



# Earthheart Dance

**Dans är känslans språk  
en uråldrig kunskap  
om att finna frihet**

**Dans är isflakens rörelse  
när isen lossnar under vårsolen**

**Dans är Jordens rytm  
och vind i hornkronor**

**Dans är  
kasten mellan öppna ögon  
som möts**

**Earthheart Dance** är en konstnärlig dansform med läkande effekt som är framarbetad av **Åsa Rockberg**.

Dansformen är en syntes av olika kulturens rituella dansuttryck, naturens rörelser och varje individs unika kvalitet och förutsättningar.

Earthheart är en dansform som ger utrymme för människors gemensamma historier och innersta känslor. Det är en dans som stärker individens välbefinnande och som skapar möten mellan människor och mellan olika kulturer.

När människor mår bra i sig själva, kan kommunicera från hjärtat med varandra och vara kreativa istället för destruktiva, skapas fred.

## Utbildning till Earthheart dansare & pedagog

**Earthheart dans & pedagogutbildning** är en utbildning som ger fördjupade kunskaper om sambandet mellan kropp och själ och mellan människa och natur. Det är en utbildning som ger redskap till avspänning, acceptans, förändring & fred.

Det är en utbildning för den som vill:

- Arbeta pedagogiskt och konstnärligt med en naturnära dansform.
- Använda sig av kroppens resurser till läkning, självkännedom och ökad självkänsla för sin egen skull.
- Arbeta inom det pedagogiska/terapeutiska området med dansens och rörelsens läkande effekt.
- Förmedla redskap till människor som behöver få ökad kontakt med sin kropp, sina rörelsemöjligheter och sina känslor.
- Dansa, skapa, leva och beröra utifrån sitt eget och andras autentiska uttryck.

## **Innehåll i Earthheart Dance**

- Kroppsmedvetenhet, kroppsövningar och avspänning
- Gruppdynamiska övningar
- Inre dans – känslans rörelse
- Att komma i kontakt med sitt inre och bearbeta känslor.
- Rituell dans – fördjupning av känslans rörelse
- Att gestalta, uttrycka och kommunicera sina känslor.
- Skapande dans
- Att berätta och koreografera med dans, rörelse och röst, utifrån det rituella rörelseflödet och varje människas unika inre kvalitet.
- Earthheart dansteknik
- Träning som bygger på det inre flödet och som hämtar rörelsespråk från naturen, olika känslöstämningar och olika kulturer.
- Naturupplevelser och dans utomhus
- Delning
- Att komma till uttryck även i ord, ljud, skrift eller bild.

## **I utbildningen arbetar vi med:**

Avspänning och kroppsmedvetenhet

Rörelseprogram

Kroppsläsningsövningar

Inre och Rituell Dansövningar

Dansträning

Skapande dansövningar

Naturövningar

Delningar

Ledarskapsövningar i det lyssnande, processinriktade ledarskapet.

Studier och fördjupande samtal kring:

– Teorier om helhetsarbete med kropp och själ.

– Betydelsen av olika kulturers ritualer och mytologiska berättelser.

– Människa - Natur. Den yttre naturens spegling av den inre naturen.

## **Syfte med utbildningen:**

Att bli närvarande i sin egen kropp.

Att bli medveten om sina fysiska och känslomässiga behov.

Att bli medveten om kroppens språk och om sambandet mellan känsla och kropp.

Att nå ökad självkänedom och självkänsla.

Att möta sin egen natur och den helhet vi är en del av.

Att hitta sitt eget dansuttryck och lära sig dansformen Earthheart.

Att bli den man är och att bidra till världen med sig själv.

Att bidra till världens fredsarbete.

## **Mål med Grundkursen:**

Att ha funnit redskap till att stärka sin fysiska och känslomässiga hälsa.  
 Att kunna följa sin egen kropps spontana rörelser och dans.  
 Att kunna kommunicera och mötas via dans.  
 Att kunna ge sig själv och andra utrymme att uttrycka och kommunicera sina känslor.  
 Att ha funnit redskap till att öka sin självkänedom och självkänsla.  
 Att kunna se sambandet mellan vår inre natur och den yttre naturen.  
 Att kunna se sin egen betydelse i helheten.

## **Mål med Diplombkursen:**

Att kunna uttrycka sig och berätta med rörelse, dans och röst.  
 Att kunna ge andra människor redskap till stärkt fysisk och känslomässig hälsa.  
 Att kunna leda övningar i avspänning och kroppsmedvetenhet.  
 Att kunna leda andra till deras egen spontana, inre rörelse och dans.  
 Att kunna leda kommunikativ dans.  
 Att kunna ge andra människor redskap till ökad självkänedom och självkänsla.  
 Att kunna skapa danskonst som berör, utifrån sitt och andras autentiska uttryck.  
 Att kunna förmedla sambandet mellan vår inre natur och den yttre naturen.  
 Att kunna förmedla helhetstänkandets betydelse för vår hälsa och existens.  
 Att kunna förmedla dansformen Earthheart och syftet med den.

# **Upplägg Distansutbildning**

## **Grundkurs under 2 solvarv (= 2 år):**

**Det inre ledarskapet – att leda sig själv och finna sin egen dans.  
 Träningsträffar med hemuppgifter och praktisk övning däremellan.**

Grundkursen ger grundläggande kropps- och självkänedom. Den ger kunskaper som är förankrade i deltagarens egna upplevelser av konceptet. Kunskaper som går att använda i deltagarens eget liv och i yrkessituationer. Teoretiska studier, hemuppgifter och vissa redovisningar ingår.

### **Tidsplan Grundkurs:**

1 träff i varje årstid under 2 år = 8 träffar, totalt 40 dagar.

- Kurs 1**     Höst: oktober 2009, 4 dgr.
- Kurs 2**     Vinter: januari 2010, 4dgr.
- Kurs 3**     Vår: april 2010, 4 dgr.
- Kurs 4**     Sommar: juni- juli 2010, 8 dgr.
- Kurs 5**     Höst: oktober 2010, 4 dgr.
- Kurs 6**     Vinter: januari 2011, 4 dgr
- Kurs 7**     Vår: april 2011, 4 dgr.
- Kurs 8**     Sommar: juni-juli 2011, 8 dgr.

Vissa utbildningsträffar innefattar en Öppen danskurs under 2\_ dgr, då även andra deltagare utanför utbildningsgruppen deltar. I övriga utbildningsträffar deltar endast utbildningsgruppen.

**Kostnad Grundkurs:**

8 träffar med kommunikation och uppgifter däremellan:

20 dagar/år x 800 kr/dag = 16 000 kr/år x 2 = 32 000 kr för hela grundkursen. (Priset är inkl. moms för privatpersoner, exkl. moms för företag & institutioner och gäller för kurs som startar år 2009.) Personlig handledning och övningsmaterial ingår. Kostnad för kurslitteratur och för mat och logi under kurstillfällena tillkommer.

**Anmälan och anmälningsavgift:**

Anmälan sker via en anmälningsblankett.

1 000 kr inbetalas i anmälningsavgift två månader innan kursstart (avgår från övrig kursavgift).

Vi skickar anmälningsblankett m.m. så snart vi fått intresseanmälan. En preliminär anmälan till utbildningen ska vara inkommen senast den **31 mars 2009** och den definitiva anmälan senast den **31 juli 2009**.

**Krav för deltagande:**

Att du fyllt 18 år, har gått minst en kurs i Earthheart Dance, besvarat ett frågeformulär och haft ett förberedande samtal med utbildningsledaren. **Deltagarantal:** Minst 8, max 15 st.

**Diplomkurs 1½-2 solvarv**

**Det yttre ledarskapet – Att leda andra och att skapa danskonst.**

**Träningsträffar med hemuppgifter, specialarbete och praktik däremellan.**

Startar hösten 2011 som en fortsättning på Grundkursen.

Diplomkursen fördjupar processen kring ledarrollen som pedagog och koreograf, ger mer specifik övning på den och fördjupar dansen. Teoretiska studier, hemuppgifter, specialarbete och praktik ingår. Antal träffar och praktiktimmar meddelas senare. Diplom som Earthheart dansare och pedagog mottages efter avslutad och godkänd kurs.

**Start Diplomkurs:** Höst 2011

**Tidsplan och Kostnad Diplomkurs:** Kommer senare.

**Utbildningsledare:** Åsa Rockberg

**Ledarassistent:** IngaMari Solders

**Utbildningsort:** Näsåker med Nämforsen och dess storslagna natur.

Stugor med 1-6 bäddar, dusch och matlagningsmöjligheter finns till uthyrning i Näsåker. Även andra alternativ till logi finns.

**Mer info och intresseanmälan:**

Earthheart Danscenter, Nipvägen 7, 880 30 Näsåker

Tfn: 0622-108 48, 070-320 60 54, Mail: [dance@earthheart.se](mailto:dance@earthheart.se) [www.earthheart.se](http://www.earthheart.se)