

Opleiding Visuele muziek - onderdeel Dans & Beweging

A woman with curly hair, wearing a yellow t-shirt, is holding two lemon slices over her eyes and smiling. The background is a solid light grey.

Marcella Moves

BRENGT JONG EN OUD IN BEWEGING

INTRODUCTIE

Hi!

Leuk dat je er weer bent! In dit document kan je teruglezen wat we hebben gedaan tijdens de opleidingsdagen. Er staan elementen in die je kan gebruiken om een choreografie te maken. Misschien zijn sommige dingen niet direct nu van toepassing, wellicht wel leuk om te weten óf komt het in de toekomst nog eens van pas. Mocht je vragen hebben dan kan je me altijd mailen op info@marcellamoves.nl en dan reageer ik zo vlot mogelijk.

De eerste dag stond het teken van het ontdekken, herkennen en erkennen van de eigen bewegingsmogelijkheden. Je grenzen kennen, opzoeken en bewaken en het kunnen benoemen en inzetten van je bewegingskwaliteiten. Leren denken in mogelijkheden.

Dag twee gingen we door op de les ervoor en keken we naar verschillende lagen in de muziek en hoe deze je inspiratie kunnen geven tot bewegingen. Vorm en kleur in muziek spelen daarbij een rol. We hebben verschillende muziekstijlen de revue laten passeren en daarbij ervaren waar we onze eigen bewegingskwaliteiten optimaal kunnen inzetten en hoe ver we buiten onze comfortzone op zoek durven gaan bij wat ons lijf stiekem nog meer kan.

Een van de oefeningen van de lesdagen heb ik achterin gezet, die kan je voor jezelf dan nog eens herhalen thuis als je bijvoorbeeld vastloopt bij het maken van een choreografie. En onthoud: niet te streng zijn voor jezelf, een beetje prikkeling en uitdaging mag je jezelf altijd geven, maar iedereen heeft zijn eigen bewegingskwaliteit. Wees daar trots op en geloof in jezelf!

WARMING UP

Essentieel voor je begint met bewegen: de warming up. Of je nu bezig gaat met het maken van een choreografie of op het punt staat te gaan performen, een goede opwarming van je lichaam (en geest) is belangrijk. Dit kan met of zonder muziek.

Zorg dat je de gebieden hoofd/nek, schouders, armen, handen, vingers, middenrif, heupen, benen, knieën, enkels en voeten aan bod laat komen. Rustig losmaken door bijvoorbeeld rondjes te draaien met een lichaamsdeel, klein beginnen en de beweging steeds ietsje groter maken. Let op je ademhaling en geef lichaamsdelen die je in de choreo meer nodig hebt of waar je sneller klachten aan krijgt, wat extra aandacht. Wanneer je lichaam het toe laat kan je een paar keer af- en oprollen. Sta goed rechtop, rol je lichaam af, waarbij je met je kruin begint en werveltje voor werveltje afrolt tot waar je kan. Houdt hoofd, nek, schouders en armen ontspannen. Terug naar boven? Buig ligt je knieën en rol in omgekeerde volgorde weer terug, als laatste je schouders, nek en hoofd.

Trek minimaal 10 minuten uit om je lichaam op te warmen.





TIJD, KRACHT EN RUIMTE

Tijd, kracht en ruimte zijn belangrijke onderdelen om terug te laten komen in je choreografie. Zoals besproken tijdens de lessen kan je tijdens het oefenen wel veel ruimte gebruiken, zodat je de gevoelsintentie die je een beweging wilt geven jezelf eigen kan maken. Ook wanneer je de beweging uiteindelijk op de plek gaat doen tijdens je presentatie.

TIJD

Je kan snel of langzaam bewegen, daarmee afwisselen of in tussenniveau's werken. Let op dat wanneer je in slowmotion beweegt, je je mimiek ook in slowmotion meeneemt.

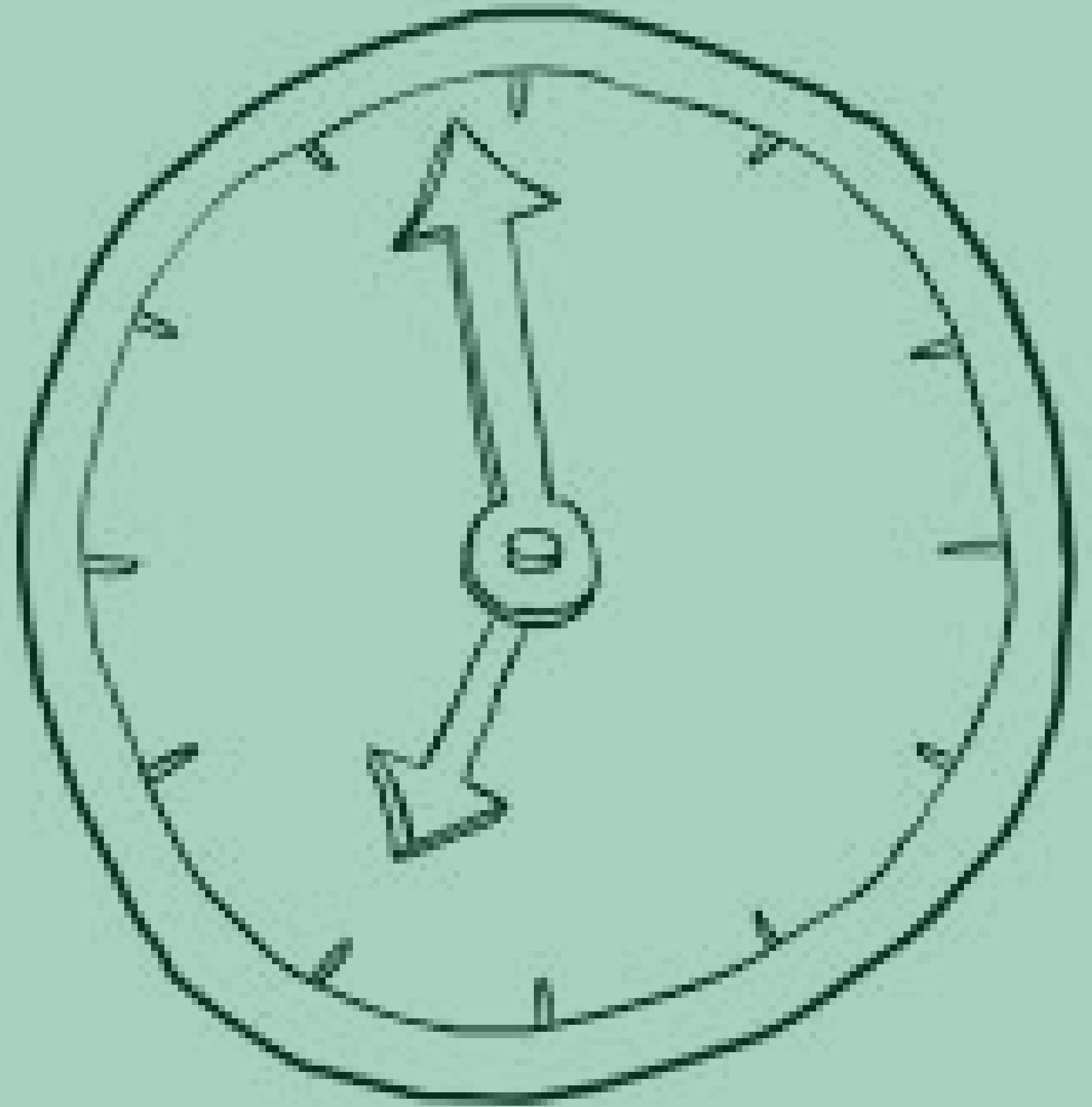
Je beweging herhalen, maar in vertraging of versnelling kan je helpen om je muziek te vullen en variaties aan te geven in de muziek. Bijvoorbeeld door bodycontroll en timing:

Zet aan op 1, houd vast 2 3 4, release 5 6 7 8 (herhaal).

Variatie 1: Scherpe accent bij je aanzet. Grote aanzet bij je release op 5.

Variatie 2: Zet aan op 1, houd vast 2, release 3 4, zet aan op 5, houd vast 6, release 7 8.

Hier kan je zoveel mee spelen als je wilt.



TIJD - TELLING

Als je loopt kan je kiezen om een stap te zetten op iedere tel; 1-2-3-4. Maar je kan hier ook mee spelen, bijvoorbeeld lopen op; 1-en-2-3-4. Je zet dan in plaats van vier stappen, vijf stappen, waarbij de eerste drie elkaar wat sneller opvolgen.

Wanneer je muziek kan horen kan je deze vaak op verschillende manieren tellen, omdat er meestal meerdere lagen in een nummer zit (bijvoorbeeld bij popmuziek). Je kan dan kiezen om de basisbeat te gebruiken 1-2-3-4, maar ook hier kan je (of je feeder) mee spelen.

1-2-3-4

1&2-3-4

1-2&3-4

1-2-3&4

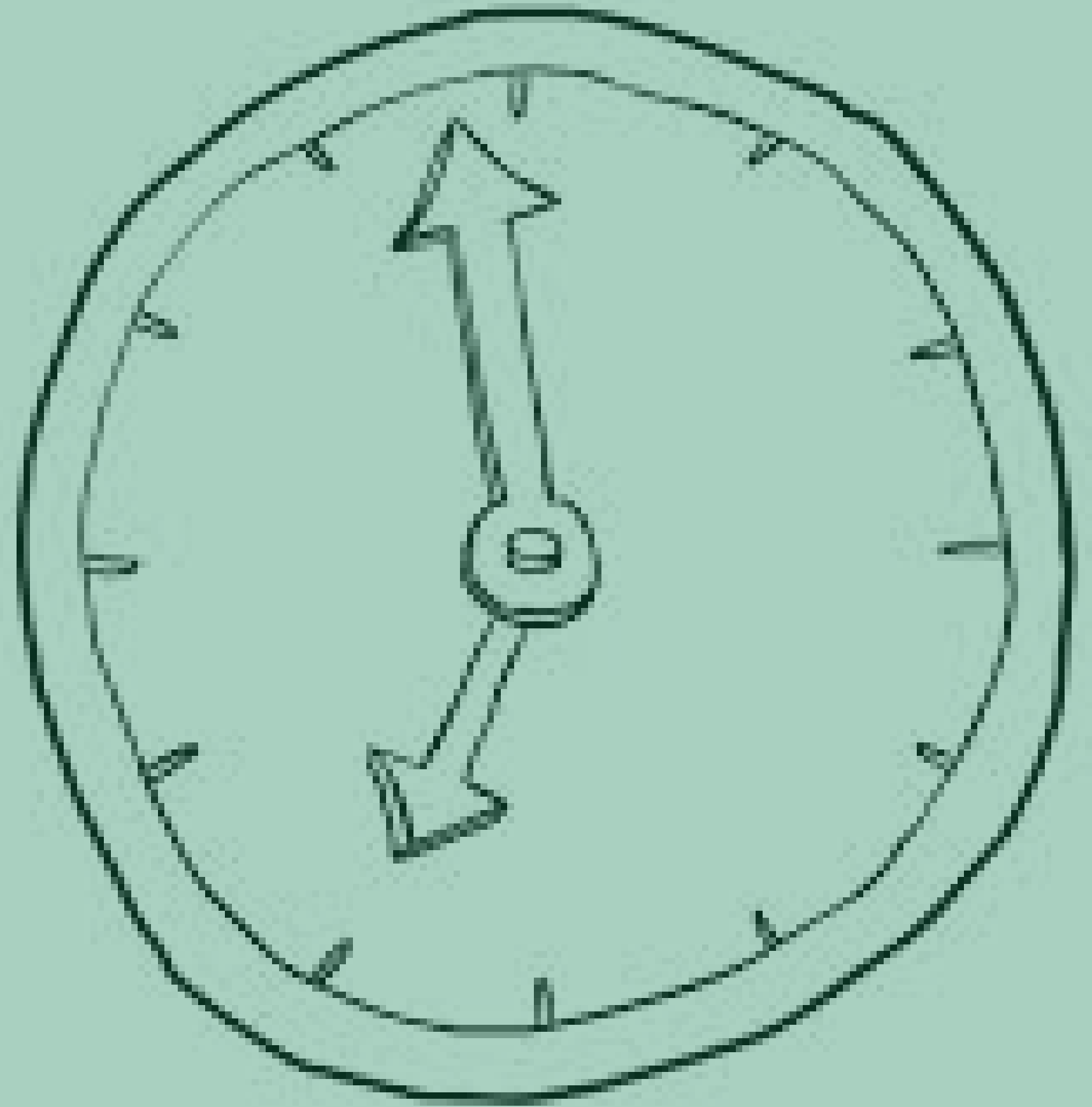
1&2&3-4

1-2&3&4

1&2&3&4

&1&2&3&4

Bovenstaande variaties zijn natuurlijk ook toepasbaar op de 5-6-7-8.





KG

KRACHT

We kunnen de volgende uitgangspunten nemen

- Veel kracht en beweging op de plek
- Veel kracht en beweging door de ruimte
- Weinig kracht en beweging op de plek
- Weinig kracht en beweging door de ruimte



KG

KRACHT

Bedenk hoe je de beweging wilt uitvoeren,
denk hierbij aan;

- Groot
- Klein
- Hard
- Zacht
- Lelijk
- Mooi
- Slap
- Stijf/houterig
- Vallen/opstaan
- Springen

RUIMTE

Als je de mogelijkheid hebt bedenk je dan waar je gaat staan op het toneel/de ruimte die je hebt. Hoe en waar begin/eindig je? Welke plek past bij je nummer?

Welke richting beweeg je op? Voor, achter, opzij, diagonaal, naar één punt. Hiervoor hoeft je niet altijd letterlijk te verplaatsen. Dit kan je ook doen door je lichaamsdelen bewust een richting op te sturen.

Je kan bij een shownummer best vooraan of in het midden beginnen, zodat je gelijk in the picture staat. Als je het een beetje wilt opbouwen kan je ook achteraan beginnen of met je rug naar het publiek, omdraaien en naar voren verplaatsen/bewegen.

Tot slot kan je gebruik maken van de verschillende ruimtelagen: hoog-midden-laag.

- Hoog: op je tenen staan of het lichaam naar boven gericht
- Midden: het gewone niveau als je normaal staat
- Laag: over of op de grond bewegen als je lichaam dat toestaat. Anders kan je jezelf ook lager bij de grond brengen door bijvoorbeeld je knieën (licht) te buigen.

KLEUR EN VORM IN DANS

Muziek kan een bepaalde kleur of vorm oproepen. Dit kan je voor jezelf of samen met je feeder visueel maken. Wie weet koppel je bepaalde kleuren wel aan een emotie. Andersom kan dat natuurlijk ook. Bedenk wel dat het gevoel dat jij bij een kleur hebt persoonlijk is. De één denkt bij geel aan de zon, de ander aan friet.

De vormen en kleuren kan je overbrengen op je publiek: vormen in beweging (dunne lijnen, strakke bewegingen, soepel, ronde vormen, crescendo), kleuren in uitstraling (troetelbeertjes straal).

EMOTIE

Muziek kan emoties losmaken. Ook hierbij geldt dat het persoonlijk is. Wanneer je een heel vrolijk nummer hoort, maar dat in gedachten koppelt aan de uitvaart van een dierbare, heeft het een hele andere lading dan wanneer je het bij een feestje hoorde. De setting speelt ook mee. Denk aan de muziek die werd afgespeeld tijdens de opleidingsdag waarbij iedereen helemaal los ging. Dezelfde muziek draaide ik bij een groep veertienjarige in een donkere ruimte en zij vonden de muziek beangstigend. De ruimte en je omgeving (denk hierbij ook aan andere mensen) kunnen een rol spelen bij je beleving van muziek.

De vier basisemoties blij, boos, bang en bedroefd zijn heel herkenbaar. Hoewel de één kan schreeuwen en stampen van boosheid, waar de ander ervan huilt. Als je het lastig vindt verschillende emoties in te zetten bij het vertolken van je nummer omdat je de muziek niet direct hoort of voelt, kan je teruggrijpen naar een gebeurtenis die je eerder had met een soortgelijke emotie. Bij verdriet en boosheid is het goed om een gebeurtenis te nemen die al wat langer geleden is en waar je met afstand naar kan kijken.

Probeer naast de emotie in mimiek het zeker ook te laten terugkomen in je lichaam.





OEFENING

Ga liggen op je rug met je ogen dicht en luister dan naar de muziek. Probeer zoveel mogelijk lagen te horen. Denk aan instrumenten, geluiden.

Hoor je ze niet? Geen probleem, maar weet dat ze er kunnen zijn als je met een feeder werkt die dat wel kan horen.

Wat doet het met je? Welke emoties komen er in je op? Welke kleuren zie? Welke vormen? Laat het binnenkomen en probeer het in elke vezel van je lichaam te voelen zonder dat je gaat bewegen. Probeer dit gevoel, de kleuren en vormen en geuren wellicht op te slaan in elke vezel van je lijf.

Geef het vorm. Dit kan je doen door te tekenen of door de muziek nogmaals af te spelen en te bewegen vanuit wat je net gevoeld hebt. Je kan jezelf hierbij filmen, zodat je vrij kan dansen en later kan terugkijken welke bewegingen je graag zou willen toepassen of uitwerken bij je gekozen nummer.

Geniet, dans, schitter en straal.

Kies er niet eentje,
maar doe het allemaal!

Marcella
MOVES