meie protsessis on oluline koht kogumisel. Otseses ja ülekantud tähenduses. Individuaalselt ja gruppides.

Kui materjal - asjad, ideed ja liikumised - on kogutud, siis paneme neist kokku väljapaneku. Aga, et selleni jõuda, siis esmalt mõtleme sellele, kuidas kogutud materjali on võimalik mitmetest erinevatest perspektiividest vaadelda ja millised erinevaid vaatamise viisid omavahel kokku kõlavad. Protsessi jõuab finišisse showinguga. Vaatajad näevad kogutut etendajate abiga. Läbi nende ja ka väljaspool neid.

Mida tähendab minu jaoks intensiivne?

Intensiivne on miski, mis võtab ja annab palju energiat ning samas on ergas, mõjus ja tõhus. Kui miski võtab palju energiat, aga ei anna seda tagasi vastu, siis on see lihtsalt lärm, mis väsitab.



ELINA MASINGU minevik on baleriin-akadeemiline, olevik vabakutselis-etenduskunstilik.

Elina asl teekonda perfektsuse poole pürgimisega, pärast pettumist leidis kaasaegse kunsti ning lõi ukseid pauguga lahti. Avastades, et talle meeldib nihestada kõike seda, millesse enne uskus, sidus Elina end provokatiivsuse mõistega. Ta armus etenduskunsti, sest sai iseseisvalt luua palju sügavamaid tähendusi kui esimesed omadussõnad, mis pähe tulevad (ilus, õige). Elina hakkas uurima vaatamängulisust ning eksperimenteerima naiivsusega, mis

viis teda moraali küsimustega manipuleerimiseni. Üks tema lemmikuid projekte on *Youtube*'is leitav telesaade "Maagiline metamorfoos".

Ta usub, et teoseid peab kohandama vastavalt aktuaalsele ning vorm (nagu tema puhul ennegi) järgneb sisule. Osad *rave*'ide armastajad tunnevad Elinat Valge Tüdrukuna.

Tantsijakoolituse loomelabor

Loomelabori käigus saab iga osaleja kogeda oma isikliku muusikavideo loomeprotsessi. Kohtumiste eesmärgiks on tutvuda interdistsiplinaarsuse mõistega ning siduda eksperimentaalseks kompositsiooniks liikumine, heli, tekst, valgus, kohaspetsiifilisus ning video. Tegeleme palju inspireerumise ja improvisatsiooniga, samas loob igaüks tehnilise toetuse abil lõpuks ühe tervikliku teose.

Mida tähendab sinu jaoks intensiivne?

Väga kahe otsaga pulk minu puhul. Olen obsessiivne, kuid ainult meeldivate kinnisideede korral.

Kuidas sa seda enda jaoks positiivselt ära kasutad?

Suures osas tänu oma haridusele olen üsna süvitsi-mineja tüüp. Mida aeg edasi, seda enam läheb mulle korda kvaliteet, kuigi ka fun-lahmimine on vahel turgutav ja inspireeriv.

Miks üldse peaks olema intensiivne:)?

Sest erinevate intensiivsuste jaotumine on see, mis annab meie eludele tähenduse. Mingi hetk, pärast kõikide koolide lõpetamist, saabub aeg, mil otsustame ise millise intensiivsusega me mida teeme. Oskus valida eelkõige enda tunde järgi ning süveneda sellesse, mida armastad, annab elukvaliteedi osas suure eelise. Samas on see ka privileeg, mida meil kõigil on võimalus täies mahus enda ning maailma jaoks ära kasutada.



IGOR LIDER on koreograaf, freestyler, performer, muusik.

Tantsu kogemust on Igoril üle 25 aasta ning ta on pedagoogina tegutsenud 17 aastat. Igori peamised stiilid on Hip-Hop ja House. Ta on paljude tänavatantsu võistluste finalist ja võitja ning on külastanud üle 70 linna Venemaal, Ukrainas, Valgevenes, Prantsusmaal, Saksamaal, Balti riikides oma õppeklassidega, kohtunikuna, esinemistega ja kogemusvahetuse programmidega. Ta on ühtlasi ka kontsertide, tantsulaagrite, võistluste ja festivalide organiseerija. Igor on töötanud tantsijana olümpia mängudel, Eurovisioonil ja olnud koreograaf paljudel kuulsatel muusika artistidel, kino ja tantsu festivalidel, ühtlasi koreograaf ka *Columbia Pictures*'ile ja *Monumental Pictures*'ile. Samuti on töötanud artistina ja koreograafina projektis RedBull Iznanka mis on suurim tänava tantsu ja teatri lava ühendav projekt.

Põhiastme loomelabor ja algastme töötuba

Tantsu laboris toimub tänavatantsu kontseptidega tutvumine. Nende konseptsioonidesse sügavuti sukeldumine ja ka nende peal performansi ehitamine. Töötoas saame tuttavaks tänavatantsu tehnilise baasiga, tänavatantsu kontseptidega ja *floorwork*iga.

Mida tähendab sinu jaoks intensiivne?

Intensiivne ehk tugev sügavlemine protsessi mis on kontsentreeritud aine laiemale õppimise ja teadmise peal lühema perioodi jooksul mis annab kiirenduse ja suure sammu edasi arengul.

TÖÖTOAD:



OKSANA TRALLA on tantsija, koreograaf ja tantsuõpetaja. Ta on lõpetanud Tallinna Balletikooli ning Tallinna Ülikooli koreograafia osakonna (MA) ning töötas 13 aastat Eesti Rahvusballetis.

Oksana on tegutsenud nii klassikalise kui ka kaasaegse tantsuteatri maastikul. Tema tantsulavastused on pälvinud tunnustust ja tähelepanu nii Eestis kui ka väljaspool. Oksana on olnud Eesti Teatriliidu tantsuauhinna laureaat kolmel korral - „The Last Hairy” (2005, Kanuti Gildi SAAL), „Hamlet” (2007, RO Estonia) ja „Väike Prints” (2011, RO Estonia).

Aastatel 2012-2018 elas Oksana Brüsselis. Lisaks Brüsseli Rahvusvahelises Balletikoolis õpetamisele on Oksana osalenud mitmesugustes tantsu töötubades ja koostööprojektides nii Belgias kui Eestis, sh „Pure” (BE) , Space IN” (BE) ja „Eesti ajalugu. Ehmatusest sündinud rahvas” (EST).

Hetkel on Oksana Tralla TLÜ BFMi balletilektor ja õppekavade kuraator ning Eesti Kultuurkapital näitekunsti sihtkapitali ekspert.

Põhiastme ja tantsijakoolituse töötuba

Töötoas tutvume või kordame balletiterminoloogiat ning teeme harjutusi, mis omakorda valmistavad meid ette Kitri variatsiooni balletist Don Quixote omandamiseks. Keskendume

materjali nii tehnilisele kui artistlikule küljele ning vajadusel kohandame nii, et põhiessents
kui ka esitamiserõõm alles jääksid!

Soovikorral saab variatsiooniga tutvuda siin

<https://www.youtube.com/watch?v=p3e0H4gtStw>

Mida tähendab sinu jaoks intensiivne?

Tihe, info ja sisurohke, põnev.

Kuidas sa seda enda jaoks positiivselt ära kasutad?

Elu ei ole alati tihe, põnev ja sisurohke, seega kui seda korraks on - tasub võtta mida antud
olukord pakkub ning laadida batareid pikemaks ajaks täis ;)

Miks üldse peaks olema intensiivne :)?

Sest just need hetked muudavad miskit nähtamatud. See on ka võimalus ise ennast proovile
panna ja üllatada, et kui paljuks sa tegelikult võimeline oled!



JESSICA PIASECKI /FIN/ tegeleb aktivisimi ja mängulise tantsuga. Juhendab põhiastme ja
tantsijakoolituse töötuba. Talle meeldib jagada tööriistu soolo-, grupi- ja
kontaktimprovisatsiooni osas, sest need tööriistad on kasulikud ka muudes
eluvaldkondades. Jessica peab lugu suhtlusest ja tagasisidest ning leiab, et dialoog
õpetamises on prioriteet. Tema süda kuulub amapiano ja hüperpopile. Jessica on
tagasihoidlik, julge, kohmetu ja tore :)

Mida tähendab sinu jaoks intensiivne?

Intensiivne võib tähendada hüperkiirelt, hüperpehmelt, hüpertugevalt, hüper keskendunult, hüper zoned tantsimist. Ja nii, et tegemine iseenesest viib sind intensiivsete isiklike tunneteni. Intensiivne võib tähendada ka koos tantsimist ja selle tunnistamist, et viis kuidas me omi kehi ja silmi ruumis organiseerime loob intensiivse õhkkonna.



MAARJA PRUULI on tantsuõpetaja, koreograaf-lavastaja ja tantsukooli eestvedaja. Oma loomingus toetub ta tänavatantsu tunnetusele ning miksib seda erinevate liikumistega ka teistest tantsustiilidest. Vahel on mõnus lihtsalt liikuda, tihti hindab Maarja tantsu kui võimalust jutustada erinevaid lugusid ja äratada emotsioone. Viimastel aastatel inspireerivad Maarjat eelkõige inimkäitumisega seotud teemad.

Maarja viimaste tegemiste hulka kuuluvad näiteks Tähtvere Tantsukeskuse rännak-lavastuse "Gutenberg" lavastamine, saate "Eesti Otsib Superstaari" jaoks tantsude loomine, 10 OUT OF 10 BATTLE'te kaaskorraldamine ja töö Creative Crew grupiga.

Põhiastme ja tantsijakoolituse töötuba

Töötoas tegeleme tänavatantsu tunnetusega ning õpime fusion-stiilis koreograafia. Töötoas on oluline roll tantsijatel endil - koos käsitleme mõnda huvitavat sotsiaalset teemat ning sellest lähtuvalt otsime koreograafia sees ka igaühe enda seoseid ja liikumisvõimalusi. Jagame energiat, anname endast 100% ja naudime!

Mida tähendab sinu jaoks intensiivne?

Intensiivne = meraki

Kuulsin hiljuti kreeka keelset sõna "meraki", mis tähendab tegutsemist kogu hingest, kire ja armastusega.

Kui oled 100% hetkes ja annad endast kõik, ongi intensiivne.

Kuidas sa seda enda jaoks positiivselt ära kasutad?

Püüan meeles pidada, et intensiivselt tegutsedes on kõik võimendatud. Võid tunda raskusi teravamalt kui rahulikult kulgedes, kuid seda tugevamad on ka ilusad hetked.

Small risk -> small reward

Big risk -> big reward

Miks üldse peaks olema intensiivne:)?

Et aeg ei lipsaks niisama käest.

Et tunda iga rakuga, et oled elus!



MARK NATHAN MONAK on nüüdseks tegelenud tantsimisega 18 aastat. Tänapäevaks on ta tantsija, koreograaf, treener ning lavastaja. Oma stiili teekonda alustas algselt hip hop-iga, siis liikus edasi contemporary ning moderntantsuni ning nüüdseks on ta neid erinevaid stiile enda käekirjas kokku seganud. Loomingulises praktikas annab Mark Nathanile inspiratsiooni argielus välja kujunenud mustrid, impulssid ja emotsioonid. Siin kohal ka koreograafias ning

selle loomises pakub talle huvi kindla atmosfääri loomine, kompositisoon ning võime tuua esile tõemeelseid emotsioone.

Tantsijakoolituse töötuba

Minu repertuaari klassis loodan ma end veidi tutvustada ja vastutasuks Teie kohta rohkemat teada saada- seda kõike läbi liikumise ja energia. Keskendume sellele, et luua turvalise keskkonna, luua atmosfääri erinevate improvisatsiooni harjutustega ning lõpetuseks õppida koreograafiat.

Mida tähendab sinu jaoks intensiivne? Kuidas sa seda enda jaoks positiivselt ära kasutad? Miks üldse peaks olema intensiivne?

Intensiivne on midagi rasket, aga vajalikku. See on tihti tüütu, aga vajalik. See on väsitav, aga kosutav. Intensiivsus on miskit, mida elu meile tihti peale surub kuid ta annab meile jõudu ning õpetab seda kasutama.

Intensiivsust on raske nautida. See vajab harjumist ning kannatlikust. Pikas perspektiivis on see meile nii kasulik. See on asi mida meeles pidada.

Ma arvan et elu oleks igav, kui see poleks intensiivne. Leian, et just kõige pingelisemates hetkedes, õpime enda kohta kõige rohkem.



ALLAR VALGE kasvas üles stepp- ja svingtantsudega ning aastatepikkune tantsutee sai tõuke, kui ta siirdus Tallinna Ülikooli koreograafia osakonda, mille lõpetas 2018. aastal. Pärast seda on ta olnud erinevates lavastustes tantsijana kaasatud revüü-, tantsu-, ooperi-

ja draamateatrites. Lisaks mitmed eriprojektid kaamera ning ka vahetu publiku ees. „Love me Tinder“ on STLi programmi „Premiere“ raames eelmisel kevadel välja tulnud Allari esimene soololavastus. Koreograafina on ta kaasa teinud näiteks Estonia Teatri lavastuses „Punamütsike“ ja Vanemuises kahel „Memory“ kontserttuuril.

Tantsijakoolituse töötuba

Töötoas õpime soolosvingi. Svingitantsudena tunneme eelkõige 1920.-1940. aasta tantse, mis on pärit Ameerika Ühendriikidest. Lindy Hop, Charleston, Balboa on vaid mõned näited sellest kirjust nimistust. Sageli on nad paaritantsud, kuid üksi tantsimisest on rõõmu sama palju. Selle stiili omapärane ja kordumatu liikumiskeel on põnev püüda ja nauditav nokitseda!

Mida tähendab sinu jaoks intensiivne? Kuidas sa seda enda jaoks positiivselt ära kasutad? Miks üldse peaks olema intensiivne?

Intensiivsus on informatsiooni üleküllus antud ruumis. Tekib vajadus valida, mis on oluline. Intensiivsus hoiab enda kütkes nii kindlalt, et muu maailm võib oma muredega hetkeks kaduda.

Intensiivsuset poleks vaakumit, rahu ega vaikust.



ANNA-MARIA LAIUS alustas pisikesena iluvõimlemisest spordiklubis Nord, kui palus 4-aastaselt emmel ennast võimlema viia. See ilus spordiala oligi tema esimene armastus, mis andis Anna-Mariale tugeva põhja edasiseks tantsueluks. 12-aastaselt jätkas Anna-Maria

võistlustantsuga, tantsides nii ladina kui standart programme, kuid tõsiste traumade tõttu pidi nii võimlemisest kui ka võistlustantsust ära ütlema.

Pärast sporti hakkas ta kohe õpetama ja töötas kaks aastat iluvõimlemistreenerina, sel ajal läbis ta ka treenerikoolituse. Peagi otsustas Anna-Maria taas end tantsumaailmaga siduda, seekord kaasaegse tantsu ja hip-hop koreograafiaga ning juba varsti hakkas ka tantsu õpetama.

Tänaseks on ta õpetanud 8 aastat, andnud workshoppe üle Eesti, Lätis, Leedus, Iirimaa, Saksamaal ning hetkel õpetab ka kahes Tallinna suures stuudios.

Anna-Maria on suur tantsu fänn, olenemata stiilist, ning käib end pidevalt arendamas välismaal, osaledes erinevates programmides, laagrites ja töötubades.

Enda loomingus meeldib Anna-Mariale siduda erinevaid omandatud teadmisi, stiile ja kvaliteete. Keskse kohal on kindlasti musikaalsus, emotsioon ning kehakontroll.

Põhiatme töötuba

Oma tundides pööran erilist tähelepanu hingestatud ja teadvustatud tööle oma kehaga, eneseväljendusele läbi erinevate dünaamiliste kvaliteetide ja liikumistehnikate ja musikaalsusele.

Mida tähendab sinu jaoks intensiivne? Kuidas sa seda enda jaoks positiivselt ära kasutad? Miks üldse peaks olema intensiivne?

Minu jaoks tähendab intensiivne miskit, mis on teistsugune. Intensiivne on hetk või moment, mis drastiliselt erineb kõigest muust, milles on kõrge kontsentratsioon emotsiooni või värvi ning mis paneb südame tuksuma kiiremini, kui muidu. Intensiivsus on nagu tugev kirg, mis teeb meie elu põnevamaks ja mitmekülgsemaks. Intensiivsus suurendab kõike: arengut, kiirust, valgust, emotsiooni. Intensiivsus lisab kontrasti, mis aitab meil anda hinnanguid meie ümber toimuvale.

Samuti intensiivsus väljendab meie siirust ja seda, et me pole ükskõiksed ja külmad millegi suhtes. Tantsus väljendab intensiivsus kõike ülaltoodut ning suur roll on sellel just kontrasti mõttes, läbi intensiivsuse lisamise saame luua erinevusi meie liikumises või emotsioonis ning neid paremini esile tuua.



JOHHAN ROSENBERG on Eestist pärit vabakutseline kunstnik, kes tegutseb tantsu ja etenduskunstide valdkonnas. Lõpetanud 2020. aastal Amsterdavis (SNDO) koreograafiaõpingud, tantsu- ja muusikaõpingute taustaga Tallinnas. Ta on esitanud oma töid Amsterdavis (Frascati, Dansmakers, Veem House for Performance), Moskvast (ZIL), Riias (Curving the Dance), St.Peterburgis (SDVIG), Berliinis (Studio dB) ja Tallinnas (EKA Galerii, EKKM, ULM ja Kanuti Gildi SAAL) ning osalenud mitmetes rahvusvahelistes projektides tantsija ja dramaturgina. Koos Jette Loona Hermanisega pälvis ta lavastuse “Eden Detail” eest 2022. aastal Eesti teatri auhindade tantsuauhinna.

Põhiastme töötuba

Minu tööde koreograafiline jaht konstrueerib keskkondi ja liikumise artefakte, mida vahendan töötoas läbi mina konstruksioonide. Otsides tundmatuid keskkondi, muutuvad keele ja identiteetide funktsionaalsused kontekstideks ümbruse loomise protsessis. Toore sõnavara ja mängulisuse kaudu kihistame keha, teksti ja heli, et kohtuda ühises teadvuses.

Mida tähendab sinu jaoks intensiivne? Kuidas sa seda enda jaoks positiivselt ära kasutad? Miks üldse peaks olema intensiivne?

1 küte ja õhustik

2 laen keha läbi intensiivsuse

3 ei peagi



VALERIA JANUŠKEVITŠ on tantsukunstnik ja tantsuõpetaja, kes omandas koreograafi ja tantsuõpetaja kutse Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemias. Ülikooli õpingute ajal oli ta vahetusaasta Austrias, *Anton Bruckner Private University for Music and Dance* ning Portugalis, *Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa Drama and Dance*. Õpingute järgselt oli Valeria balleti õppejõud TÜ Viljandi Kultuuriakadeemias ning hetkel on ta õpetaja Eesti Tantsuagentuuris ja Audentese Erakoolis ning kauaaegne Lottemaa teemapargi näitleja ja koreograaf, luues koreograafiat nende hooaja etendustele ja muusikalidele. Lisaks kaasaegse tantsu ja klassika õpetamisele viib Valeria läbi ka partneritöö ja kontaktimprovisatsiooni töötubasid nii tantsijatele kui näitlejatele. Valeria peab väga oluliseks end pidevalt täiendanud ja teeb seda osaledes erinevates töötubades nii Eestis kui välismaal, olnud loome-residentuurides Sõltumatu Tantsu Laval ja Viljandi Koidu Seltsimajas. Viimastel aastatel on Valeria teinud Eestis baseeruvate etenduskunstnikega koostööd kunstnikuna, koreograafina, tantsijana- viimatised etendused tantsijana Olmeulmad: “Sanctum Textum, Marshall Stay: “And Once Again We Are Alone”.

Algastme töötuba

Algastme klassika töötoas keskendume balletitehnika baaselementidele, õigele lihastööle, koordinatsiooni ja rütmitunnetuse arendamisele ning painduvustreeningule. Klassika tunni oluliseks osaks on ka tantsuline liikumine, eneseväljendus ja koostöö kaaslastega. Kindlasti valmistame ette ka balletinumbi!

Mida tähendab sinu jaoks intensiivne?

Küllastus

Kuidas sa seda enda jaoks positiivselt ära kasutad?

Küllastun tegevustest, mida armastan ning mis mulle rõõmu pakuvad.

Miks üldse peaks olema intensiivne:)?

Selleks, et nihutada iseenda piire, et olla läbi selle rohkemat, kui olid enne. Maailmapildi avardumise, kogemuse, väljakutse, emotsiooni, füüsilise saavutuse, mõistmise võrra rikkam!



LIISA LAINES on peidus mitu rolli korraga. Ta on igapäevaselt tantsuõpetaja Eesti Tantsuagentuuris, Stúdio dotEs ja Tantsuansambelis Tuisuline. Teisalt ka koreograaf ja lavastaja luues kaasaegseid tantsuetendusi (viimati „Ruum ruumis“) ning tehes koostööd mitmete kompaniide ja meelelahutuslike organisatsioonidega (Utopia Entertainment, Revüüteater Starlight Cabaret jm). Tantsijana paneb ta ennast proovile jagades lavaruumi erinevate artistidega. Hetkel on Liisal käsil mitu suurt protsessi – näiteks lööb kaasa XIII noorte laulu- ja tantsupeo kunstilises meeskonnas olles neidudeliigi 1. assistent. Liisa Laine mitmekülgsus võimaldab tal hoida oma tantsuelu põneva ja väljakustuvana.

Liisa silmis on liikumine läbi tantsu ja koreograafia nagu kehaga luuletuste loomine. Sinna saab poetada oma tunded, mõtted, emotsioonid jne. Ta hindab mitmekülgset ja avatud liikumist, lisaks peab oluliseks tugevat tantsutehnikat, mis on omavahel põimitud loovusega. Tantsukunst on üheaegselt väliselt visuaalne kui sisemiselt tunnetuslik.

Algastme töötuba

Liisa Laine töötoas saavad meie kõige nooremad kogeda, et liikumine läbi tantsu on põnev, mänguline ja arendav. Töötoas saavad lapsed läbi erinevate harjutuste kogeda lühikese etendusliku terviku loomist läbi erinevate ülesannete, koosloomiste ja lõbusa pingutuse. Uuritakse liikumise võimalusi, nauditakse tantsu väljenduslikkust ning tantsitakse. Töötoas loodud tervikut saab vaadelda INTENSIIVI viimasel päeval.

Mida tähendab sinu jaoks intensiivne? Kuidas sa seda enda jaoks positiivselt ära kasutad? Miks üldse peaks olema intensiivne?

Intensiivne pole kunagi minu jaoks olnud kauge ega negatiivne sõna, tunne ega mõte. Olen tantsija, liikuja kui ka loojana oma koreograafilise keelega alati tempokas, väle, jõuline, mis moodustab intensiivsuse.



KARMEN TEESI PREGEL on liikuja ja avastaja. Tänapäevaks on Karmen tantsinud mitmetes Eesti tantsustuudiotest erinevaid tantsustiile, 2018. aastal lõpetas ta Eesti Tantsuagentuuri Tantsukooli ja tantsis aasta ETA Kompaniis. Karmen on tantsinud mitmes lavastuses, loonud ise erinevaid tantsulisi lühivorme, osa võtnud mitmetest Eesti- ja väliskoreograafide töötubadest ning kaasa löönud paljudes tantsulistest projektides. Tants aitab ennast üles leida, välja elada, vabaks lasta, ausaks jääda.

Algastme töötuba

Töötoas tegeleme koreograafia omandamisega ning mängime erinevate nüanssidega muusikas. Vaatame, kuidas koreograafia ja muusika koos eksisteerivad ja kuidas me end sellest kooslusest mõjutada laseme. Katsetame, tunnetame, otsime, leiame.

Mida tähendab sinu jaoks intensiivne? Kuidas sa seda enda jaoks positiivselt ära kasutad? Miks üldse peaks olema intensiivne?

Intensiivsus on võimsa kõlaga sõna.

Intensiivsete hetkede abil on hea iseennast paremini tundma õppida. Pärast selliseid hetki on ilus märgata enda kasvu.

Mul on tunne, et tihti kardetakse intensiivsust, kuid tegelikult saame tänu sellele tulla oma mugavussoonist välja ning avastada seeläbi uusi asju.



KAROLINE SUHHOV on lõpetanud Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tantsuõpetaja ja koreograafi erialal. Viljandis õppimise ajal käis Karoline Kanadas Concordia ülikoolis vahetusüliõpilaseks, kus ta osales mitmetes (tantsu)lavastustes ning projektides. Aastal 2021 lõpetas Karoline Tallinna Ülikoolis koreograafia magistriõppe. Alates 2013. aastast on Karoline tegutsenud tantsuõpetajana. Praegu õpetab Karoline E.T.A. Tantsukoolis ja T-Studios, saavutades 2020. aastal Läänemaa huviala õpetaja tiitli ja Eesti

Tantsuhuvihariduse liidu tantsuõpetaja tunnustuspreemiad. Lisaks õpetajatööle on Karoline aktiivne ka vabakutselise koreograafi ja tantsijana, olles osalenud paljudes projektides, millest olulisimad on moe-etendused OmaMood (2019-2021), WAUHAUS Helsinki „Fluids“ ning Vaba Lava kooriooper „Liustikud“.

Algastme töötuba

Tantsu töötuba, mille fookuses kaasaegsete tantsutehnikate omandamine lühikeste koreograafiajuppide ja improvisatsioonitehnikate abil. Töötuba on üles ehitatud neljas osas. Esimene osa on põhjalik soojendus, kasutades erinevaid mängulisi ülesandeid ja improvisatsiooni harjutusi. Teises osas tutvustame osalejatele peamisi elemente, mida hiljem kasutatakse liikumisharjutustes. Kolmandas ja kõige mahukamas osas tegeleme põhjalikult koreograafiate jadade ja seni tunnis läbitehtud harjutuste toel kaasaegsete tantsutehnikate õppimisega. Töötoa viimases osas võtame aega venitusteks ning meditatsiooniks, et kinnistada osalejate kehahoolduspraktikaid.

Mida tähendab sinu jaoks intensiivne?

Intensiivne tähendab,

et keegi/miski on tugev või midagi/kedagi on ebatavaliselt suurel määral – kas sündmuseid,

tundeid, tegusid või tegelasi. Intensiivsus on miski,

mis peaks kestma ka mõnda aega, muidu ei loe.

Kuidas sa seda enda jaoks positiivselt ära kasutad?

Kas intensiivsus saab olla negatiivne?

.
. .
. .
. .
. .

Suuremalt jaolt võimaldab intensiivsus kogeda rohkelt.

Miks üldse peaks olema intensiivne:)?

Ilmtingimata ei peagi,

.
. .
. .
. .
. .

aga tasuks lubada ja tunda
intensiivseid asju, et avardada
maailmapilti.

Nii saab teha palju asju väga kiirelt (ja efektiivselt?).

.
. .
. .
. .
. .
. .

Kujuta ette, et kogu elu on intensiivkursus ...