

07.12.16		Smove		
Lernziel	Ganzkörper Bewusstsein, Mobilisierung, mit neuen Verhaltensweisen spielen und sich anders erleben	Musik/Material	Zeit	
Intro	Neulinge einladen, immer in bewegung zu bleiben, ihre Energie nach ihren Möglichkeiten einzusetzen		3	
Aufwärm en	Dynamisch weil es draussen kalt ist: rasches Gehen und Arme kreisen, vorwärts/rückwärts/seitwärts; tauchen auf alle viere und wieder hoch. Weiter gehen langsam mit Konzentration auf unsere Knochenstruktur, beginnend bei den Füßen; Lichter in Kniescheiben beflügeln das vorwärts gehen; Zeit für Meditation in die Hüftgelenke, einzeln, beide; Shift zu Sitzbeinhöckern, durch den Raum bewegen geführt von Sitzbeinhöckern, Konzentration die WS hoch bis zum Atlas Gelenk.		10	
Stehend	Kurze Meditation ins Atlas Gelenk; Verbindung zum Steissbein machen; die Wirbelsäule als Klangkörper verstehen: Impulse an versch. Stellen der WS geben wie mit einem Schläger auf ein Xylophon, den Klang sich ausbreiten lassen über die ganze WS und den ganzen Körper. Entwicklung: Impulse von anderen Stellen des Skeletts aus initiieren.		10	
Partner Arbeit	Der Partnerin einen Impuls durch Berührung geben und empfangen zuerst im Wechsel, dann gleichzeitig.		8	
Qualitäts wechsel	Vom Fokus auf Skelett und luftiger Qualität zur Muskelschicht und fester Qualität. Mit Händen Arme fest drücken - das gleiche nur mit Armmuskeln machen. Mit viel Spannung bewegen: stossen, drücken, ziehen, stechen. Ins Extrem der Spannung gehen und dann Loslassen - als Gegensatz schwingen, schweben.		8	
Boden	Am Boden das gleiche mit Beinen machen, dann Bauch- und Rückenmuskeln stärken;		5	
Übergang zum Stehen	Übergang zum Aufstehen: Raum in Bodennähe erforschen, auf Füßen, immer noch in fester Qualität.		5	
ganzer Raum	Frei wechseln zwischen Spannung und Loslassen, in einzelnen Körperteilen und dem ganzen Körper; Augen nehmen Raum und Mittänzer wahr, sich inspirieren lassen. Als Abschluss: ganz in die luftige Qualität investieren mit kleinen und grossen Sprüngen durch den Raum. Atem holen. Schlusstanz: 2 Min. alles was wir bisher gemacht haben nochmals aufnehmen im eigenen Groove!		10	
Abschluss	Nahe zueinander stehen; als Gruppe gemeinsam atmen, dem Impuls folgen, der uns alle verbindet.		6	
Dehnen Zentrieren	Im gleichen Fluss gemeinsam in die Dehnung gehen, Rücken und Hamstrings. Innerlich Rückschau halten: was möchte ich mit in meinen Tag nehmen?		5	
Präsenz	6	Total Min.	70	