3
Ο ΡΥΘΜΟΣ στο ΧΟΡΟ

- Μόνιμος διαλογισμός - Σταθείτε ακίνητοι, κλείστε τα μάτια σας, στρέψτε την προσοχή σας στο σώμα, πώς αισθάνεστε, ποιες αισθήσεις περνούν, αν αισθάνεστε κάποια ένταση, μπλοκάρισμα, προσπαθήστε να χαλαρώσετε αυτή την περιοχή στέλνοντας την αναπνοή εκεί. Ελέγξτε τον καρδιακό σας ρυθμό, τη φύση της αναπνοής. Ελάτε με τα πόδια σας ανοιχτά και λιώστε σε ένα plie, μαλακή βαριά λεκάνη, λιώστε το στέρνο, χαλαρώστε τους ώμους. - 5

- Περιστροφική αγκαλιά
    - Μεγάλες περιστροφές - **AMON TOBIN SLOWLY. 5:38**

- Περπατήστε και πάλτε με τη μουσική (κορμός) - **OLORUN**

- BOUNCE - εμπρός και πίσω, αλλαγή κατεύθυνσης, μεγάλα βήματα. - **OLORUN - 6:47**

- Διπλασιάστε το ρυθμό, SUSPEND, LOOP, PAUSE, JUMP. - (Χρησιμοποιήστε τα χέρια για να σας βοηθήσουν)**.** - 7:35

- Σχεδιάστε έναν σταυρό στο πάτωμα (ταινία). Βηματίστε εναλλάξ σε κάθε χώρο ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής - **TIME WRAP. - 8.**

- **Όλα σε ένα ? - ΣΈΛΑ - 2:29.**

- SAU Το κεφάλι/το κορμί/τη λεκάνη, στη συνέχεια ALL & STEPS.

- **ΕΡΓΑΣΙΑ:** ΣΤΗ ΣΙΩΠΗ > καταγράψτε έναν αυτοσχεδιασμό τριών λεπτών: δημιουργήστε έναν ρυθμό με τα πόδια σας, παραλλάξτε τον και αλλάξτε τον όπως αισθάνεστε, ακολουθήστε τα ερεθίσματα με εμπιστοσύνη. Αφήστε το να γίνει όσο πιο τυχαίο και εκπληκτικό γίνεται. Δώστε χώρο τόσο για δυναμική όσο και για αργή κίνηση.