

عربي

The Body is Our Most Ancient Technology

الجسد التكنولوجيا الأقدم

الفهرس: موضوع الورشة / معلومات

رئيسية / ماذا ستتعلم / نبذة عن الميسرة /

لمن هذه الورشة / هيكل ورش العمل

* موضوع الورشة 🎨

الجسد أقدم تكنولوجيا على الإطلاق. تُدمج الورشة أدوات من علوم وفنون الوعي الجسدي، والبيداجوجيا السوماتية، والتأمل، والحركة الجسدية مع ممارسات ابداعية من عالم الأداء. خلال الوقت الذي نقضيه معاً، سأقدم أنشطة وتمارين حركية وأدوات للتجسد كالتفكير في مصادر الدعم والتواصل مع الجسد.

تقصد أجسادنا أن تعطينا معلومات عن انفسنا وليست مساحات فارغة لنكتب عليها صورتنا المثالية، أو لتخيل أنفسنا في العالم. من خلال الاستماع، سنستكشف طرقاً مختلفة لإيجاد الأسئلة والإجابات المهمة. سنتدرب على إيجاد ملاذ في الجسد ومن خلاله، كموطننا الأول، وأقدم تقنياتنا.

يرتبط التجسد، في تجربتي ارتباطاً وثيقاً بالعمل الفني والممارسة الإبداعية، إذ يتطلب كل منهما مستوى من الوعي لمحاكاة والتماشي مع النية، كما أن التجسد والعملية الإبداعية يتشاركان النصف المخي الأيمن. التجسد هو حالة لا يكون فيها الوجود والفعل نقيضين، بل يكمل أحدهما الآخر، وفي تلك الحالة تتكامل الراحة مع العمل.

التجسد هو وسيلة للتواصل مع ما نلتزم به أو نتفانى في عمله، والتواصل مع ما يدفعنا للتحرك والتصرف في العالم، وفي أي اتجاه. بالاستماع إلى الجسد والتواجد به ومع المشاعر والأحاسيس، نسمح لأنفسنا برؤية الأشكال التي تنبثق لترشدنا نحو عملنا، وتدعمنا فيه. تعتبر مواد الورشة وطريقة تقديمها تجريبية؛ فأنا لا أقدم المواد في هذه الورشة بالطريقة التي تعلمتها بها بالضبط، أو بأي شكل من أشكالها "الأصلية"، بل أشارك ممارستي وأدوات منها بالطريقة التي أصبحت مفيدة لي ولآخرين من خلال التجربة والخبرة.

✱ معلومات رئيسية ✱

تواريخ وموعد الورشة أونلاين:

٥ جلسات أيام الاثنين

تبدأ في ٣٠ يوليو الساعة ٧ مساءً بتوقيت القاهرة

مدة الجلسة ساعة ونصف

أو

أكثر عمقاً (ورشة ممتدة)

إذا كنت ترغب في تجاوز الأساسيات،

٥ جلسات إضافية بعد الدورة التأسيسية: بإجمالي ١٠ جلسات، في نفس اليوم والوقت.

تواريخ وموعد الورشة حضورياً:

حضورياً في المعادي، القاهرة

خمسة أيام ثلاثاء تبدأ في ٨ سبتمبر، الساعة ٦:٣٠ مساءً.

مدة كل جلسة ساعتان.

يرجى العلم أن المقاعد الحضورية محدودة (٦ مقاعد فقط).

ماذا ستتعلم؟

منهجية حركية تُخاطب الجهاز العصبي
حركات بسيطة للشعور بالاستقرار والتوازن

الاستماع والتناغم مع عالمك الداخلي
أدوات للحضور في الجسد؛ والشعور بمشاعرك

الانخراط في الفضول والدهشة
فتح الباب للمتعة من خلال الخيال

الشعور بالدعم والاحتواء
باستخدام الذاكرة والخيال والحركة

التجسد ليس ك انفصال بل كتواصل مع البيئة
التركيز على علاقتنا بالأرض وعمل الآخرين

الجسد كمساحة للتواصل
تجربة حسية للجسد كعنصر متصل بالأشخاص والأشياء من خلال الحب والرعاية والسند

عن الميسرة ☺

مرحباً! أنا سارة نخري إسماعيل، فنانة متعددة التخصصات، وممارسة سوماتية لعلوم وفنون الوعي الجسدي، وميسرة. بدأت دراسة الأداء عام ٢٠٠٦، ومنذ ذلك الحين وأنا أفكر بالجسد والخيال! بدأت تعلم فنون وعلوم الوعي الجسدي عام ٢٠١٣، والذي دخلته من خلال إصاباتي المتكررة والجسيمة عندما كنت في سن صغيرة. عندما رأيت الفرق الهائل الذي أحدثته الممارسة الجسدية على حركتي وحياتي والعملية الإبداعية الخاصة بي، أدركت أنني بحاجة إلى التعمق أكثر وتعلم المزيد ومشاركة هذا الفن والعلم مع آخريين. حصلتُ على شهادتي الأولى في منهج فيلدنكرائس عام ٢٠١٦، بعد عامين من حصولي على درجة الماجستير في ممارسات الأداء المعاصرة من جامعة لندن (رويال هولواي). لذا، بالنسبة لي، لطالما ارتبطت ممارسة الأداء باللغة الحركية والابداع بشكل عام بعلوم وفنون الوعي الجسدي (السوماتيكس) حتى أنها اندمجت في الطريقة التي أتحرك وأفكر وأخلق مشاريع فنية بها؛ فقد شكل اجتماع كل هذه الممارسات مرجعيتي وفهمي. فبالنسبة لي، الجسد هو مكان المعرفة وفهم تجاربنا والتواصل مع أنفسنا والفضاء المحيط بنا. من خلال ممارستي وتواجدي في هذا الجسد وهذه الجغرافيا، قُتُّ بالتحاور النقدي للأفكار الاستعمارية التي درستها من التعليم الذي تلقيناه للمنهج، وأرى أن فهمي للجسد والحركة هي عملية دراسية لا تنتهي، بل وأن النية في دوام الدراسة تتيح لي التواصل بشكل أعمق مع شبكات أوسع من المعرفة والأنساب لما تعلمت وما أعلم وأمارس.

← لمن هذه الورشة؟

إذا وجدت نفسك ضمن الموصوفين هذه القائمة، فهذه الورشة لك؛ لكن ليست هذه قائمة حصرية بأي حال من الأحوال،

- إذا كنتم فناناً، أو مبدعاً، أو باحثاً، أو كاتباً، أو حرفياً، أو غير ذلك... وترغب في ممارسة الإصغاء إلى جسدك كمصدر للمعرفة ومنبع للعملية الابداعية.
- إذا كنت تسعى إلى التدفق في ممارستك الإبداعية، بغض النظر عن مهنتك الحالية.
- إذا كنت تبحث عن مساحة للتناغم مع الذات وتنظيم الجهاز العصبي مع الآخرين.
- إذا كنت ترغبين في تخصيص وقت ومساحة للتركيز على الإحساس والوجود، بدلاً من التركيز على الفعل والفكر والإدراك؛ مدرّكاً تماماً أنهما ليسا منفصلين، بل يُعزز أحدهما الآخر ويُغذيه.

- إذا كنت تمارس عملاً إبداعياً، وقد توصلت إلى قناعة بأن أفضل الأفكار ليست مجرد أفكار نظرية، ولا تأتي من "الرأس" بل هي أفكار تُحسّ.
- إذا كنت تبحثين عن طرق جديدة للوجود والحركة والشعور، طرق تُعبّر عن حياتك وتجربتك الحالية.
- إذا كنت ترغب في إيجاد طرق عملية للشعور بالنشاط، أو تجسيد الشجاعة، أو الانفصال من الإرهاق المستمر.
- إذا كنت تبحث عن مساحة لممارسة الحركة التأملية أو الحضور الذهني، واحتواء واحتضان تجربتك الشخصية بشكل أفضل، لتكون حاضراً مع نفسك، ومع أحبائك، وعملك، ومجتمعك.
- ان كنت لديك رغبة في إيجاد قنوات ومجالات مختلفة لتنمية إبداعهم وإطلاقه.
- ان كنت قد خضت تجارب فردية أو جلسات فردية مكثفة، وتشعرين بالحاجة إلى التفاعل مع الآخرين، سواء بالحركة أو الكتابة أو التواجد معهم.

- ان كنت تشعرين بإمكانية التواصل والمعرفة من خلال الجسد، وترغبين في استكشاف المزيد من الطرق للتفاعل معه عبر الحركة الواعية.
- إذا كنت تجد صعوبة في احتواء المشاعر في جسدك، وتشعر برغبة ملحة في تجاوز هذه العتبة، وتبحث عن فرصة لتحقيق ذلك وأنت تشعر بالدعم والمساندة.
- ان كنت تبحثين عن مساحة لإعادة التواصل مع الحركة كممارسة وبوابة للفرح والمتعة، لا كواجب ثقيل.

هيكل ورشة العمل

تتكون ورشة العمل الأساسية من ٥ جلسات، كل منها ساعة ونصف.

سيعلن عن تيماتهم وتفصيلهم قريباً من خلال صفحة الانستاجرام الخاصة بمساحات الدراسة والممارسة.

أما الورشة الممتدة أكثر عمقاً، فستستمر لـ ٥ جلسات اضافية تتعمق فيها في الحركة كمنهجية بحثية وآلية ابداعية. كما سنتستكشف دمج الحركة الواعية داخل الروتين اليومي والحياة اليومية.

✳️ الاستثمار في الورشة وفئات الدفع ✳️

أونلاين الورشة الأساسية

فئة أولى - الجنوب العالمي (مصر والاقتصادات المشابهة) ١٨٠٠ جنيه مصري (٣٥ دولار) | فئة ثانية - الشمال العالمي ٥٥ دولار
| فئة ثالثة - منحة جزئية أو كاملة (للاجئين، الناجين من الحروب والأشخاص ذوي الاعاقة) | فئة رابعة - دعم العمل من يريدون
دعم الورشة والآخرين ولديهم فائض حالياً ٣٠ - ٩٠٪ أكثر من فئتكم

أونلاين بتعمق ١٠ جلسات

فئة أولى - الجنوب العالمي (مصر والاقتصادات المشابهة) ٣٠٠٠ جنيه مصري (٦٢ دولار) | فئة ثانية - الشمال العالمي ١٢٠ دولار
| فئة ثالثة - منحة جزئية أو كاملة (للاجئين، الناجين من الحروب وذوي الاعاقة) | فئة رابعة - دعم العمل من يريدون دعم

الورشة والآخرين ولديهم فائض حالياً ٣٠ - ٩٠٪ أكثر من فئتكم

حضورياً في المعادي

فئة أولى تذكرة عادية ٢٣٠٠، فئة ثانية للأجانب من دول الشمال العالمي ١٢٠ دولار، فئة ثالثة تذكرة مخفضة (للاجئين، الناجين من الحروب وذوي الاعاقة) ١٨٠٠، فئة رابعة لمن يريدون دعم الورشة والآخرين ولديهم فائض حالياً ٣٦٠٠



يمكنكم التقدم للمشاركة وحضور الورشة من خلال ملء الاستمارة هنا!
تخفيض الدفع المبكر حتى يوم ١٧ يوليو