



WENN DICH STEINE TANZEN LASSEN

EIN WALDSPAZIERGANG IN DEN SCHUHEN EINER CHOREOGRAFIN



Schnall die Wanderschuhe an und setze Dir die Choreografenbrille auf. Du wirst zum scharfen Beobachter, zur Nuancen-Detektivin, zur Forscherin und zur Kreativmaschine. Du wirst zum Beziehungs-Spurensucher und Umgebungs-Detektor.

Bilder von leuchtend bemalten Steinen inspirieren Dich auf Deinem Weg. Sie laden ein, Dich zu beobachte, Deinen Körper zu erforschen , in Dich hineinzuschauen als auch in die Welt hinaus. Lass Dich bewegen. Welche Themen treiben Dich um? Was findest Du heraus und in welcher Relation stehst Du vom „Hier und Jetzt“ zum Universum? Forste, solange es Dir gefällt und gehe dann zum nächsten Experiment über.

STARTPUNKT

MACH DICH AUF DIE SOCKEN UND FINDE
DIE SCHÄTZE IN DIR UND DER WELT



WÄHLE DEINEN WEG

- *Starte dort, wo Du gerade bist*
- *Geh Deinen Lieblingsspazierweg und entdecke ihn ganz neu*
- *Nimm Dir eine Wanderstrecke vor, die Du noch nicht kennst*
- *Suche Dir einen Startpunkt aus und lass Dich dann einfach treiben*



www.tanztuerchen.de



1. WACH

Wecke Deine Zellen auf und lasse Deine Sinne ganz aufmerksam werden.

Lausche in die Dich hinein und nimm wahr, was die Welt von außen in Dich hineinträgt.

Vielleicht Du spürst einen leichten Luftzug im Gesicht oder fühlst die Wärme der Sonnenstrahlen auf Deiner Haut. Vielleicht fällt das Bild von tanzenden Blättern in Dein Auge, die Du gleichzeitig hören kannst. Der Geruch von Regen liegt in der Luft ... oder Nebel umschließt Deine Haut. Je nach Jahreszeit kannst Du auch Beeren schmecken, die am Wegrand für Dich wachsen.

Gehe den ersten Wegstrecke und sei dabei ganz wach: Lass Dich inspirieren von dem, was um Dich herum passiert. Nimm es auf in all Deine Zellen. Was antwortet Dein Körper darauf? Was will er damit machen? Wie reagiert er? Beobachte ihn und lasse ihn tanzen, wenn er will.



2. KONTRASTE

Schau Dir den weißen Stein mit den Spiralen an. Was siehst Du? Welche Begriffe fallen Dir dazu ein?

**Fließend, weich, kurvig, rund
• Das fällt mir dazu ein.**

Im Bild kannst Du natürlich nicht fühlen, wie sich der Stein anfühlt, darum verrate ich es Dir:

rau, spitz,kantig, scharf

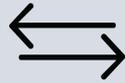
Der bunte Stein vereint diese Gegensätze sowohl in seiner Form als auch in seiner Bemalung.

Schau Dich um. Vielleicht findest Du einen Stein, der Kontraste vereint. Lass ihn durch Deine Hände gleiten.

2. KONTRASTE

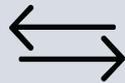
GESTALTE DEINEN NÄCHSTEN WEGABSCHNITT KONTRASTREICH.

direkt auf einen Punkt zugehen



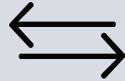
Umwege machen

schnell gehen / Zeitraffer



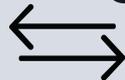
langsam gehen / Zeitlupe

schlurfen | gemütlich schlendern | vorpreschen



hüpfen | stramm marschieren | zurücklehnen

vorwärtsgehen



rückwärts gehen

Kannst Du Kontraste auch verbinden?

- **Rückwärts gehen, während sich Dein Becken nach vorn bewegt?**
- **Schlurfende Füße, während Deine Hände hüpfen?**
- **Auf direktem Weg auf einen Punkt zugehen, während Dein Körper wilde Bewegungen macht?**

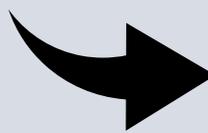


3. ZENTRUM

***Du bist ein Punkt - ein Mittelpunkt.
Ein eigenes kleines Universum
mit Deinem eigenen Zentrum.***

**Mach Dir Deine Körpergrenzen bewusst:
Wo hörst Du auf und wo fängt Deine
Umgebung an?**

ERFORSCH DEINEN BEWEGUNGSRADIUS
Was ist innerhalb Deiner Reichweite

-  **wenn Du Dich nicht bewegst?**
-  **wenn Du Dich fortbewegst?**

**Was ist außerhalb der Reichweite Deines Körpers
sichtbar, spürbar, vorstellbar, erahnbar,
gestaltbar?**

**Mach Dir bewusst, dass Du Dich mit jedem Schritt
nicht nur durch diesen Wald bewegst, sondern
auch durch ein Region.**

**Und diese Region liegt in einem Bundesland,
dieses wiederum ist Teil eines Landes, auf einem
Kontinent, auf der Erde, die wiederum Teil eines
Sonnensystems ist, einer Galaxie, dieses
Universum, ...X...**



4. verRÜKcT

**Bin ich über
oder unter?**

**Links
vor nebenAN**

**oder um? rechts?
bei**

**Kopf über ist der Himmel unter mir.
Ich gehe rückwärts. Wer hinter mir war, hat sich
vor mich gebeamt.**

**Ein Tannenzapfen in meiner Hand, auf meinem
Kopf, zwischen meinen Knöcheln.**

**Meine Hände laufen auf Sonnenstrahlen,
während Laub nach oben fällt.**

**Die Welt ist verRÜKcT mit ihrer Vielfalt an
Möglichkeiten und Perspektiven.**

**Wenn ihr mehrere seid, macht gemeinsam ein
Spiel daraus, wer wie, wo wie lang ist in Bezug zu
den jeweils anderen.**

**Bist Du allein, spiel mit allem, was um Dich her ist.
VerRÜcke Dich, VerRÜcke die Welt.**



STILLE

ENDE

Raum

REGION

5: STOP & GO REISE

Wann fängt das Ende an?

Wann hört der Anfang auf?

Wann ist das Ende zu Ende?

Wann fängt der Anfang an?

Anfangen: sich Raum nehmen, den Raum einnehmen.

Aufhören: innehalten, nicht in Bewegung, in Stille sein.

WAS LÄSST MICH BEGINNEN? WAS LÄSST MICH ANHALTEN?

Begib Dich für den nächsten Abschnitt auf eine Stop & Go Reise.

Fang an, höre auf. Halt inne oder bleib in Bewegung. Lass es geschehen oder entscheide etwas aktiv. Versuche herauszufinden, was Dich lenkt.

5: STOP & GO REISE

Warum stopps Du?

Ist es Ermüdung, fehlende Motivation, ein Hindernis, Ablenkung, Gedanken?

Was initiiert Dein Go?

Ein Impuls, eine Entscheidung, ein Ziel, äußere Einwirkung, Inspiration?

Wann fängst Du an?

Wie fängst Du an?

Weshalb fängst Du an?

Wann hörst Du auf?

Wie hörst Du auf?

Weshalb hörst Du auf?



6. SPUREN



Was hinterlässt Spuren?

Wie kannst Du Spuren hinterlassen?

Wo möchtest Du Spuren hinterlassen?

Ein Kreis im Laub ziehen, eine Zickzacklinie im Sand, eine Skulptur aus Zapfen.

Ein Bild gemalt aus Wasser, Zweige werden zur Figur.

Wenn Du mit anderen unterwegs bist, erzählt euch etwas über eure Spur. Was hast Du beim Spuren hinterlassen erlebt? Was könnte diese aussagen oder ausdrücken?





7. PARTS

Unser Körper besteht aus ganz vielen verschiedenen Teilen. Die Grenzen sind fließend, alle hängen zusammen. Und doch bestehen wir aus Einzelteilen, aus Parts, denen wir gesondert unsere Aufmerksamkeit schenken, sie spüren und in Bewegung bringen können.

Wir können uns voll und ganz auf einen Part konzentrieren oder auch zwei und mehr unterschiedliche Parts miteinander tanzen lassen.

Jedes einzelne Teil in uns – und sei es noch so klein – können wir ansteuern und das kann dann unsere Bewegung steuern.

Erforsche,

wie es sich anfühlt, wenn je ein Part Deine volle Aufmerksamkeit erhält, z. B. Deine rechte Hand, dann Deine linke Wade, schließlich Dein beiden Pobacken und danach Deine Beckenschaufeln. Und wie fühlt es sich an, wenn Deine Organe eine Tanzparty feiern?

—> Wie wirkt sich all das auf Dein Gehen aus?

7. PARTS

Erforsche,

wie zwei unterschiedliche Parts im Duett tanzen: wie können sie sich annähern, verbinden, zusammen das gleiche tun, sich gegenseitig animieren, aufeinander reagieren oder auch ganz verschiedene Dinge tun?

—> Probier doch mal aus,

- wie Dein Knie Deinen Kopf steuern kann.**
- was passiert, wenn Deine rechte Hälfte woanders hinwill als Deine linke.**
- Deinen kleiner Finger und Deinen Brustkorb abwechselnd die Richtung weisen zu lassen.**
- wie es sich läuft, wenn Dein Bauch und Dein Schultergürtel Tango tanzen.**

Überleg Dir selbst,

welche Parts Du beobachten und Dich bewegen lassen möchtest. Und wie welche Parts-Duette Dich die nächste Wegstrecke zurücklegen lassen. Die Möglichkeiten in in Deinem abgegrenzten Körper sind grenzenlos, Du musst nur spielerisch sein.



8. CHAOS - ORDNUNG

Welt ist Chaos.

Ordnung ist Welt

Ordentlich chaotisch in der Welt.

Ohne Chaos keine Welt.

Welt ordnet Chaos.

Chaos ordnet Welt.

Chaos ist Ordnung!

→ Finde die Ordnung im Chaos.

→ Ordne die Welt durch Beziehung.



9. LINIEN, FLÄCHEN, FORMEN

Schau genau,

wenn Du die nächste Wegstrecke gehst.

- **Wo entdeckst in Deiner Umgebung Linien und Flächen?**
- **Wie sind sie angeordnet?**
- **Wie stehen sie zueinander?**
- **Wie verbinden sie sich?**
- **Welche Formen ergeben sich daraus?**

Wie kann sich Dein Körper dazugesellen?

Wie können Körperteile Teil der Umgebung werden?

- **Dein Arm als Verlängerung eines Astes.**
- **Dein Körper gerahmt von Blättern.**
- **Dein Körper stellt Symmetrie her in einem Bildausschnitt.**

Lass Dich in Deiner Komposition fotografieren

und poste es mit dem Hashtag

#tanztuerchen_schatzsuche auf Instagram

oder Facebook.



10: DER SCHRITT INS UNBEKANNTE

Choreograf:innen ist das sehr vertraut: Sie starten irgendwo ihren Weg. Was und wohin er sie bringen mag, ist ungewiss. Das macht viel Spaß und ist ein echtes Abenteuer, eine Reise ins Unbekannte, ein Weg, der Neues, Überraschendes, aber auch Herausforderungen mit sich bringen mag.

Lass Dir Impulse geben – der Wald/ die Welt ist voll davon.

Was siehst Du, was hörst Du, wozu animiert es Dich?

- **Worauf hast Du Lust?**
- **Was hast Du noch nie gemacht?**
- **Was hast Du Dich noch nie gefragt?**
- **Was hast Du Dich noch nie zuvor gewagt?**

Jetzt kannst Du das tun!

Gehe los und forsche.

Wenn es Dich langweilt, gib Dir eine neue Aufgabe. Lass Dich dabei immer inspirieren, von dem was um Dich herum ist und passiert. Die Welt ist nie leer, nie langweilig und hält immer etwas zum Entdecken bereit.



11. ERFINDEN

- **Was siehst Du auf dem Stein?**
- **Was kommt Dir in den Sinn, wenn Du die Zeichnungen siehst?**
- **Wie reagiert Dein Körper, wenn Du die Form mit Deinen Händen erforschst?**
- **Welches Gefühl kommt auf in Dir?**
- **Wenn Du Lust hast, nimm einen Stein und beschreibe, wie er sich anfühlt**
Fühl Dich voll und ganz hinein.

ERFINDE NUN DEINEN EIGENEN STEINAUFTRAG.

Was auch zu Dir kommen mag, lass es Dich inspirieren.

Überlege Dir selbst Möglichkeiten, wie Du die nächste Etappe gestalten möchtest. Wenn Du mit anderen unterwegs bist, könnt ihr euch auch gegenseitig eure Möglichkeiten vorschlagen.

Es gibt hier kein Falsch.

Jedes Experiment bringt Erkenntnisse.

Los geht's!



glücklich

12. GLÜCKLICH

- **WAS NIMMST DU MIT?**
- **WAS LÄSST DU DA?**

Poste Deine Erfahrungen, Dein Erlebnis unter dem Hashtag #tanztuerchen_schatzsuche

Und wenn Du Lust hast, bemale Steine und lass sie an schönen Plätzen für andere da. So macht das nämlich Daniela - und damit hat sie den Impuls gegeben, für diese kleine Reise hier.

Inspiration unter #daniela_michaelis

Bilder Deiner selbstbemalten Steine teilen auf #tanztuerchen_schatzsuche

ENDE

WENN DIR DIE WANDERUNG GEFALEN HAT
UND DU GERN ETWAS SPENDEN MÖCHTEST,
KANNST DU DAS HIER TUN.

Die Steine und die Choreografin bedanken sich bei Dir, dass Du in ihre Welt eingetaucht bist und sie Dich ein Stück begleiten durften.



www.tanztuerchen.de



Diese Wanderung ist ein Projekt der *Next Culture Company* und wurde für euch vorbereitet von Andreas, Daniela, Danny, David, Dorothea, Elia, Johann, Jona, Lotta, Pauline und Ruth, ein buntes Team zwischen 3 und 70 Jahren.