

Second Landscape Improvisationsövning

Från DancePod with Skånes Dansteater Avsnitt 1
Second Landscape - the body in a digital age

Om Second Landscape, koreografi Marina Mascarell

Text: Kit Brown, Samuel Denton

We're going to start by closing the eyes.
Feel the support. Feet into the floor or
sitz bones on your chair.
Begin to shake your body, repeatedly
dropping and releasing your weight into
your support. Letting it bounce naturally
back up.
Don't use force, just allow.
Relax the jaw, let it bounce.
Relax the tongue.
Feel the shoulder blades moving against
the ribs.
Where else can you let go of weight?
You can use the breath and let a noise or
a sigh out.
Shake the flesh off the bones.
Let the shaking relax and reassure you.
Shake your energy down into the floor.

Slowly, start fading out the shaking.
As you're doing that, feel how it still has an
effect in your body.
Stand or sit still but relaxed.
Make the position a little less perfect and
a little more comfortable.
Notice if your state
has changed.
Sense how you're feeling....
Do you feel warmer? Energised? Relaxed?
Or not?
Does it feel like the movement carries on?
Just notice don't judge. Be you.
Ground into the support.

Vi börjar med att sluta ögonen.
Känn stödet du får från golvet eller
stolen du sitter på.
Börja skaka din kropp, släpp och tappa ner
vikten mot golvet eller stolen.
Låt kroppen studsa tillbaka upp,
helt naturligt.
Använd ingen kraft, bara låt det ske.
Slappna av i käken, låt den studsa.
Slappna av i tungan.
Känn skulderbladen röra sig
mot revbenen.
På vilka fler ställen kan du släppa vikt?
Du kan använda din andning och släppa ut
ett ljud eller en suck.
Skaka av köttet från skelettet.
Låt skakandet göra dig avslappad och lugn.
Skaka ner din energi ända ner i golvet.

Börja nu långsamt att sluta skaka.
Medan du gör det, känn hur rörelsen
fortfarande påverkar din kropp.
Stå eller sitt stilla men avslappnat.
Förändra positionen så att den blir lite
mindre perfekt och lite mer bekväm.
Känn efter om ditt sinnestillstånd
har förändrats.
Hur känner du dig ... ?
Känner du dig varmare? Full av energi?
Avslappnad? Eller inte?
Känns det som om rörelsen fortsätter?
Uppmärksamma, utan att döma. Var dig själv.
Grunda dig i ditt stöd.

Let's picture a ball of light at your centre.
Imagine this light moving under your skin,
clockwise around your waist.
Feel the sensations everywhere that
the light touches.
What do you feel?

You can open your eyes or keep them closed
if you prefer as we begin now to move.

Keep visualising the ball of light
and let it move you first from the skin,
followed by the flesh, the muscles,
the bones.
Keep it soft, keep it light.
Move without effort.
Imagine being pulled by the light wherever it
touches before it moves on to the next part.
Try not to jump any part of the skin.

Soon we are going to allow the energy
to move through different parts of the body,
tracing new pathways around the whole
body, moving in sequence.

Gradually let go of the circle around
the waist and allow the light to travel
up to your head.
Move it gently around,
still stretching from the skin.
Move as though through water, floating
and fluid.
Be gentle to not get dizzy or nauseous.

Let the light split in two and move down
to your shoulders.
Allow the lights travel along the arms
to the elbows.
Let them travel to the wrists and hands
and fingers.
Caress the air and space around you.

Låt oss tänka oss en ljusboll i mitten av din kropp.
Föreställ dig att ljuset rör sig under din hud,
medurs runt din midja.
Upplev känslan överallt där ljuset
rör vid dig.
Vad känner du?

Du kan öppna ögonen eller fortsätta blunda
om du vill när vi nu börjar att röra oss.

Fortsätt att visualisera ljusbollen
och låt den sätta dig i rörelse först i huden,
sen i köttet, musklerna
och skelettet.
Rör dig mjukt, rör dig lätt.
Rör dig utan ansträngning.
Tänk dig att du dras med av ljuset när det rör vid
dig, innan det flyttar sig till nästa del.
Försök att inte hoppa över någon del av huden.

Snart ska vi låta energin röra sig
genom olika delar av kroppen,
hitta nya vägar över hela kroppen,
en del i taget.

Avsluta så sakta cirkeln runt midjan
och låt ljuset röra sig
upp till ditt huvud.
Låt det försiktigt röra sig runt,
huden sträcks fortfarande.
Rör dig som genom vatten, svävande
och flytande.
Var försiktig så du inte blir yr eller illamående.

Låt ljuset dela sig och rör sig ner
till dina axlar.
Låt ljusen glida längs armarna
ut till armbågarna.
Till handlederna och händerna
och fingrarna.
Smek luften och rummet runt om dig.

Move the light to your sternum
and let it play around there for a while.
Now focus on the belly and the pelvis.
Let it dip into the legs, articulate the knees.
The ankles.

Keep letting it move through your
whole body.
Find pleasure in losing yourself in your
physicality, one thing leads to another,
experience where the body takes you.

As you continue to move, we're going to start
playing now with different textures.
Perhaps the light doesn't move so slowly
or continuously, maybe it bounces, jumps,
shifts quickly from part to part.
Maybe the air becomes thicker,
it becomes harder work.
Or maybe the whole inside of your body is
filled with warm oil that makes the ball slide
around like drops of quicksilver.
You can play with inner textures.
What kind of surface is the ball traveling on?
How is the pressure, temperature and tension
inside your body?

We'll end here.
You are free to keep going, put on some
music and keep dancing.
Or you can gently bring yourself to a stop,
close your eyes and feel the body again,
what effect has the movement had on you.

Whether you're carrying on or finishing.
Thank you very much.

Flytta ljuset till ditt bröstben
och låt det leka fritt där en stund.
Fokusera nu på magen och bäckenet.
Låt det sjukna ner i benen, markera knäna.
Anklarna.

Fortsätt att låta det röra sig genom
hela kroppen.
Hitta njutningen i att förlora dig själv i din
egen fysikalitet, en rörelse leder till en annan,
upplev var kroppen för dig.

Medan du fortsätter att röra dig, ska vi börja
leka med olika konsistenser.
Kanske rör sig inte ljuset längre långsamt
eller regelbundet, kanske studsar det,
hoppas, flyttar sig hastigt från del till del.
Kanske blir luften tjockare,
det blir jobbigare att röra sig.
Eller kanske är hela insidan av din kropp fylld
av varm olja som får bollen att glida runt
som kvicksilverdroppar.
Du kan leka med konsistenser på insidan.
Vilken sorts yta rör sig bollen på?
Hur är trycket, temperaturen och spänningen
inuti din kropp?

Vi avslutar här.
Du får gärna fortsätta, sätta på lite musik och
fortsätta att dansa.
Eller kan du försiktigt få dig själv att bli stilla,
sluta dina ögon och känna din kropp igen,
hur rörelsen har påverkat dig.

Vare sig du fortsätter eller avslutar.
Varmt tack.