# 3
# RITMUL în DANS

- Meditație în picioare - Stați nemișcat, închideți ochii, aduceți-vă atenția asupra corpului, cum vă simțiți, ce senzații trec, dacă simțiți orice tensiune, blocaj, încercați să relaxați acea zonă trimițând respirația acolo. Verificați-vă ritmul inimii, natura respirației. Vino cu picioarele depărtate și topește-te într-un pliu, bazin moale și greu, topește sternul, relaxează umerii. - 5

- Îmbrățișare rotațională
  - Rotații mari - **AMON TOBIN ÎNCET. 5:38**

- Plimbă-te si pulsează cu muzica (trunchi) - **OLORUN**

- BOUNCE - față și spate, schimbare de direcție, pași mari. - **OLORUN - 6:47**

- DUBLEAZĂ ritmul, SUSPENDEAZĂ, REPETĂ, PAUZĂ, SARI. - / **timpul se mișcă încet.** (Folosește brațele pentru a te ajuta). - 7:35

- Desenați o cruce pe podea (bandă). Pășiți alternativ in fiecare spațiu urmând ritmul muzicii - **TIME WRAP. - 8.**

- **Toate într-unul? - ȘA - 2:29.**

- SAU Capul/trunchiul/pelvisul, apoi ALL & STEPS.

- **SARCINA:** ÎN TĂCERE > înregistrează o improvizație de trei minute : creează un ritm cu picioarele tale, variază-l și schimbă-l după cum simți, urmărește impulsurile cu încredere. Lasă-l să devină cât mai întâmplător și surprinzător. Oferă spațiu atât pentru mișcări dinamice, cât și pentru mișcări lente.