

ZA TAKOJŠNJO OBJAVO

Predstavitve, ura gibanja, pogovor

Družabna evritmija: Uvod v skladno gibanje

Kdaj

1. avgust 2017 ob 18:45

(vrata se zaprejo ob 19ih)

19:00 ura skladnega gibanja

20:00 nekaj besed in pogovor
o evritmiji

Kje

Trdinova čitalnica

Knjižnica Mirana Jarca

Rozmanova ulica 28

Novo mesto, Slovenija

Stik

Marta Stemberger, evritmistka

marta@hamoves.net, 040.384.227

Dogodek je namejen odraslim.

Vstop je brezplačen; prostovoljni prispevki (10€) pa so dobrodošli.



Prosimo, rezervirajte vnaprej.

Vabljeni na večer evritmije, ki jo bo predstavila novomeška evritmistka Marta Stemberger, ki vodi klase skladnega gibanja v New Yorku, in sami doživite ta malo poznani pristop do gibanja. Seznanili se boste s preprostimi vajami na zvok poezije ameriške pesnice Emily Dickinson in ruskih pesnikov (v angleščini).

V sodobnem svetu na žalost bolj in bolj živimo mimo drug drugega, ne samo v velemestih, ampak tudi v majhnih mestecih. Čedalje bolj pozabljamo, da smo vsi sestavni del družbe, zemlje, vesolja. Zato je dobro, da se srečamo in zavestno gibamo v krogu skupaj z drugimi ljudmi, da zadihamo kot skupina skozi gib v prostoru.

Evritmija je kot umetnost skladnega gibanja korak naprej iz joge in meditacije, saj jo lahko poimenujemo tudi družabna joga in meditacija v gibu. In tako nam pomaga bolj zavestno zaživeti v vsakodnevnem življenju.

ZASVETITE V SVOJI LUČI MED LJUDMI S PODOBNIMI POGLEDI NA SVET.

hAmoves Eurythmy • Evritmija, umetnost skladnega gibanja

Primerno za vse odrasle, ki lahko hodijo. Ne potrebujete nobenega predhodnega znanja o evritmiji, vendar pa je dobro, če že imate nekaj izkušenj z gibanjem (ples, joga, tai chi).

Gibali se bomo bosi. Najprimernejša oblačila so široke hlače ali krilo in ohlapna tunika z dolgimi rokavi, ki omogoča prosto gibanje rok. Oblačila naj bodo brez vzorcev ali napisov.

Prosimo, rezervirajte vnaprej, saj je število udeležencev omejeno. Pokličite Marto na 040.384.227 ali pa ji pošljite sporočilo na marta@hamoves.net.

Dodatne skupinske ure in svetovanja za posameznike so na voljo do vključno 9. avgusta. Potem pa se Marta vrača nazaj v New York.

Morda se sprašujete, zakaj naj bi vadili to plesno zvrst. Tule je kratek seznam koristi, ki so jih udeleženci klasov osebno izkusili ali opazili pri drugih:

- ☺ ravnovesje misli, občutkov, dejanj
- ☺ usklajevanje vseh dimenzij življenja na zemlji
- ☺ kultivacija prostorskega in kinestetičnega zavedanja
- ☺ izboljšanje zmožnosti kreativnega reševanja problemov
- ☺ občutek pomirjajoče enotnosti skladnega gibanja v skupini
- ☺ krepitev življenjske energije za boljše počutje
- ☺ nega splošne miline in pretoka energije
- ☺ poduhovljenje vibracij za občutek notranjega miru
- ☺ sprostitvev in sproščanje napetosti

Pa še nekaj besed s strani ljudi, udeležencev klasov evritmije, ki jih je Marta učila v New Yorku (v angleščini):

“The one thing that struck me was how calm and content I felt after her class.”

“I was amazed how serene and invigorated I felt after moving in unity with everyone.”

“Marta is a passionate, giving, kind soul, who centered me, calmed me that day with eurythmy movement.”

“Marta's spontaneous sharings are refreshing to hear, and inspired inner stirring. I appreciate her authenticity in sharing what arose for herself during the class, which I found beautiful.”

Evritmija je umetnost skladnega gibanja, ki jo je razvil Avstrijec Rudolf Steiner na začetku 20. stoletja, najprej v Nemčiji in nato Švici. Evritmija je plesna tehnika, pedagoška metoda (uporablja se na waldorfskih šolah), gibalna terapija, družabna umetnost (za sprostitvev duše, telesa, odnosov), duhovni pristop do življenja. Evritmija v gibu upodablja zvok besede in glasbe; koreografije postanejo vidna beseda in vidna glasba. Več o evritmiji si lahko preberete na spletnih straneh www.hamoves.net in www.eurythmy.org.

mag. Marta Stemberger

marta@hamoves.net • 040.384.227 (EU) • 332 Bleecker St #K1, New York, NY 10014 • www.hAmoves.net

hAmoves Eurythmy • Evritmija, umetnost skladnega gibanja

Mag. **Marta Stemberger** je Novomeščanka, ki že 25 let živi v New Yorku, ZDA. Leta 1989 je ustanovila plesno skupino Terpsihora v Novem mestu, kjer so med drugim plesali tudi Jana Menger, Andreja Kopač, Sabina Schwenner, Gregor Luštek in Boštjan Pavček. Jeseni 1991 je med študijem plesa v Parizu spoznala gospoda Freda Lasserrja, ki je nato še isto jesen prvič prišel učiti v Slovenijo v okviru Javnega sklada Republike Slovenije za kulturne dejavnosti. Po njegovem nasvetu je Marta oktobra 1992 odšla študirat ples na Alvin Ailey šolo v New Yorku, ZDA. Po končanem tri-letnem študiju na Alvin Ailey šoli, je nadaljevala s študijem plesa na Martha Graham šoli, tudi v New Yorku, kjer si je po dveh letih poškodovala koleno.

Novinar Milan Markelj je po njenem odhodu v ZDA zapisal: »Marta ima rada ples. Ne rada tako, kot imamo radi drobne stvari, ki so nam pri srcu, bi pa brez njih zlahka živeli. Ne, Marta ima ples zares rada, tako rada, da mu posveča vse svoje moči in si z njim začrtuje življenjske poti.« (Dolenjski list, 5.11.1992) Ples je v njenih kosteh, in ni se vdala. Iskala je in iskala, od joge do 5 ritmov do flamenka. Končno pa je našla evritmijo. Štiri-letni intenzivni študij evritmije je zaključila na šoli Eurythmy Spring Valley, ki je eno uro ven iz mesta New York. Trenutno uči odprte klase evritmije na Manhattnu, razvija nove koreografije, vodi samostojne radijske oddaje, piše dva bloga in predstavlja evritmijo širši publiki s predavanji in delavnicami.

Preberite si tudi članke o Marti (v slovenščini):

- ☺ [Novomeški odgovori: Marta Stemberger, plesalka \(Novomeščanstvo, Tomaž Levičar, julij 2017\)](#)
- ☺ [Skozi evritmijo postanemo bolj dovzetni zase, za druge in za okolje \(Barbra Drnač, Parada plesa, maj 2017\)](#)
- ☺ [Marta Stemberger v New Yorku: V isti kabini kot Nicole Kidman \(Nedeljski, Brane Šalamon, avgust 2016\)](#)



mag. Marta Stemberger

marta@hamoves.net • 040.384.227 (EU) • 332 Bleecker St #K1, New York, NY 10014 • www.hAmoves.net