

LAG 2021 – digital

Workshop Tamasz Geza Moricz – Movement And Performing Authentically Gedächtnisprotokoll

Aufwärmen

Hände reiben, Wärme produzieren, palmieren	Wärme mit den Handinnenflächen auf das Gesicht bringen. Wangen, Augenhöhlen, Stirn
	Wärme mit den Handinnenflächen auf die Handgelenke bringen, auf den Unterarm
	Nase nach oben / unten drücken, Kinn langziehen, Ohrmuschel massieren, um Ohrwurzel herum
Beide Mittelfinger mit behutsamem Druck	Liegen in Vertiefung am Hinterkopf Ansatz Wirbelsäule, gleiten über die Kante des Schädels bis zur Vertiefung hinter den Ohren
	massieren behutsam die Augenhöhle, ausgehend von der Nase
Je ein Bein schwingt vor und zurück	Arme schwingen gegengleich

Bewegung mit realem oder vorgestelltem Objekt

Bewegungsmöglichkeiten	Der Körper soll sich spielerisch und in aller Freiheit mit dem vorgestellten /um das vorgestellte Objekt bewegen.		
	fixiert an der Wand	fixiert im Raum	beweglich
Punkt / Spitze Zeigefinger	x	x	x
Sphäre / Ball*	x	x	x
Linie / Schnur*	x	x	x

* echt oder vorgestellt

Die Bewegungen verlaufen dennoch möglichst klar und gerichtet: **rigour and intention**
Es gibt „Sätze“ – Timing mit Pausen usw.

Hand und Körper

Die Handfläche ist an einem Punkt des Körpers fixiert (Schulter, Ellbogen, Hüfte, Knie, Fuß).	Finger sind geschlossen. Alle anderen Körperteile sind frei und sollen sich möglichst frei – aber mit Intention – bewegen.
Eine Hand gleitet über den Körper, hebt sich an keiner Stelle ab.	Alle anderen Körperteile sind frei und sollen sich möglichst frei – aber mit Intention – bewegen. Auch an schwierigen Stellen wie dem Hals komplett auf der Körperoberfläche aufliegen lassen.
Zwei Hände gleiten über den Körper.	Bei allen Übungen dieser Art soll <ul style="list-style-type: none"> • der verfügbare Raum bespielt, • die frontale Orientierung zum Bildschirm hin verlassen, • bewusst von einer Bewegung in die andere übergeleitet werden.

a) Punkte des Körpers	Vorbereitung im Sitzen: Beide Hände berühren die Punkte des Körpers: Ohr, Schulter, Armbeuge, Hüfte, Knie. Bedingung: Beide Hände bewegen sich und landen gleichzeitig, nicht nacheinander auf verschiedenen Punkten des Körpers. Wichtig: Präzision! Die Hüfte ist nicht eine ungefähre Gegend, sondern ein Punkt!
b) Punkte des Körpers, Koordination der beiden Gehirnhälften	<div data-bbox="411 387 579 689" style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <p>Idee:</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Überkreuz- Bewegung stehend: Re Hand berührt das gegenüberliegende Ohr, zurück, li Hand berührt das gegenüberliegende Ohr, zurück, und weiter jeweils die gegenüberliegende Schulter, Armbeuge, über Hüfte, Knie, zum Fuß, immer beide Hände abwechselnd, und zurück über Knie, Hüfte, Armbeuge, Schulter, Ohr. • Das dem sich bewegenden Arm gegenüberliegende Knie bewegt sich gegenläufig nach oben, überquert wie die Hand die Mittellinie.
c) vom Herzen – zum Herzen	<p>Überkreuz- Bewegung von b) bereichert.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Z. B.: Re Hand landet auf dem Herzen, wischt zur li Schulter, hebt ab, Arm „strahlt“ diagonal nach oben. Ebenso bei anderen Punkten. Bei Punkten unten geht Arm diagonal nach unten. • Gegenläufig: Re Hand fängt Raum ein, landet im Bogen aus der Diagonale kommend auf der li Schulter und wischt zum Herzen. Ebenso bei den anderen Punkten • Beine bewegen sich gegenläufig, wie bei b)
d) Punkt hinten	<ul style="list-style-type: none"> • Arm kommt aus der Diagonale, Hand landet gegenüber neben dem Hals. Fokus auf den Mittelfinger, dieser kommt auf der Wirbelsäule zu liegen.

The wave und big loops

Rollende Bewegung vor dem Bildschirm (wave)	Im Sitzen: Kopf nach vorne strecken, Oberkörper Richtung Knie senken, Rücken einrollen
	Rückwärts: Beginn mit Kinn auf die Brust, Kopf nach unten, hinten, langsam aufrichten
Vergrößerung der Bewegung	<p>Re Hand so weit wie möglich zur Kamera strecken, horizontal auf Schulterebene über die re Seite so weit wie möglich nach hinten führen, Kopf wendet sich nach re hinten in Richtung Hand, Hand nach oben führen, li Schulter beugt sich nach unten, re Arm zeigt am Scheitelpunkt vertikal nach oben, li Handaußenseite unterdessen mit der Außenseite auf re Oberschenkel, mit Druck. Re Arm legt sich unter den li Arm, der „angestoßen“ vom re Arm nach oben wandert, li Hand in Richtung Kamera strecken, re Handaußenseite auf li Oberschenkel, li Hand wandert horizontal auf Schulterebene über die li Seite so weit wie möglich nach hinten, Blick folgt, re Schulter geht nach unten, gestreckter Arm über ganz oben nach vorne, unter den re Arm usw.</p>

Massage

Hände	<ul style="list-style-type: none"> • mit Daumen Spirale in der Handinnenfläche – Druck • Handballen, innen - außen unter dem Daumen, innen – außen unter kleinem Finger • Gelenke der Finger massieren, erst Wurzeln, dann nacheinander alle kleinen Gelenke • einzelne Finger Richtung Herz ziehen und dann loslassen, sieht aus wie Finger abzupfen
Füße	<ul style="list-style-type: none"> • Fuß auf dem Knie ablegen, parallel mit Fußballen, Ferse, Zehen entsprechend der Reihenfolge bei den Händen

Verschränkte Finger

Finger beider Hände in einander verschränken	<ul style="list-style-type: none"> • die verbundenen Hände bewegen • Bewusstsein: Die Bewegung eines Gliedes zieht die Bewegung anderer nach sich, z. B. folgt der Unterarm letztlich der Bewegung der Finger, wie eine Gliederpuppe – „Pinocchio“ → im Endeffekt „klacken“ alle Körperteile nacheinander an ihren Platz um mit der nächsten Bewegung fortzufahren
verschränkte Hände und Kopf	<ul style="list-style-type: none"> • Hände und Kopf bilden gemeinsam Skulpturen • Kopf nicht mehr zentral ausgerichtet, sondern auch zu einer Schulter gewendet • „langer Hals“, größtmöglicher Abstand gegenüberliegende Schulter und Kinn

Spannung - Entspannung – Sinne öffnen

Handflächen aufeinander	<ul style="list-style-type: none"> • Fest zusammenpressen und wieder loslassen
Hände auf die Ohren pressen	<ul style="list-style-type: none"> • Hände rasch abheben. Es soll „ploppen“ aufgrund des Vakuums in den Ohren

Hirnhälften – Bewegungen koordinieren – Übungen mit Fingern

Regel: Keine Bewegung über die Mittellinie, jede Hand bleibt auf ihrer Seite.	
li und re Zeigefinger zeichnen einen Kreis in die Luft	<ul style="list-style-type: none"> • Beginn bei beiden Kreisen an der gleichen Stelle, Bewegungsrichtung um den Mittelpunkt des Kreises gleich (Kreislinie nachfahren) • Beginn an unterschiedlichen Stellen der beiden Kreislinien, zum Beispiel li oben, re unten, Bewegungsrichtung gleich • Beginn bei beiden Kreisen an der gleichen Stelle, Bewegungsrichtung gegenläufig • Beginn an unterschiedlichen Stellen der beiden Kreise, zum Beispiel li oben, re unten, Bewegungsrichtung gegenläufig • Übung eignet sich auch für den Videounterricht

li und re Zeigefinger zeichnen eine stehende Acht in die Luft	<ul style="list-style-type: none"> • Beginn bei beiden Achten an der gleichen Stelle, Bewegungsrichtung gleich • Beginn an unterschiedlichen Stellen der beiden Achten, zum Beispiel li oben, re unten, Bewegungsrichtung gleich ... usw. 																		
li und re Zeigefinger zeichnen eine liegende Acht in die Luft	<ul style="list-style-type: none"> • Reihenfolge wie oben 																		
<ul style="list-style-type: none"> • Unbedingt darauf achten, dass die Formen so exakt wie möglich gezeichnet werden. • Mit dem Auge korrigieren – • die Übungen laufen darauf hinaus, dass es einen unangenehmen Konflikt gibt zwischen „Wunschform“ (vom Auge kontrolliert) und dem Bewegungsimpuls. 																			
<ul style="list-style-type: none"> • Lernen für das Bewegungsprogramm des Körpers geschieht dann, wenn man diesen Konflikt nicht wegschiebt, sondern bestmöglich korrigiert: rigour and intention. • Frustration ist als Teil des Lernwegs unvermeidlich. Daraus entspringt das Lernen. Es geht also auch darum, wie man mit Frustration umgeht und wie man sie überwindet. • Man muss so lange üben, bis jede andere Art von Bewegung sich falsch anfühlt. • Bewegungsabläufe müssen sich setzen, Bewegungslernen ist ein Prozess, der Zeit braucht. • „Kleine Unfälle“, unabsichtliche Abweichungen, können auch zu neuen Bewegungsmöglichkeiten führen. 																			
Finger marschieren gegengleich	<ul style="list-style-type: none"> • re Hand: Daumen und kleiner Finger berühren sich • li Hand: Daumen und Zeigefinger berühren sich • Augen schauen die Finger an • Daumen der jeweiligen Hand tippen im gleichen Rhythmus die Finger an: <table data-bbox="694 1176 1380 1568"> <tr> <td>rechts</td> <td>links</td> </tr> <tr> <td>Dau – kl F</td> <td>Dau – Zf</td> </tr> <tr> <td>Dau – Rf</td> <td>Dau – Mf</td> </tr> <tr> <td>Dau – Mf</td> <td>Dau – Rf</td> </tr> <tr> <td>Dau - Zf</td> <td>Dau k F</td> </tr> <tr> <td>und wieder zurück bis Daumen wieder beim kl F angekommen ist</td> <td>und wieder zurück bis Daumen wieder beim Zf angekommen ist</td> </tr> <tr> <td>Dau wechselt auf Zf</td> <td>Dau wechselt auf kl F</td> </tr> <tr> <td>Dau – Mf</td> <td>Dau – Rf</td> </tr> <tr> <td>Dau – Rf usw.</td> <td>Dau – Mf usw.</td> </tr> </table> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Hände sind zum Bildschirm gewendet • Eine Hand zum Gesicht, die andere zum Bildschirm • Hände überkreuzen 	rechts	links	Dau – kl F	Dau – Zf	Dau – Rf	Dau – Mf	Dau – Mf	Dau – Rf	Dau - Zf	Dau k F	und wieder zurück bis Daumen wieder beim kl F angekommen ist	und wieder zurück bis Daumen wieder beim Zf angekommen ist	Dau wechselt auf Zf	Dau wechselt auf kl F	Dau – Mf	Dau – Rf	Dau – Rf usw.	Dau – Mf usw.
rechts	links																		
Dau – kl F	Dau – Zf																		
Dau – Rf	Dau – Mf																		
Dau – Mf	Dau – Rf																		
Dau - Zf	Dau k F																		
und wieder zurück bis Daumen wieder beim kl F angekommen ist	und wieder zurück bis Daumen wieder beim Zf angekommen ist																		
Dau wechselt auf Zf	Dau wechselt auf kl F																		
Dau – Mf	Dau – Rf																		
Dau – Rf usw.	Dau – Mf usw.																		

Die kleine Küche – große Diagonale

<p>Vorstellung: Wir arbeiten in einer kleinen Küche. Vielleicht in einem Raumschiff. Rings um uns herum sind Küchenschränke und Arbeitsflächen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • vorgestellte Gegenstände aus Schränken und Regalen holen. re über Kopf, Mitte über Kopf, li über Kopf; re Nabelhöhe, Mitte Nabelhöhe, li Nabelhöhe, unten Knöchelhöhe, Mitte Knöchelhöhe, re Knöchelhöhe. • Vorstellung: Zubereitung einer Mahlzeit. Nur bei ganz präziser Imagination und entsprechend exakter Bewegung wird die Handlung lesbar. • Gewicht und Größe der Gegenstände imaginieren, Zerbrechlichkeit, Empfindung bezüglich Gegenstand, Gewicht des Gegenstandes... • Seiten mit einbeziehen • Nach hinten umdrehen und Gegenstände von dort holen, Körperdrehung in die Abläufe integrieren.
<p>Laban-System</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 27 Punkte kennzeichnen in einem vorgestellten Kubus die Raumrichtungen. Je 9 Punkte auf den Ebenen oben, Mitte, unten.

Zusammengestellt von Vera Dindoyal, Bernhard Apel und Maïke Neidhart