



ÖVNINGAR



Övningarna är inlämnade av Carina Nilsson, Lisa Hjulström, Karin Torell, Sara Göth, Ann Sjöling, Mimmi Tollerup, Anne Grundel, Madeléne Blyckertz.... Och i framtiden hoppas vi på fler bidrag som vi kan få in i denna samling.

Olika tempo – att gå in och ur olika tempo

Skapa 3 "rum" i danssalen, Rum 1: Långsamma rörelser Rum:2 Snabba rörelser Rum 3: Ditt eget tempo.

Dansaren går in och ur rummen och får känna in sitt rörelse tempo, oavsett musikens tempo, vad händer? Var vill du vara mest i just nu? Om du kommer till ett tempo som inte stämmer med ditt inre tempo vad händer då?

Marionett docka och motsats

Rörelser utan muskler

En tråd som drar i fötterna/händerna

Rörelsen utgår från leder/skelett

Motsatsen, flytta in i musklerna och hur blir rörelsen då när musklerna styr.

Att gå mellan dessa två polariteter.

Introduktion

Stå i en ring, person 1 säger sitt namn och gör en rörelse, alla tar efter säger namn och gör rörelsen, och vidare till nästa person.

Samspel – Närhet

Alla går runt i rummet i sitt tempo

Slut upp med en partner – hitta en gemensam rytm- låt en kroppsdel mötas

De två slår ihop sig med ett annat par och hittar en gemensam rytm, fortsatt tills det är en enda stor grupp med beröring till en partner eller flera och hitta en gemensam rytm.

Händer som möts

Musik: Sträck ut din hand med Thomas Di Leva

Gå runt i rummet och du möter de andra med ett snabbt handflatsmöte, hela tiden vara i rörelse, se och beröra någon annans hand.

Gänget

Musik: Tydlighet, t ex Allt är gjort av plåt med Rolf Wikström

Alla står på en rad med näsan åt samma håll. En bestämmer sig för att gå över rummet med en tydlig rörelse, de andra går efter och härmar rörelsen.

Alla står på nytt på en rad med näsan åt andra hållet och den som vill startar rörelsen med sina tydliga rörelser över rummet.

Puff

Övningen görs i par. En står still och blundar, den andra ger en lätt puff i partners arm t ex, armen får en rörelse på något sätt, tills rörelsen klingar ut. En ny puff ges till en annan del av kroppen och rörelsen börjar där tills den klingar ut. Görs så en stund, byt sedan.

Silly Walk

Dansa med olika gångstilar, t ex skridskoprinsessa, groda, sjöman, trotsig, 3-åringen, på hälar, i olika tempo.

1. Att känna in vad två olika musikstycken inspirerar till för övningar. Tex en mer svulstig och flödande musik som Cherokee morning song av Robbie Robertson jämfört med en mer ”tunn och spretig” som Black Sands av Bonobo.

2. Låt deltagarna dansa till en låt på det sätt som den inspirerar till. Ge sedan instruktionen att välja en position man är väldigt ovan vid (tex magliggande eller fyrfota) och fortsätt dansa. Vad händer nu med dig? Med rörelserna?

Lyssna till vänster och höger kroppshalva.

Lyssna till ditt energifält. Följ impulserna från kroppen. Känn hur du öppnar ditt bäcken, bäckenet mjuknar, du tar emot jordens energier. Dansa den energin in i ditt bäcken, in i hela dig.

Andas och dansa med ditt baschakra. Var där med hela din uppmärksamhet och känn urkrafterna i dig. Tillåt det att öppna sig, andning och dina ljudvibrationer bidrar till närmandet av energicentrat.

Dansa urkvinnan eller urmannen - dina urkrafter.

Musik: Come Together Steven Cragg

Res med din medvetenhet upp genom hela ditt chackrasystem, upp till kron chackrat. Öppna dig mot kosmos. Möte mellan ditt inre och yttre kosmos. I kontakt med himmel och jord, med hjärtat som din inre sol.

Ta några djupa andetag hem till dig. Se hela dig för ditt inre.

Musik: Love song Ofra Haza

Du ska nu "dela" dig för att gå på upptäcksfärd i höger och vänster sida.

Visualisera att du drar ett streck utanpå kroppen, börja på hjässan, ner över pannan ner över kroppen, mellan dina ben, ner till jorden.

I ditt inre reser du upp till hjässan igen och delar baksidan av kroppen, från hjässan ner mellan skulderbladen, mellan benen ner till jorden. Se nu för ditt inre hur du har delat dig i två delar.

Flytta in i höger sida med ditt fokus. Gå på upptäcksfärd, och känn dig fri att dansa med hela högra sidan, medan du låter vänster vila.

Ta djupa andetag emellanåt.

Musik: Salento Rene Aubry

Låt nu den högra sidan bjuda upp vänster sida, som följer med den högra.

Musik: Te Namu, Te Vaka

Vad upplever du? Hur känns det i hela kroppen? Ta kontakt med jorden via fotsulorna, andas ända ner i fotsulorna.

Lyssna in till den högra sidan. Hur känns den just nu?

Andas in i hela din högra sida ända upp till hjässan och rör den lite.

Lämna nu den högra sidan och res in i din vänstra, andas några djupa andetag.

Gå nu på upptäcksfärd i vänster sida och dansa med den, medan den högra vilar.

Musik: (samma som till höger sida.)

Vänster sida bjuder upp höger, och höger följer med.

Musik: (samma som till höger sida.)

Lyssna in till vänster sida. Hur upplever du den just nu?

Res in till höger sida. Hur upplever du den just nu?

Ta några djupa andetag, bred ut armarna, låt höger och vänster sida flyta in i varandra.

Du blir hel.

Låt armarna gå i kors över bröstet, andas in i ditt bröst, tillåt ljuden, låt hela dig vibrera.

Musik: Elohim Jane Winter

Om du vill sjung gärna med, ta de toner du vill och gör de rörelser som är helande för dig.

Musiken tonades ut.

Musik: The Lamps of Love Jane Winther

I din takt öppnar du långsamt ögonen och behåller en del av uppmärksamheten inom dig.

Omfatta även en del av omvärlden.

Dansa dig in i ditt bäcken. Urkrafterna. Ljud dina toner. Dansa dig ljudande in i ditt bäcken, till urkraften, där vi började dansen.

Musik: Vangelis Titles

För att landa här och nu: dansa dig hem till ditt rotchakra,

Ta kontakt med kraften inom dig. Kanske vill du le hem till dig själv?

Dansa det som behövs efter denna resa och öppna ögonen.

Musik: Come Together Steven Cragg eller annan trummusik.

Du har nu möjlighet att rita/skriva ner dina upplevelser, en kort stund.

När du är färdig lägg dig gärna ner och slappna av.

Låt upplevelsen runt förmiddagen sjunka in i kroppen.

TYDLIGHET

Mot bestämda mål i rummet

Börja med att gå (marschera) på stället, sträck på dig, visa vem du är och vad du vill. När du är redo tar du sedan ut en riktning mot ett förutbestämt mål, i rummet som du går till. Det kan vara en tavla, en vägg, en lysknapp etc. (Visa genom att gå fram till ett mål) När du kommer fram till målet så vänder du och tar ut en ny riktning i rummet och går till ett nytt mål (visa genom att vända dig och ta ut ett nytt mål)

Du går på det sätt och i den takt som du vill

När du möter någon i rummet så kanske du får sakta ner eller öka på farten för att inte krocka

Utforska gärna att gå på olika sätt – hur behöver du gå/röra dig för att få fatt i/locka på din tydlighet?

Musik: Marching to Moria, Umoya 2:25 min

TYDLIGHET

”Följa John”

Börja med att låta deltagarna ställa sig i en cirkel. Alla vänder sig med näsan åt höger så att de har en rygg framför sig. Skapa ett litet utrymme i mellan den som är först och sist. Den som är först börjar gå i cirkeln och inspirerar samtidigt till en eller par enkla, tydliga rörelser som är lätta för gruppen att följa. De som är bakom följer efter och gör lika. När den som är först har inspirerat en stund lämnar den ledarpositionen och går/småspringer i fatt svansen och lämnar då över till nästa person i ordningen som tar vid med sina rörelser. När alla har lett bryter du cirkeln och låter dem fortsätta en dans i tydlighet alternativt en egen dans med tydliga tecken. Musikförslaget nedan är en lång, ganska enformig låt som du lätt kan backa och förlänga vid behov om inte alla hinner leda.

Musik: Red Ladies Tent Jam (Kaya Project Remix), 6:35

KAOS

Marionett – passar att göra innan kaos som en slags förberedande uppvärmning

En marionettmästare
En marionettdocka

Bestäm vem som ska vara mästare och docka.

Be mästaren börja snällt, för att värma upp sig, så att dockan lär sig. En arm, sedan händer, svårighetsgraden ökar,

Bra att påminna om att de ska andas när de börjar fokusera.

Efter ca 2 min byte, mästare blir docka och dockan blir mästare.

I slutet av låten – dockan är fullärd och kan dansa själv.

Musik: Song For the Morning Star (R. Carlos Nakai), 4:16

Dockan kan då dansa fritt i rummet, till nedan musik. Startar långsamt, vid ett par tillfällen (1:48 och 3:30) när musiken ökar. Nått händer – alla trådarna trasslar sig...

Musik: Czardas (Vittorio Monti, Lakatos), 4:07

KAOS

En trestegsraket i kreativ, vild kaos

Du är bjuden på fest med trollen i Bergakungens Sal och där dansar de vilt...

Musik: In The Hall Of The Mountain King (Robert Wells), 3:09

Ikväll har trollen bjudit in sin vän Vanessa Mae att spela för dem på sin violin...

Musik: Storm (Vanessa-Mae), 3:43

Plötsligt kommer det en sandstorm som drar med sig både Vanessa-Mae och trollen...

Musik: Sandstorm (Darude), 3:45

Stopp-leken

(delad uppmärksamhet)

Övning som öppnar upp för glädje och lekfullhet i gruppen (snabb musik) såväl som innerlig närvaro om man väljer långsam musik

Lämpligt att göra denna övning en bit in på passet när deltagarna kommit in i sin egen dans lite.

Den görs med hela gruppen tillsammans.

Fortsätt din egen dans på ditt vis. Du har kvar en del av uppmärksamheten i dig själv samtidigt som du tar in de andra i rummet.

Vem som helst kan när som helst stoppa (frysa sin rörelse) och då stoppar alla! Vem som helst kan sen starta igen genom att börja röra sig och då startar alla.

Detta kan man hålla på med några varv... Efter en stund kan du be deltagarna att lägga märke till vad som händer med andetaget då rörelsen stoppar. (ofta håller vi då också andan, speciellt om vi dansar till lite snabbare musik) då kan vi medvetet välja att fortsätta andas även under stoppet.

Sen löser vi upp leken/uppmärksamheten på de andra och dansar vår egen dans en stund.

Musik tips

That's the Way (i Like It) – 2004 Remaster, KC & The Sunshine Band

Gomo – DJ Spen & Soulfledge Remix, Chiwoniso, Max Wild, DJ Spen, Soulfledge

The Warm Sholuder, Mary Lattimore

Egentligen passar vilken musik som helst, allt från ösiga discodängor till långsam innerlighet.

Välj något som Du inspireras av!

KROPPSDANSER

Vidgade rörelsemönster

INTRODUKTION

De flesta av oss har gamla invanda rörelsemönster, kan vara genom uppfostran, kultur, gör lika, rör sig lika (ge exempel, sitter på jobbet framför datorn, slokande axlar, försöker göra oss minde, osynliga för att inte synas eller för att vi inte vågar ta plats...) = livsenergierna rör sig i samma banor – kan ge blockeringar, stagnerade energier. Nu ska vi hjälpa till att få livsenergin att flöda friare genom att hitta på andra sätt att röra oss på. Då händer det så mycket i hjärnan och hela kroppen. Stärker hälsan, vitaliteten, tankeförmågan. Du lyssnar fortfarande på kroppen, men när du märker att du är i din vanliga sväng, så här brukar jag göra – då kanske du ska prova något annat. En annan del av rummet om du ofta väljer samma (trygghet), står du ofta still – börja röra dig lite runt. Dansar du stort, prova mindre rörelser, snabbt – långsamt etc. Prova att ta ett skutt eller något annat medvetet. Vi ska vidga våra rörelsemönster.

Här kan du låta deltagarna på olika vis dansa annorlunda med olika delar av kroppen.

Fötter – bjud in till att gå baklänges, möta andra fötter och se om mötena kan inspirera till nya rörelsemönster.

Benen – Kanske fötterna skickar nya rörelser upp till benen.

Armar – till exempel låt armarna dansa bakom ryggen, hur känns det?

Hela kroppen – låt den dansa med allt som sticker ut, sitter löst, armar, ben, huvud, mage. En rolig låt att använda här är Dance Monkey, Tones And I. Låt dem leka apor, hur rör sig apor, möt andra apor på dansgolvet, inspirera varandra, lek.

Ryggraden – in i varenda kota, kan avslutas i svanskotan och därefter dansa "Svansdansen"

Kokt spagetti

INTRODUKTION

Denna övning kan till exempel användas i samband med att du låter gruppen uppmanas till vidgade rörelsemönster eller som enskild ben/knä/bäckenövning med mycket släpp i dessa kroppsdelar.

Vi ska låta benen dansa "kokt spagetti" - Du visar, genom att ligga ner och låta benen få "ringla" som kokt spagetti, släppa från höfter, leva sitt eget liv...

Inspiration till deltagarna

När de ska börja -

Låt benen släppa bärandet av resten av kroppen.

Tillåt att släppa i höfter och knän.

Ge all uppmärksamhet till benen.

Slappna av i käkarna.

Du kan starta mjukt, låt det ta tid, värm upp lederna...

Ett bit in i övningen -

Ingen ansträngning

Spagettin börjar bli mjuk.

Lättare att släppa.

Känner du att det släpper i höftlederna också?

En bit till -

När helst du känner för det, ta dig upp och dansa stående igen. Dansa med fokus på benen och bäckenet.

Musik

Air Play, Outback

Baka, Outback

Passande att efteråt dans en dans med fokus på bäckenet

Bäckenets stora släpp – Lua afe, Te vaka

Innerlig med ditt bäcken, dansa med det som om det vore första gången – Lauren Benny

Anderssons orkester

Svansdans

Vi dansar oss först hem till ryggraden. Lyssnar oss hem till hur kotorna vill dansa med varandra.

Andas och lyser upp dem med vår närvaro.

Musik: Khar (Ismaël Lô) 4:26

Sen kan du landa i svanskotan och se för ditt inre hur den växer ut till en svans.

Hur ser din svans ut?

Är den lång/kort, vilken färg?

Slät eller långhårig?

Och hur har den lust att röra sig?

Känn hur hela bäckenet är med i dansen, och hur svansen förlänger ryggradens dans.

Njut av svansdans med små sensuella eller vilda rörelser.

När vi dansat färdigt ser du för ditt inre hur du släpper svansen och vet att du när som helst kan dansa med den igen.

Musik: Le serpent (Guem et Zaka) 5:19

REGNBÅGEN

INTRODUKTION

Denna övning är ett underbart avslut på en längre kurs. Att fira livet, öppna upp för sina önskningar och vad man vill ha mer av i livet.

En till två personer (beroende på om gruppen är jämt eller ojämnt antal), är inte med i leden från början.

Bra att även ha en till två assistenter som håller ordning på logistiken.

En person sköter musiken

Dela upp deltagarna i två led

Leden ställer sig mittemot varandra, med en sjal emellan sig.

1 person (den personen som man har ställt över från leden i början) ställer sig framför leden., på kortsidan

Innan första deltagaren börjar gå under alla sjalar, säger deltagaren sitt namn högt och med någon intention om något som vill förstärkas, kan sägas högt eller tyst för sig själv

De som håller sjalarna lyfter upp dessa över huvudet som bildar en vacker regnbåge och deltagaren går i sin takt genom en härlig regnbåge av sjalar. Viktigt att de som lyfter sjalarna är uppmärksam på takten personen går i och lyfter sjalarna i lagom takt. Den som gått genom regnbågen vänder sig om i slutet och ser tillbaka på de böljande vågor av sjalar som sänker sig.

När deltagare nr 1 gått under alla sjalar byter den plats med en av de deltagare som står sist i ledet.

Den deltagare som har fått sin plats bortbytt går då upp till starten av ledet och går i regnbågen och har då också sagt sitt namn och en intention.

När den deltagaren har gått igenom genom regnbågen av sjalar byter den med personen som står sist på andra sidan ledet.

När deltagare nr 3 som går under regnbågen, byter plats med den näst sista i ledet.

Vartannat led. Sen fortsätter man tills alla har gått i regnbågen inklusive eventuella assistenter och den som sköter musiken.

Det kan vara bra att träna några gånger på att lyfta sjalarna och att vara uppmärksam på att lyfta sjalarna i lagom takt för personen som går. Lyften av sjalarna styrs av takten på den som går, den ska inte behöva stanna och vänta eller skynda sig för att hinna utan gå i det tempo den vill.