

SKÅNES DANSTEATER



Up-And-Down-And-Up-

TEXT

Jernej Bizak

Berättare och bearbetning svensk version: Anette Jellne

Välkommen alla äventyrare!
Här är vi alla deltagare!
Stor som liten
Glad som sur
Snart är det din tur!
Att på äventyr bege dig
och knasigt bete sig

Skoj! Fast kanske lite skrämmande?
Låt inte rädslan bli hämmande
Även de modigaste är rädda ibland
och då får vi ta varann i hand
för att skicka rädslan på flykt
så vi kan åka på utflykt

Ge oss din tid och dina sinnen;
lyssna, titta
så får du oförglömliga minnen

Äventyret kommer snart uppenbara sig
det väntar på just dig
Visst är det härligt när det spritter i benen av glädje och förväntan
som får dig att dansa och skutta av längtan

Men vad händer när glädjen gömmer sig?
När du ilsken eller ledsen känner dig
Alla känslor är okej
Och du kan leta upp lyckan igen, och säga hej

Nu börjar snart vår upptäcktsfärd
Våra tre äventyrare gör den mödan värd
De kommer hjälpa oss hitta glädje och pirr i magen
som kanske räcker hela dagen

Kom så ger vi oss av! Kom! Kom!

Under workshopen:

Vi har kommit in i en djungel, en stor skog
av att stå upprätt har vi fått nog
Böj dig ner
Vad är det du ser?
när du står upp och ner?
Vart du än tittar
olika kryp du hittar
De bor också på denna jord
men pratar med andra ord

Vi skapar oss en egen bild av vår värld
på denna färd
Den kanske skiljer sig från andras
men kan inte klandras

Se till vänster! - Ett hav!
Se till höger! - Ett hav!
Ett hav framför oss
Ett hav bakom oss

Var finns det en båt?
eller en kajak?
Skynda nu alla!
Ta en åra och paddla!!

Framåt, framåt! Vi har vinden i ryggen!
Nu blåser den oss ur kurs, men vi slipper ju myggen!
Vart är vi på väg? Vad är vårt mål?
Var väntar glädjen?

Här tar havet slut!
Istället ett stup!
Akta, det är bäst att backa

Men se där! en flod med många stenar
Vi kan ta vägen över den för att gena
Vi måste hoppa och balansera
för att sedan kunna äventyra mera
Där är en klippa som sticker upp
Kom, vi måste göra ett gemensamt hopp
Kom! Hopp hopp!

Vi nådde fram
nu är vi i land!

Nu måste vi framåt gå
för att nå
en helt underbar plats
där glädjen har sitt palats

Här sätter vi oss och vilar
medan vår vän vidare ilar
för att finna glädjen
och dela med sig av den

När slottet sjunker ihop
Oooohhhhh
Så glädjen är ett slott
ett luft-slott
Lycka är ...
Lycka är när rädslan försvinner
och glädjen vinner
När det pirrar i hela kroppen
och du kan göra de högsta hoppen
När du slappnar av i ditt bröst
och kan höra din egen röst

Andas ut och in
det gör ingenting om det kommer ut ett rim
eller en prutt
mellan alla skutt

Vi vill ha luft luft luft luft luuft
Och till sist ett litet tips:

Glädjen är ett palats
där alla får plats
Dela glädjen med andra
och ta hand om varandra

Vårt äventyr lider mot sitt slut
Vi vinkar hejdå till slottet och hoppar ut
Ut i denna härliga dag

Ha det nu så bra!

Jernej Bizak

Narrator and adaptation to Swedish: Anette Jellne

Welcome, adventurers!
We're all in this together!
Big and small
Happy and sad
Soon it's time!
For us to go on an adventure
and do silly things

Fun! And maybe a bit scary?
Don't let your fear stop you
Even the brave are scared sometimes
and then we can hold hands
to make fear go away
so we can be explorers

Give us your time and your senses;
listen, look
and you will get unforgettable memories

The adventure will soon be revealed
it is waiting for you
Isn't it great when your legs tremble with joy and anticipation
that makes you dance and skip impatiently

But what happens when joy hides from you?
When you feel angry or sad
All feelings are okay
And you can find joy again and say hi

Soon our voyage of discovery begins
Our three adventurers will make it worth your while
They will help us find joy and jitters in your tummy
that might last all day long

Come on, let's go! Come on! Come on!

During the workshop:

We have entered a jungle, a deep forest
we are tired of standing upright
Crouch down
What do you see?
when you're upside down?
Wherever you look
different kinds of bugs
They also live on this earth
but they use different words
We create a picture of our world
on this journey
Maybe it's different from others
but it's not wrong

Look to your left! - An ocean!
Look to your right! - An ocean!
An ocean in front of us
An ocean behind us

Is there a boat?
or a kayak?
Hurry up, everyone!
Grab an oar and paddle!!

Onwards, onwards! We have the wind in our backs!
Now it's blowing us off track, but at least there are no mosquitoes!
Where are we going? What is our goal?
Where will we find joy?

The ocean ends here!
Instead, there's a precipice!
Careful, better take a step back

But look! a river with lots of stones
We can cross it, as a shortcut
We need to jump and balance
and then move on to new adventures
Look, a rock sticking up
Come on, let's jump to it together
Come on! Jump, jump!

We made it
we reached land!

Now we need to move ahead
to get to
a wonderful place
where joy has its castle

Let's sit down and rest here
while our friend goes on ahead
to find joy
and share it with us

As the castle collapses
Oooohhhhh
So, joy is a castle
a castle in the air
Joy is ...
Joy is when fear disappears
and joy wins
When your whole body is buzzing
and you can jump the highest
When your chest relaxes
and you can hear your own voice

Breath in and out
it doesn't matter if it rhymes
or if you fart
between every jump

We want air air air air aaaaaiir
And finally, a little clue:

Joy is a castle
with room for everyone
Share your joy with one another
and take care of each other

Our adventure is coming to an end
We wave goodbye to the castle and jump out
Out into this lovely day

Take care now!

skanesdansteater.se

Följ oss på / Follow us on

