

# CONTACT IMPROVISATION EVENING JAMS

7-10 & 11-14.07.2019

## 7.07. NIEDZIELA / SUNDAY

WF Nauczyciele / WF Teachers

## 8.07. PONIEDZIAŁEK / MONDAY

Andrzej Woźniak  
FOCUS JAM

## 9.07. WTOREK / TUESDAY

Natalia Oniśk  
UNDERSCORE

## 10.07. ŚRODA / WEDNESDAY

Hanna Jurczak  
SPACE JAM

## 12.07. PIĄTEK / FRIDAY

Dorota Kamecka  
LISTENING JAM

## 13.07. SOBOTA / SATURDAY

Kamila Jankowska  
MUSIC JAM

## 14.07. NIEDZIELA / SUNDAY

WF Nauczyciele / WF Teachers

EN

### FOCUS JAM

Focus jam is a space in which we care about concentration and develop awareness of what is happening in and around us. Nita Little says: "move at the speed of your attention" and these are the words that in my opinion reflect very well on the nature of such meeting. I would add from myself that attention apart from speed, has also its mass. We will start and finish together in a circle.

### ANDRZEJ WOŹNIAK

Contact improvisation teacher, bodyworker and social worker by education. For 10 years associated with Warsaw contact improvisation scene. Inspired by techno, authentic movement, boxing, poetry and Axis Syllabus.

PL

### FOCUS JAM

Dżem uważny to przestrzeń, w której dbamy o skupienie i rozwijamy świadomość tego, co dzieje się w nas i wokół nas. Nita Little mówi: "poruszaj się z prędkością swojej uwagi" i to są słowa, które w moim odczuciu dobrze oddają charakter takiego spotkania. Dodałbym od siebie, że uwaga ma oprócz prędkości także swoją masę. Zaczniemy i zakończymy wspólnie w kręgu.

### ANDRZEJ WOŹNIAK

Nauczyciel kontakt improwizacji, bodytorker, z wykształcenia pracownik socjalny. Od 10 lat związany z warszawską sceną kontaktową. Zainspirowany techno, ruchem autentycznym, boksem, poezją i Axis Syllabus.

# CONTACT IMPROVISATION EVENING JAMS

7-10 & 11-14.07.2019

## 7.07. NIEDZIELA / SUNDAY

WF Nauczyciele / WF Teachers

## 8.07. PONIEDZIAŁEK / MONDAY

Andrzej Woźniak  
FOCUS JAM

## 9.07. WTOREK / TUESDAY

Natalia Oniśk  
UNDERSCORE

## 10.07. ŚRODA / WEDNESDAY

Hanna Jurczak  
SPACE JAM

## 12.07. PIĄTEK / FRIDAY

Dorota Kamecka  
LISTENING JAM

## 13.07. SOBOTA / SATURDAY

Kamila Jankowska  
MUSIC JAM

## 14.07. NIEDZIELA / SUNDAY

WF Nauczyciele / WF Teachers

EN

### UNDERSCORE

Underscore is improvisational structure, that Nancy Stark Smith has been developing since 1990 and it is practised all over the world.

Underscore offers tools and strategies that involve contact improvisation in the wider context of dance improvisation. Those tools allow to develop freedom of dancing in the spherical space - independently and with others, support combining kinesthetic and compositional issues during improvisation. Underscore allows you to express the full spectrum of energy, physical forms and states.

Underscore practice usually lasts around 3 to 4 hours and it is developing through a variety of dynamics, including periods of quiet private internalized activities and high energy moments and dance interaction.

In order to participate, you must take part in the introduction. The introduction is compulsory for people who previously have not participated in Underscore and recommended for others.

You also have to be on time and stay until the end. It is worth taking a notebook and/or something to draw.

More about Underscore: <https://nancystarksmith.com/underscore/>  
Andrzej Woźniak will take care of the music during the duration of UNDERSCORE.

### NATALIA ONIŚK

Contact Improvisation has been an important part of my life for almost ten years now. I dance and teach mainly in my hometown Warsaw, where I had a privilege to support the growth of the CI community from scratch. Teaching CI allows me to stay interested and engaged in the practice and research.

A long time ago I studied language and literature, even earlier photography, and more recently I graduated from the experimental choreography program established in Warsaw by Center in Motion - collective of independent polish choreographers.

Somatic techniques had a significant influence on my dancing and teaching. Almost since the beginning of my movement journey, The Feldenkrais Method was always there with me as a place where I recover, learn and rest.

Since 2014 I follow Somatic Movement Education Program and I appreciate Body-Mind Centering for creating a bridge between movement, knowledge and creation. Authentic Movement is where I integrate my whole self and dare to witness the unknown.

Recently I've been exploring relations between movement and imagination (images, visualisation, dreams) and language.

PL

### UNDERSCORE

Underscore jest strukturą improwizacyjną rozwijaną przez Nancy Stark Smith od 1990, praktykowaną na całym świecie.

Underscore oferuje narzędzia i strategie, które włączają kontakt improwizację w szerszy kontekst improwizacji tanecznej, rozwijają swobodę tańczenia w sferycznej przestrzeni - samodzielnie i z innymi, wspierają łączenie zagadnień kinestetycznych i kompozycyjnych podczas improwizacji. Pozwala na wyrażanie pełnego spektrum energetycznych i fizycznych form i stanów.

Praktyka, trwająca zwykle od 3 do 4 godzin, rozwija się przez różnorodne stany dynamiki, włączając w to okresy cichej prywatnej uwewnętrznionej aktywności oraz czas wysokiej energii i tanecznych interakcji.

Żeby wziąć udział trzeba wziąć udział we wprowadzeniu. Wprowadzenie jest obowiązkowe dla osób, które nie brały wcześniej udziału w Underscore i zalecane dla pozostałych osób.

Trzeba też być na czas i zostać do końca. Warto wziąć notatnik lub/i coś do rysowania.

Więcej o Underscore: <https://nancystarksmith.com/underscore/>  
Oprawą muzyczną podczas UNDERSCORE zajmie się Andrzej Woźniak.

### NATALIA ONIŚK

Kontakt Improwizacja jest ważną częścią mojego życia od dziesięciu lat. Tańczę i uczę głównie w mojej rodzinnej Warszawie, wspieram rozwój lokalnej społeczności KI. Nauczanie pozwala mi pozostać ciągle zainteresowaną i zaangażowaną w praktykę.

Dawno temu studiowałam język i literaturę, wcześniej fotografię, a ostatnio ukończyłam eksperymentalny program choreografii stworzony w Warszawie przez Centrum w Ruchu — kolektyw niezależnych polskich choreografów.

Znaczący wpływ na mój taniec i nauczanie mają techniki somatyczne. Metoda Feldenkraisa była dla mnie sposobem na odzyskiwanie sił, uczenie się i odpoczywanie niemal od początku mojej wędrówki. Od 2014 r. realizuję Program Edukacji Ruchu Somatycznego i doceniam metodę Body-Mind Centering za stworzenie dla mnie pomostu między ruchem, wiedzą i twórczością. Ruch Autentyczny to praktyka, w której integruję całe moje ja i ośmielam się być świadkiem nieznanego.

Ostatnio odkrywam relacje między ruchem a wyobraźnią (obrazami, wizualizacjami, snami) i językiem.

# CONTACT IMPROVISATION EVENING JAMS

7-10 & 11-14.07.2019

## 7.07. NIEDZIELA / SUNDAY

WF Nauczyciele / WF Teachers

## 8.07. PONIEDZIAŁEK / MONDAY

Andrzej Woźniak  
FOCUS JAM

## 9.07. WTOREK / TUESDAY

Natalia Oniśk  
UNDERSCORE

## 10.07. ŚRODA / WEDNESDAY

Hanna Jurczak  
SPACE JAM

## 12.07. PIĄTEK / FRIDAY

Dorota Kamecka  
LISTENING JAM

## 13.07. SOBOTA / SATURDAY

Kamila Jankowska  
MUSIC JAM

## 14.07. NIEDZIELA / SUNDAY

WF Nauczyciele / WF Teachers

EN

### SPACE JAM

We will start together in a circle in order to find out who we will be creating a meeting with. In a short introduction, I will try to sensitise our attention to the space around and possibilities of solo dance, duet, trio and larger configurations that are hidden in it. Perhaps we will use a short score for this. During the jam, I will care about meeting between mindfulness and awareness of the group as a whole. It is interesting how different qualities will play in it and what common movement compositions we will create.

### HANNA JURCZAK

She dances contact improvisation and various forms of improvisation for 9 years. She completed choreographic training at the Hurtownia Ruchu in Krakow (Iwona Olszowska) and the annual Labana Movement Course (Agnieszka Sokołowska). She works closely in performative projects with Body Art Foundation ("Wdech-Wydech", "Swarm", "Five Failures", "Female Calendar") and the PERFORM Art Foundation (most recent projects includes: "Enemy", "Tree of Life", "Warsaw FLOW VII"). In the years 2013-2015, as a performer, she cooperated with the experimental choir "Gre Badania".

From 2015, she runs dance classes, laboratories and organizes workshops. She co-created the improvisation group in Dorożkarnia and Lato in the Theater in Pruszków. She also works as a humanistic psychotherapist.

PL

### SPACE JAM

Zacznijmy wspólnie, w kręgu, żeby wiedzieć, z kim będziemy tworzyć spotkanie. W krótkim wprowadzeniu będę starała się uwrażliwić naszą uwagę na przestrzeń oraz ukryte w niej możliwości tańca solo, w duecie, w trio oraz w większych konfiguracjach. Być może użyjemy do tego krótkiego score. W trakcie jamu zależy mi na spotkaniu, uważności oraz świadomości grupy jako całości. Ciekawe jak zagrają w niej różne jakości, jakie stworzymy wspólne kompozycje ruchowe.

### HANNA JURCZAK

Tańczy kontakt improwizację i różne formy improwizacji od 9 lat. Ukończyła szkolenie choreograficzne w Hurtowni Ruchu w Krakowie (Iwona Olszowska) oraz roczny kurs Analizy Ruchu Labana (Agnieszka Sokołowska). Ściśle współpracuje w projektach performatywnych z: Fundacją Sztuka Ciała („Wdech-Wydech”, „Rój”, „5-ciu Nieudanych”, „Kobieta Kalendarz”) oraz z Fundacją Artystyczną PERFORM (ostatnio: „Enemy”, „Drzewo życia”, „Warsaw FLOW VII”). W latach 2013-2015 jako performerka współpracowała z chórem eksperymentalnym „Gre Badanie”.

Od 2015 r. prowadzi zajęcia taneczne, laboratoria, organizuje warsztaty. Współtworzyła grupę improwizacyjną w Dorożkarni oraz Lato w Teatrze w Pruszkowie. Pracuje również jako psychoterapeutka humanistyczna.

# CONTACT IMPROVISATION EVENING JAMS

7-10 & 11-14.07.2019

## 7.07. NIEDZIELA / SUNDAY

WF Nauczyciele / WF Teachers

## 8.07. PONIEDZIAŁEK / MONDAY

Andrzej Woźniak  
FOCUS JAM

## 9.07. WTOREK / TUESDAY

Natalia Oniśk  
UNDERSCORE

## 10.07. ŚRODA / WEDNESDAY

Hanna Jurczak  
SPACE JAM

## 12.07. PIĄTEK / FRIDAY

Dorota Kamecka  
LISTENING JAM

## 13.07. SOBOTA / SATURDAY

Kamila Jankowska  
MUSIC JAM

## 14.07. NIEDZIELA / SUNDAY

WF Nauczyciele / WF Teachers

EN

### LISTENING JAM

During the jam, I would like to invite you to focus on "listening" - yourself, other dancers, movement, sounds - and with this attention let me take you to the unknown.

#### DOROTA KAMECKA

She dances, teaches, organizes. She is a culture expert, a graduate of the Academy of New Dance and Improvisation, as well as numerous instructor programs in the field of therapy, personal development through dance and movement. For years, she has been constantly improving her skills and qualifications taking part in numerous workshops in Poland and abroad. Organizer and participant of the first in Europe Ilan Lev Method school, Poland (ilanlev.org). Member of ECITE (European Contact Improvisation Teachers Exchange). An initiator of the Wrocław Contact Improvisation environment. For many years she has been running authored classes under the name Intudance, as well as body awareness classes and she has been working with numerous senior groups. She conducts regular classes and improvisation workshops, she animates CI jams and laboratories ([www.taniec-ruch.pl](http://www.taniec-ruch.pl)). She organizes workshops and training with outstanding teachers from Poland and abroad. Dance and its impact on multidimensional human functioning is her passion. What is particularly interesting to her at this moment is searching for an effortless, organic movement in harmony with body resources. She is co-creator and organizer of the Wrocław Movement Festival CYRKULACJE.

PL

### LISTENING JAM

Chciałabym zaprosić Was w trakcie tego jamu do skupienia uwagi na „słuchaniu” - siebie, innych tańczących, ruchu, dźwięków - i z tą uwagą pozwolić zabrać się w nieznanne.

#### DOROTA KAMECKA

Tańczy, uczy, organizuje. kulturoznawca, absolwentka Academy of New Dance and Improvisation, a także licznych programów instruktorskich z zakresu terapii i rozwoju osobistego przez taniec i ruch. Od lat nieustannie podnosi swoje umiejętności i kwalifikacje biorąc udział w licznych warsztatach w Polsce i za granicą. Organizatorka i uczestniczka I-wszej w Europie szkoły Ilan Lev Method (ilanlev.org). Członkini ECITE, animatorka wrocławskiego środowiska kontakt improwizacji. Od wielu lat prowadzi autorskie zajęcia pod nazwa Intudance, a także zajęcia ze świadomości ciała oraz pracuje z licznymi grupami seniorów. Prowadzi regularne zajęcia i warsztaty contact improvisation, animuje jamy CI i laboratoria ([www.taniec-ruch.pl](http://www.taniec-ruch.pl)). Organizuje warsztaty i szkolenia z wybitnymi pedagogami z polski i zagranicy. Taniec i jego oddziaływanie na wielowymiarowe funkcjonowanie człowieka jest jej pasją. To co w tym momencie szczególnie mnie interesuje, to poszukiwanie ruchu bezwysiłkowego, organicznego, w zgodzie z zasobami ciała. Współtwórczyni i organizatorka Wrocławskiego Festiwalu Ruchu CYRKULACJE.

# CONTACT IMPROVISATION EVENING JAMS

7-10 & 11-14.07.2019

## 7.07. NIEDZIELA / SUNDAY

WF Nauczyciele / WF Teachers

## 8.07. PONIEDZIAŁEK / MONDAY

Andrzej Woźniak  
FOCUS JAM

## 9.07. WTOREK / TUESDAY

Natalia Oniśk  
UNDERSCORE

## 10.07. ŚRODA / WEDNESDAY

Hanna Jurczak  
SPACE JAM

## 12.07. PIĄTEK / FRIDAY

Dorota Kamecka  
LISTENING JAM

## 13.07. SOBOTA / SATURDAY

Kamila Jankowska  
MUSIC JAM

## 14.07. NIEDZIELA / SUNDAY

WF Nauczyciele / WF Teachers

EN

### KAMILA JANKOWSKA - MUSIC JAM

Actress, dancer, choreographer, director, personal development coach, coach, system therapist. Founder of the physical theatre Te'art-Kam, founder of ElementsWork, New School of Breath and School of Personal Development, WidnoKrieg. She teaches stage expression techniques, improvisation, composition, works with voice and breath. She collaborates with theatres, participates in international projects and performances. Contact has been involved in her improvisation practice since 1999, she conducts regular classes, numerous workshops also at festivals in the country and abroad.

PL

### KAMILA JANKOWSKA - MUSIC JAM

Aktorka, tancerka, choreograf, reżyser, trener rozwoju osobistego, coach, terapeuta systemowy. Założycielka teatru fizycznego Te'art-Kam, twórca ElementsWork, Nowej Szkoły Oddechu i Szkoły Rozwoju Osobistego WidnoKrań. Uczy technik wyrazu scenicznego, improwizacji, kompozycji, pracy z głosem i oddechem. Współpracuje z teatrami, uczestniczy w międzynarodowych projektach i performansach. Kontakt Improwizacją zajmuje się od 1999 roku, prowadzi regularne zajęcia, liczne warsztaty także na festiwalach w kraju i za granicą.