

”

**”MED SINA VACKRASTE
SÅNGER TÄTT INTILL
SITT HJÄRTA SJUNGER
FRIDA SELANDER SÅ
KLOCKORNA STANNAR.”**

VÄSTERBOTTENS-KURIREN, NILS JONSSON

PÅ TURNÉ FRÅN HÖSTEN 2022

Turnéperiod 20 okt 2022 - 31 okt 2023

Av och med: Frida Selander

Regi & koreografi: Björn Säfsten

Scenografi: Joakim Nyström

Kostym & styling: Monika Kichau

Ljussättning: Kin Isaksson

Ljudproducent: Oskar Sandlund

Produktion: Nordiskt Berättarcentrum, Västerbottensteatern

Längd: ca 80 min

Scenmått: 6x4 m, takhöjd 3 m

Övrigt: El 16 amp, önskvärt med mörkläggning och svarta intäckningar/fond

Bärhjälp: 1 pers

Bygg-/rivtid: 4 tim/1 tim

Publik: 150 pers

Pris: 16 000 SEK + 25% moms

Turnékostnader tillkommer vid föreställningar utanför Västerbotten.

Bokning: Monica Lindgren, 070-624 32 78, monica.lindgren@vasterbottensteatern.se

DET BÖRJAR I DIG

FRIDA SELANDER OM ATT VÅGA SLÄPPA TAGET

Frida Selander är tillbaka med en ny föreställning och ett nytt album, där hon undersöker förhållandet till sig själv och sin omvärld. Att vara människa är komplicerat och vi är många som genomgått kriser och till slut insett att den enda man faktiskt kan förändra är sig själv. Det börjar i dig.

Med sitt varma tilltal och sin säregna röst möter Frida oss med sina sånger och berättelser. Det självbiografiska varvas med filosofi, vetenskap, andlighet och poesi. Allvar blandas med humor. Ensam på scenen, med elgitarr, munspel och piano sjunger hon med den avväpnande sårbarhet vi lärt oss att tycka så mycket om. Musiken går som en röd tråd genom föreställningen som rör sig i ett gränsland mellan berättartradition, popmusik och dans.

Produktionen arbetas fram i residens på Nordiskt Berättarcentrum och tillsammans med koreografen och regissören Björn Säfsten går hon på djupet när det gäller förhållandet till det egna jaget. Hur och varför reagerar vi som vi gör? Vad händer när vi vänder blicken inåt? Tycker vi om det vi ser eller vill vi att det ska vara annorlunda? Kan vi ge världen mer kärlek om vi börjar med att tycka mer om oss själva?

Frida vrider och vänder på livet, på berättarformatet och på musiken. Hon pratar om tillit, acceptans och kärlekens enorma kraft. Den här föreställningen handlar om Frida, men den handlar också om oss. Hon säger: "Det finns bara ett sätt att hålla om, det är att släppa taget." Vågar du?

Det börjar i dig.



Foto och retusch: LisaLove Bäckman, Bildidé och styling: Monika Kichau