

The art of non-doing

Εργαστηριακή πλατφόρμα διαλογισμού και κίνησης

Άννα Τζάκου

Κέντρο Χορού Ντάνκαν

Ιανουάριος-Απρίλιος 2018

Στο λόφο Καπανά, στις παρυφές του Υμηπτού, στην νοτιοανατολική πλευρά της πόλης, μέσα σε ένα κτίριο από ξύλο και πέτρα και σε άπλετο φως συστήνεται ένα είδος δημιουργικού καταφυγίου από την αστική ζώνη της Αθήνας.

Μια πλατφόρμα κοινοτικής εμπειρίας όπου μια φυλή τέχνης με κουλτούρα εσωτερικής ηρεμίας, συναίσθησης και εμπιστοσύνης συστήνεται και καλλιεργείται, μια πλατφόρμα σύνδεσης του κινητικού αυτοσχεδιασμού με τη τεχνική του διαλογισμού όπου πρακτικές χορού και performance ενσωματώνονται με τη samatha vipashyana άσκηση.

Προγραμματίζονται 6 τρίωρες συναντήσεις:
⊗ παρουσία και ανοικτότητα/ presence και openness
⊗ κίνηση ως διαλογισμό και διαλογισμός ως κίνηση
⊗ δημιουργικό καταφύγιο μέσα στη πόλη.

The art of non-doing; a laboratory of meditation and movement

Anna Tzakou

Duncan Dance Center in Athens

January-April 2018

...we aren't practicing to make things perfect or to do things perfectly...but to realize (make real for ourselves) the fact that things already are perfect, perfectly what they are... holding the present moment in its fullness without imposing anything extra on it, perceiving the purity of the present moment and the freshness of its potential to give rise to the next moment.

Then knowing what is what, seeing as clearly as possible, and conscious of not knowing more than we actually do, we act, make a move, take a stand, take a chance.

On the hill of Kapana, on the outskirts of Ymittos, on the south-eastern side of the city,
within a building of wood and stone and in full light,
away from the hectic urban zone of Athens,
an art sanctuary is being conceived and formed.

.

A platform of community making
where an art tribe with a co-creative existence and a psychophysical well-being culture
could be installed and nurtured,
a platform of exploring the boundaries between the performative and the spiritual,
a platform of seeing movement improvisation as meditation and vice versa,
a laboratory platform where dance, theater and performance are integrated with the
samatha vipashyana practice.

There are 6 three-hour sessions with the following topics:

presence and openness / presence and openness
movement as meditation / meditation as movement
an art sanctuary in the city.