

# Unterricht

## Körper/ Raum (Fokus Vermittlung/ HKB FS 2010)

### „Den Körper mitnehmen“

#### März 2011

#### Praktischer Teil

60 Min

#### Eigenwahrnehmung:

Die Übungen können auch alleine praktiziert werden. Die Reihenfolge basiert auf körperorientierten Erfahrungen und folgt der Körpererfahrungswahrnehmung. Die Reihenfolge sollte nicht vertauscht werden, allerdings können einzelne Übungen ausgelassen werden.

Ankommen im Raum, Ballast ablegen - in der Gruppe

Den Raum erkunden durch herumspazieren und schauen

- Physisch und psychisch im Moment präsent werden. Fokus auf propriozeptive Wahrnehmung

Wo komme ich her?

- Gedankliches Sammeln und präsent werden

Was erwarte ich?

- Erwartungshaltung einbringen

Welchen Weg bin ich heute morgen gegangen, wo bin ich gelandet? Könnte ich diesen Weg aufzeichnen

- was sind signifikante Merkmale des Außenraums?

#### Wahrnehmungsschärfung – bei sich sein

Körperraum

- Atembewegung bewusst spüren, hörbar machen oder Hand auflegen

- Schwerkraft im Gehen erleben, das Abstoßen vom Boden, die Verteilung des Gewichts im Fuss

- Im Stillstand (mit geschlossenen Augen) bleibt eine kleine Pendelbewegung im Körper zurück

- Finger kneten, Handgelenke reiben, Arme schütteln

- Mit lose hängenden Armen den Oberkörper von links nach rechts drehen, die Arme schlenkern

Vornüber beugen, dabei die Arme hängen lassen, langsam wieder in die Senkrechte aufrichten

Schultern anheben und sinken lassen

- Ganzer Körper abklopfen und ausstreichen

Akkustischer Raum

- Handflächen warm reiben und Augen palpieren

- mit geschlossenen Augen stehen, Geräusche orten: innen drin, aussen, nah und fern

- blinzeln, Augen öffnen, Kopf drehen und andere TeilnehmerInnen sehen

- durch Gewichtsverlagerung einen ersten Schritt machen

- gehen im Raum und ein Bewusstsein für Distanzen entwickeln

- Ziel im Raum wählen, blind dahin gehen und Kollisionen vermeiden

Haptischer Raum:

- neugierige Hände für Oberflächen und Objekte

- kleine Objekte in die Hände nehmen

- einander je ein kleines Detail zeigen

- Push mit den Handflächen gegeneinander mit einer PartnerIn – Kräfte messen

Sinnlicher Raum:

- Gaumen und Mund mit Zunge beleben

- Schmatzen

- Bewegung vom Mund aus initiieren (z.B. Gähnen und strecken)

#### Wahrnehmungsschärfung im Gehen – ich und die anderen

- Augenkontakt mit den anderen Teilnehmenden

- Blick zu Bodengerichtet im vorwärts oder rückwärts Gehen

- Fokus auf Augenhöhe und Aufmerksamkeit für die Zwischenräume, dynamisches Raumgleichgewicht

- Peripherer Blick oder unfokussiertes Sehen

beim Passieren des Raumes zwischen zwei Personen

Beispiel für Raumanalysen:

- Körper/ Raum (Fokus Vermittlung)
- Objekt im Raum auswählen und zeichnen
- Objekte aufschreiben, die nicht gezeichnet wurden – aber erkannt worden sind!
- Sammlung der Zeichnungen an der Wand
- Raum und Raumelemente zeichnen
- Raum und Raumelemente notieren, die nicht gezeichnet worden sind
- Sammlung der Zeichnungen an der Wand
- Fortsetzung mit Modellbau wäre möglich

Welche Aspekte sind für die ganzheitliche Wahrnehmung eines Raumes bestimmend?  
Was macht die spezifische Qualität eines Raumes aus?

Diskussion über subjektive Raumwahrnehmung, Raumkonstruktion, Wahrnehmungsmechanismen, Atmosphären

Sammlung von zusätzlichen raumbestimmenden Elementen:

- Raumvermessung, Lichtführung, Wege im Raum, Fokus für Zwischenräume, Farbgebung, Raumgleichgewicht, Unorte, Symmetrien, Temperaturverlauf, Akustik

Varianten der Raumanalyse:

- Vermessen mit dem Körper
- Hörprobe
- Temperaturprofil
- Wege im Raum
- Unorte
- Symmetrien

Gruppenstrukturen:

Vorgaben:

- Equilibre de plateau nach Jacques Lecoq: Bühnensituation etablieren, benennen und sich darauf bewegen. Zuerst Einzelpersonen, dann die ganze Gruppe
- Raumgleichgewicht nach Roland Blum, Die

Kunst des Fügens

- Gehen, landen und stehen nach Leonie Stein

Übungen:

- Streben nach einem Raumgleichgewicht bei der freien Positionierung im Raum
- Verändern der Aufmerksamkeit beim Zuhören – Wirkung auf die Raumwahrnehmung
- Vorbild und Nachahmer – Alle zusammen gehen und zusammen einen Stop finden; dann weitergehen ( Koryphäe mit Chor/ Griechisches Theater)
- Flocking: die Gruppe versucht, sich synchron mit wechselnder Führung zu bewegen

- Persönlicher Raum und öffentlicher Raum – wo und wie ziehen sich die Grenzen hin, wann verändern sie sich: Positionen zu zweit ausprobieren, dann zu viert.

Oder

Mise en page: Silhouettenzeichnung auf grossem Papier

- Übungen zur Positionierung auf dem Papier

Mise en place: Spielereien mit Objekten auf kleinem Papier

- Bezug Modell – ZeichnerIn, Rollenverständnis und Aufmerksamkeit

**Theoretischer Teil:**

60 Min

Vortrag Würzburg

oder

Beispiele aus der Kunst