

VÍZ ÉS LEVEGŐ TÁNC

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®
www.alivearts.org



1-20 fő



2-3 óra



beltéri



mozgás | rajzolás | művészi önkifejezés

CÉL

ÖNKIFEJEZÉS MOZGÁSON KERESZTÜL

- Képzelőerő és játék megélésének fejlesztése a testünkben
- A testsúly, testtömeg, testsűrűség, könnyedség, illetve a belső gravitációnk megélése
- Kreatív önkifejezés rajzoláson keresztül

BEVEZETÉS

- * Egyéni gyakorlat, ahol a résztvevők a víz és a levegő - természeti elemek - tulajdonságait fedezhetik fel és játszhatnak velük a léggömbök segítségével. Mindezt mozgáson keresztül teszik, és tapasztalataikat végül rajz formájában rögzítik.

ESZKÖZÖK

- léggömbök - 2 db személyenként
- A3 méretű papír
- olajpasztell kréta
- háttérzene

ELŐKÉSZÜLETEK

Készítsd elő a léggömböket a résztvevőknek: egyet fújj fel, a másikat pedig töltsd meg vízzel (ezeket érdemes előzőleg párszor felfújni, hogy kissé megnyúljanak, illetve meggyőződni arról is, hogy sértetlenek, így nem lesz vizes minden). A ballont csak félig töltsd meg vízzel, kell hogy legyen egy kis súlya de nem több, mint 1 kg. Megtöltés után a lufi alját fogd.

LÉPÉSEK

1. Mutasd be a két természeti elemet, a vizet és a levegőt a léggömbök segítségével. Mutasd be azt is, hogyan használjuk őket biztonságosan (ne lukadjanak ki).
2. Ezt követően oszd ki a vízzel telt léggömböket a résztvevőknek, és kérd meg őket, hogy képzeljék el, hogy a léggömb a testüket szimbolizálja, minthogy azt 70-90%-ban víz alkotja. Majd hívd meg őket arra, hogy engedjék szabadjára kreativitásukat!
(15 perc) Fedezz fel, mozogj és játssz a vízzel teli léggömbbel. Kezdd azzal, hogy a léggömb a testeden pihen, így érezheted annak súlyát, próbáld görgetni, lötyögtetni, és felépíteni egy mozzanatot,
(15 perc) Akár csukott szemmel is végezheted ezt a részt. Engedd, hogy a víz imént felfedezett tulajdonságai, sajátosságai inspirálják mozgásodat. Hagyd, hogy a tested tükrözze és reagáljon az ún. testi memóriádra, amit a háttérzene előcsal.
(15 perc) Készíts egy rajzot magadról, inspirációként használd a vízzel telt léggömbbel való kreatív játékodat. Ezt a részt végezheted csukott vagy nyitott szemmel egyaránt.
3. Ezen a ponton oszd ki levegővel felfújt léggömböket és hívd meg a résztvevőket a következőkre:
(10 perc) játssz a léggömbbel és vedd észre azokat a sajátosságokat, amelyek ezzel az új ingerrel kelnek életre
(10 perc) Mozogj, a léggömb tulajdonságait használva inspirációd forrásaként!
(15 perc) Készíts egy rajzot magadról, inspirációként használd a léggömbbel való kreatív játékodat.
4. (10 perc) Ezt követően a résztvevők egy végső mozgás-felfedezésre kapnak meghívást, melyet mindkét elem - Víz és Levegő inspirál. Itt adhatsz iránymutatást a csoportnak, hogy mozgásukat váltogassák oda-vissza Víz-Levegő által inspirálva, majd kipróbálhatjátok a két elem egyesülése által ihletett mozdulatokat is. Azonban úgy is dönthetsz, hogy instrukciók nélkül, hagyod hogy a csoport szabadon improvizált táncot lejtсен.
5. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak egy kört vagy alakítsanak kiscsoportokat, ahol megbeszélhetik és megoszthatják a tapasztalataikat a gyakorlatról.

KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat egyes részei során?
- Mit gondolsz, hogyan tudnak a Víz és a Levegő most felfedezett tulajdonságai támogatni a mindennapi életed során?
- Hogyan tud ez a gyakorlat támogatni téged a kiegészítő-megelőzésben, az ellenálló-képességed erősítésében?

MEGJEGYZÉSEK:

A gyakorlatra szánt idő variálható és ez a gyakorlat összekapcsolható a Mozdulat Felfedezés - Súly és Légzés c. gyakorlattal.

VÍZ ÉS LEVEGŐ TÁNC!

