

SKÅNES DANSTEATER

Djurens karneval Guided improvisation / Improvisationsövning

From DancePod with Skånes Dansteater Episode 2
/ Från DancePod with Skånes Dansteater Avsnitt 2
Djurens karneval - A parade for the imagination

About Djurens karneval, choreography Marcos Morau
/ Om Djurens karneval, koreografi Marcos Morau

Text: Kit Brown, Samuel Denton

We will focus on different body parts and try to use different sides of the body, both right and left throughout. These however are just a guide, so please feel free to use whatever is available to you. There's no right and wrong.

We'll begin with circles.

Imagine your elbow is a paint brush and in front of you is a canvas. Paint one complete circle the size of a football using your elbow.

You can also picture a football hovering in front of you. Describe its edges with your elbow. Try with your other elbow too.

Now you can place the canvas or the football somewhere AROUND you.

And draw a circle in that new place, maybe besides, or above you.

-

Let's go together, and we'll start using the rest of the body.

Draw a circle with your elbow in FRONT of you. Draw another circle with your head ABOVE you.

Draw one whole circle with a shoulder to the SIDE of you. Draw a circle with a foot BELOW you.

Now choose ANY body part you want, and draw a circle BEHIND you.

Vi kommer att fokusera på olika delar av kroppen och försöka använda både höger och vänster sida genom hela övningen. Detta är bara förslag, du väljer själv vad som känns bra för din kropp. Det finns inget rätt eller fel.

Vi börjar med cirklar.

Tänk dig att din armbåge är en pensel och att du har en målarduk framför dig. Måla en hel cirkel stor som en fotboll med din armbåge.

Du kan också tänka dig en fotboll svävande framför dig. Markera bollens kanter med din armbåge. Testa med den andra armbågen också.

Placera nu målduken eller fotbollen någon annanstans runt dig.

Måla en cirkel på det nya stället, kanske bredvid dig eller ovanför dig.

-

Vi jobbar tillsammans och nu ska vi börja använda resten av kroppen.

Måla en cirkel med din armbåge FRAMFÖR dig. Måla en ny cirkel med ditt huvud OVANFÖR dig.

Måla en hel cirkel BREVID dig med din axel. Måla en cirkel UNDER dig med en fot.

Välj VILKEN kroppsdel du vill och måla en cirkel BAKOM dig.

Continue to draw circles for yourself, moving the canvas each time, and choosing different body parts.

Why not imagine your knee being your paint brush? Perhaps your hand? Or your nose? Have fun with it and challenge yourself.

By imagining the canvas in new places, you can explore different levels, perhaps high, or low.

You can experiment with distances, close to you or far away.

Challenge yourself and trust your body to find a way.

Try to alternate by using both sides of the body, right and left, if that's available to you. Allow your body to move as it needs too, in order to paint each circle in the space around you.

And try to be as clear as you can, be very specific with the circles that you are painting.

You might notice, as you draw circles more fully in space, perhaps your body is tilting and shifting to reach these places.

You can imagine that you are like planet earth, tilted on its axis. You are rotating your body on its axis to create circles all around you in space.

Keep playing.

Continue to change the position of the canvas and the football each time.

Continue to change the body part that describes the circle each time.

-

Fortsätt att måla cirklar på egen hand, flytta målarduken varje gång och välj en ny kroppsdel.

Varför inte tänka dig att ditt knä är en pensel? Kanske din hand? Eller din näsa? Lek med uppgiften och utmana dig själv.

Tänk dig målarduken på nya ställen, så att du får utforska olika nivåer, hög eller lågt.

Du kan experimentera med avstånd, nära dig eller långt borta.

Utmana dig själv och lita på att din kropp kommer att hitta ett sätt.

Om du har möjlighet, hitta variation genom att använda båda sidorna, höger och vänster. Låt din kropp röra sig så som den behöver för att kunna måla varje ny cirkel runt om dig.

Försök vara så tydlig du kan, var väldigt exakt när du målar dina cirklar.

Kanske märker du att när du målar cirklar som kräver mycket plats, får din kropp luta sig och ändra ställning för att nå.

Du kan tänka dig att du är planeten jorden, som vrider sig runt sin egen axel. Du roterar din kropp runt dess axel för att skapa cirklar överallt omkring dig i rymden.

Fortsätt leka.

Fortsätt att flytta målarduken och fotbollen varje gång.

Fortsätt hela tiden att byta kroppsdel för varje ny cirkel.

-

Now we will add a restriction. We will work with isolations.

You can stop moving and listen for a moment.

As before, choose a body part and then use it to paint one whole circle, in isolation. That means, as you paint the circle, the rest of the body DOESN'T move and stays in a STILL position.

With that in mind, we will accumulate a sequence of movements.

So, when you finish drawing the FIRST circle with your chosen body part, HOLD that body part STILL and draw a SECOND circle with a different body part somewhere else.

Repeat this process so the FINISHING position of one circle is ALWAYS the STARTING position of your next.

Then that NEW position becomes the beginning of the next circle and the next and the next.

So for example,
Draw a circle with your elbow in front.
Leave the elbow out in front and circle your other hand behind you.

Now leave BOTH the elbow in front and the hand behind and circle your foot below.
Now you have accumulated three movements in isolation.

Try your own patterns.

Remember,
Only ONE body part moves each time, you finish the circle and then you choose another body part and repeat.

Nu kommer vi att lägga till en begränsning. Vi kommer att arbeta med isolering.

Du kan sluta röra dig och bara lyssna en stund.

Precis som innan, välj en kroppsdel och använd den för att måla en hel cirkel, isolera rörelsen. Det betyder att när du målar cirkeln, rör sig INTE resten av kroppen, den är HELT stilla.

Behåll den känslan när vi nu bygger ihop en sekvens av rörelser.

När du avslutat din FÖRSTA cirkel med den kroppsdel du väljer, håller du den kroppsdelens HELT stilla och målar en ANDRA cirkel med en annan kroppsdel någon annanstans,

Repetera detta, så att den AVSLUTANDE positionen av en cirkel ALLTID är STARTEN för nästa.

Den NYA positionen blir starten för nästa cirkel och så vidare och så vidare.

Till exempel,
måla en cirkel med din armbåge framför dig.
Håll kvar armbågen framför dig och gör en cirkel med andra handen bakom dig.

Håll kvar BÅDE armbågen framför dig och handen bakom dig och gör en cirkel med ena foten under dig. Nu har du byggt ihop tre isolerade rörelser.

Sätt ihop dina egna mönster.

Kom ihåg,
endast EN kroppsdel rör sig åt gången, du avslutar en cirkel och väljer sedan en annan kroppsdel och gör en ny cirkelrörelse.

Do you feel yourself moving out of your comfort zone? Are you getting lost? That's ok, have fun with it!

Now, if you feel really on top of this then take it further, paint the circles faster or slower. Vary the levels and directions, Choose body parts you haven't used yet.

It should feel energising and even a bit confusing. Do more than you think you can. Keep playing and practice the rules of moving this way.

Now, you could change the size of the ball that you are imagining, so the circles vary in size. Imagine a tennis ball or a golf ball for smaller movements, or a beach ball for bigger ones. How about a hot air balloon!?

Once again, challenge yourself to use more obscure and specific body parts to draw the circles.

Have you tried using your Hips? Your ears? Your belly button? Your ribs? The back of your skull? The sternum? There are so many possibilities and each one will create new movements. Use this tool to be creative in how you are moving.

Begin to change the shapes you are drawing: perhaps you only draw half circles.

Perhaps you move the axis of the circle while you're drawing it so it becomes a spiral.

What happens if we think of drawing a different shape all together?

-

Känner du att du börjar röra dig utanför din komfortzon? Känner du dig lätt förvirrad? Det är ok, ha roligt med den känslan!

Om du nu känner dig riktigt på topp, låt oss ta det ett steg till, måla cirklarna snabbare och långsammare. Byt mellan olika höjder och riktingar, välj kroppsdelar som du ännu inte har använt.

Det ska kännas energigivande även om det blir lite rörigt. Gör mer än du tror att du kan. Fortsätt att leka och öva på reglerna att röra sig såhär.

Nu kan du förändra storleken på bollen som du ser framför dig, så att cirklarna blir olika stora. Tänk dig en tennisboll eller en golfboll för små rörelser eller en strandboll för de större. Eller en luftballong!?

Återigen, utmana dig själv och använd mer obekanta och specifika kroppsdelar för att måla cirklarna.

Har du försökt med höfterna? Öronen? Naveln? Dina revben? Baksidan av din skalle? Bröstbenet? Det finns så många möjligheter och var och en kommer de att skapa nya rörelser. Använd detta verktyg för att bli kreativ i ditt sätt att röra dig.

Börja förändra formerna du målar: kanske målar du bara halva cirklar.

Kanske flyttar du på cirkelns axel medan du målar den, så den blir en spiral.

Vad händer om vi byter till en helt annan form?

-

Now come to neutral.
We let go of the last task and move on to explore a new tool.

For this approach, we will be GUIDING a body part in space using ANOTHER body part. It's simpler than it sounds.

Now get ready to start moving again.

Choose a body part you would like to move in space.

Now think of ANOTHER body part that will "guide" the FIRST body part you chose to another space.

For example. You want to move your knee, using your elbow.

Follow me.

Bring your elbow to your knee.

Attach it together as if the two parts are magnetic.

Keep the contact and let the elbow guide the knee to a new place in space.

Leave it there.

Now this position will be your starting position to begin a new movement.

For this tool it's important to try and, in this case, not move the knee before the elbow is attached to it.

So there are always two stages.

First bring the GUIDING body part to the other part that you want to move in space.

Attach it.

Then move both parts that are attached to a different point in space.

Hitta tillbaka till ett neutralt läge.
Vi släpper den förra uppgiften och tar oss an en ny istället.

Nu ska vi STYRA en kroppsdel i rummet genom att använda en ANNAN kroppsdel. Det låter svårare än det är.

Gör dig redo för att börja röra dig igen.

Välj en kroppsdel som du vill ska röra sig i rummet.

Välj sedan en ANNAN kroppsdel som ska "styra" den FÖRSTA kroppsdel.

Till exempel. Du vill flytta ditt knä genom att använda din armbåge.

Följ mig.

För din armbåge till ditt knä.

Fäst dem mot varandra som om de var magnetiska.

Fortsätt att hålla ihop dem och låt armbågen flytta knät till ett nytt ställe.

Låt det stanna där.

Nu blir denna position din startpunkt när du inleder nästa rörelse.

För denna uppgift är det viktigt att du försöker att, i detta fallet, inte röra knät innan armbågen är fäst vid det.

Det finns hela tiden två steg.

Först för du den STYRANDE kroppsdel till den kroppsdel som du vill styra.

Fäster fast.

Sedan rör du de två hopsatta kroppsdelarna till en annan position.

Play with that tool and explore the possibilities.

Use the idea of painting on a canvas. Choose where in space you want to guide your chosen body parts to.

We often tend to use our hands and feet to bring other body parts.

But challenge yourself and use points in and close to the torso to bring other body parts.

Your head to your shoulder.

Your ribs to your elbow.

Why not try using your chin, your sitz bones, your chest.

Now that we've briefly explored these two tools, we can start to combine them.

You can make a very complex improvisation with just these two tools.

Use them in any order you like.

Try drawing a circle.

Then bring a body part with another part and draw another circle.

All the while trying to isolate the body parts and making the ENDING position of one movement the BEGINNING position of the next! So you don't return to neutral in between.

These are just two tools of many many more. Perhaps when you are watching Djurens Karneval you will be able to see how they will appear in the dancing.

Once we learn these tools to make movement then we start thinking about how to abstract an animal!

The possibilities are endless!

Enjoy practicing and playing with what you can create with these rules of making.

Thanks for joining me today.

Lek med uppgiften och utforska möjligheterna.

Använd idén att måla på en målarduk. Välj var du vill styra din utvalda kroppsdel.

Det är vanligt att vi använder händer och fötter för att styra andra kroppsdelar.

Men utmana dig själv och använd punkter i eller nära överkroppen för att styra andra kroppsdelar.

Ditt huvud styr din skuldra.

Dina revben styr din armbåge.

Testa att använda din kind, sittbenen, bröstet.

När vi nu lite kort har utforskat dessa två verktyg kan vi börja kombinera dem.

Du kan göra väldigt komplicerade improvisationer med bara dessa två verktyg.

Gör dem i vilken ordning du vill.

Försök måla en cirkel.

För sedan ihop en kroppsdel med en annan och måla en ny cirkel.

Försök hela tiden att isolera kroppsdelarna och gör SLUTPOSITIONEN av en rörelse till STARTPOSITIONEN för nästa!

Du går inte tillbaka till ett neutralt läge emellan.

Detta är bara två av många många verktyg. Kanske kommer du att kunna se dem dyka upp i dansen när du tittar på Djurens karneval.

När vi har lärt oss dessa verktyg för att skapa rörelse kan vi börja fundera över hur vi skapar ett djur med abstrakta rörelser!

Möjligheterna är oändliga!

Ha så roligt när du övar och testar vad du kan göra med dessa regler för skapande.

Tack för att du var med mig idag.