

# Hvílist mjúklega

Á morgun, laugardaginn 9. nóvember kl. 15.00, opnar Ragnildur Jóhanns sýningu í Kompunni, Alþýðuhúsinu á Siglufirði, sem ber yfirskriftina *Hvílist mjúklega*. Sýningin verður opin daglega frá kl. 14.00-17.00 til 24. nóvember.

Málverkaserían „Hvílist mjúklega“ er byggð er á samnefndum pistlum sem birtust í tímaritinu *Frúin* sumarið 1962. Téðir pistlar eru útdrættir úr bók frúarinnar Ingrid Prahm sem var kunnur leikfimis- og afslöppunarsérfræðingur á þeim tíma, eins og það er orðað í tímaritinu. Hún skrifaði bók um æfingarkerfið sem byggir á viðbrögðum dýra sem hún segir kunna þá list að slaka fullkomlega á vöðvum sínum þegar þau hvílast. Við æfingarnar er notaður *húllahringur* og reynt er að apa eftir dýrunum í hinum ýmsu stellingum til þess að ná hinni fullkomnu slökun.

Ingrid Prahm tekst snilldarvel að búa til mjög ljóðrænt og fallegt æfingakerfi. Hún er að kenna konum að æfa sig, líta betur út en á sama tíma að vera afslappaðar.

Ragnildur Jóhanns (f. 1977) býr og starfar í Reykjavík. Hún hefur tekið þátt í fjölda einka- og samsýninga, bæði hér heima sem og erlendis, síðan hún útskrifaðist frá myndlistardeild Listaháskóla Íslands árið 2010. Ragnildur leggur áherslu á tungumálið og lestur í listsköpun sinni þar sem hún leitast við að skapa sjónræn ljóð í formi skúlptúra, málverka, teikninga eða prents svo dæmi séu tekin.

