

LABart Danceformance Ritual: Dancers in the Cube**Bewegungsablauf****1. Teil (Intro „Choreutic Meditation“)**

Diagonale Aufstellung zweier Danceformer auf den sich gegenüberliegenden Ecken eines auf dem Boden imaginierten Quadrates (als Basis des Würfels). Um die Grösse des Quadrates abzustecken, reichen sich die Personen jeweils die rechte Hand über die horizontale Raumdiametrale hinweg ohne sich zu berühren. Darauf folgt ein gleichzeitiges feierliches Abschreiten der Ränder: rechts beginnend drei Schritte bis zur Ecke, dort eine Körperverdrehung im Stand zur gegenüberliegenden Ecke mit einer „umarmenden“ Bewegung.

Nach einer viertel Drehung nach rechts Weiterschreiten, diesmal mit links beginnend, nach drei Schritten erneut „die Kanten umarmend abrunden“. Nach viermaligem Procedere ist das Quadrat einmal abgegangen. Dieses symbolische Schreiten wird dreimal wiederholt ($3 \times 4 = 12$). Erneutes dreimalige Abgehen der quadratischen Basis bei gleichbleibender Schrittfolge, mit veränderter Armgeste: erster Schritt - Hand zum Sternum (Herz), zweiter Schritt - Hand zur Stirn (Kopf), dritter Schritt - Verbeugung zur Erde mit ausgebreiteten Armen schräg nach unten.

Darauf folgt ein letzt- und einmaliges Abschreiten der quadratischen Basis mit Hinwendung zu den vier imaginierten kubischen Aussenflächen mit dem jeweiligen Fokus in die vier Kardinalrichtungen (N/O/S/W): beginnend an der Ecke, Blickrichtung Würfelmitte, eine kleine einsammelnde Bewegung der Arme in der Höhe des Beckens, linken Schritt entlang der Quadratlinie setzen und mit einer Körperdrehung die Blickrichtung nach Aussen bringen und in die tiefe Zweite Position (Grand-plié) gehen, dabei eine über unten auswärts streuende Armbewegung entlang der vertikalen Fläche (Tischebene) Richtung Hoch strebend ausführen, dort Handflächen zusammenführen und in Gebetshaltung eine gerade Raumlinie nach unten bis Herzhöhe ziehen, mit einer anschließenden rechten Körperdrehung mit Schritt zur nachfolgenden Ecke hin die Front in Richtung Kubusmitte verändern. Diese Bewegungsabfolge viermal wiederholen (je ein Mal in jede Himmelsrichtung).

Bedeutungsebene

Herstellung eines geteilten heiligen Raums:
„shared sacred space“

Zeremonielles Agieren mit spezifischer Bewegungsdynamik „Zaubertrieb“
Soll symbolisch die Kanten abrunden und den Partner kreisförmig mit einbeziehen:
Prozess der Inklusion

Nutzung der Numerologie (**Zahlensymbolik**)

Nutzung ritueller Gestik:
symbolisch mag dieses für die Verbindung von Körper-Geist-Seele stehen oder auch kulturell andere bedeutsame holistische Sichtweisen umfassen.

Ausrichtung in die Himmelsrichtungen als bedeutungsvolles Strukturelement.

Nutzung ritueller Gestik
Gefühl der Verbindung

Nutzung der Numerologie (**Zahlensymbolik**)

Bewegungsablauf**2. Teil (Kernstück „Choreutic Meditation“)**

Vorgegebene Abfolge der drei Dimensionen (Körperlänge = Vertikal: hoch-tief / Körperbreite = Horizontal: seit-seit / Körpertiefe = Sagittal: vor-rück) in einer Variante der „Dimensionalskala“, die sich innerhalb der Struktur des Oktaeders (Luftelement) bewegt. Begonnen wird mit einer sammelnden Haltung der Hände in der Höhe des Bauchnabels.

Die drei Dimensionalrichtungen werden in ihrer polaren Ausrichtung bewegt, wobei der führende Arm in die Hauptrichtung strebt, der gegenläufige Arm sich in klarer dimensionaler Gegenspannung entfaltet und dabei die Idee einer zentral-peripheren Verbindung sowie das dimensionale Beziehungsgefüge transportiert wird. Das dem führenden Arm gleichseitige Bein fungiert als Spielbein.

Nach viermaligem (je zweimal rechts/links geführt) vorgegebenem Ablauf sind Variationen in der Ausführung sowohl durch Frontwechsel in den vier Kardinalrichtungen (Nord / Ost / Süd / West) als auch durch beliebige Wiederholungen einzelner Dimensionen oder Teilbewegungen möglich.

Diese Bewegungsabfolge und vor allem die Art und Weise der Durchführung stellt meistens eine feierlich getragene Stimmung her.

3. Teil (diametrale Bewegungen)

Die von Laban sogenannten „Ursprungsgesten“ des *Schöpfen und Streuen* werden in beliebiger Art und Weise in den drei zweidimensionalen Flächen (Tisch / Tür / Rad) improvisatorisch bewegt. Dabei werden die 12 Raumrichtungen des Ikosaeders (Wasser-element) in eher kurvilinearen Raumpuren berührt.

Die Einfachheit der Bewegungen, die allen menschlichen Kulturen zugänglich ist, ermöglicht auch hier ein Spiel mit der Bedeutungsvielfalt der rituell zu wiederholenden Bewegung.

Das Bewegungserleben ist nach der klaren Dimensionalstruktur der vorangegangenen Phase eher sphärisch-kinesphärisch, d.h. auf die Kugel als persönlicher Bewegungsumraum bezogen.

Eventuelle Einbringung und Transformierung individueller Teilnehmerbeiträge für verschiedene, persönlich bedeutsame flächige Bewegungssequenzen im Voraus üben und in die Abfolge einbeziehen.

Bedeutungsebene

Beginn symbolisiert das Zentrum als **Energiezentrum**.

Jede Richtungsbewegung wird kollektiv mit einer intentionalen Bedeutung belegt und bietet gleichzeitig die Möglichkeit der individuellen Hervorbringung von Bedeutung über die wörtliche Funktion hinaus in eine eher expressive **Metaphorik**: Nach oben steigend verbindet man sich (auch energetisch) mit der feinstofflichen Materie des Himmels (und was das individuell bedeuten mag), nach unten sinkend verbindet man sich mit der grobstofflichen Materie der Erde; in die eine Seite überkreuzen als verhaltene oder sich verschließende Haltung zur Welt mit starkem Selbstbezug, flexibel in die andere Seite öffnen als vertrauensvolle Hinwendung zur Welt; nach hinten zurückziehende Bewegung mit Verbeugung des Oberkörpers in der Sagittalen als Ehrerbietung an die Vergangenheit, nach vorne strebend in eine hoffnungsvolle Zukunft.

Möglicherweise ein damit verbundenes **Gefühl von Andacht oder gar Transzendenz**, d.h. die Grenzen der Erfahrung in der sinnlich erkennbaren Welt überschreitend, auch durch die durchgängig organische Atmung.

Ausdruck eines „sammelnden“ und „ anbietenden/ offerierenden“ **Gestus**: Arme wirken als „Botschafter des Herzens“.

Gefühl der Zusammengehörigkeit

Das Konzept der Kinesphäre als „**Aura**“ eines jeden Menschen.

Individuelle Kreationen/Variationen in die Gestaltung mit einbringen.

Bewegungsablauf**4. Teil (diagonale Progressionsstufe)**

Arbeit an den vier (dreidimensionale Spannung ausdrückende) Diagonalen. Deren klassische Reihenfolge wird in ihrer polaren Ausrichtungen mit abwechselnder links/rechts-Armführung bewegt. Dabei wird zwar von der in der Labanschen Raumharmonielehre angelegten Idee der archetypischen, normalerweise auch in ihrer dynamischen Affinität bewegten Gegensätze ausgegangen, aber über sie hinausgegangen, indem ganz generell vor allem die Formungsqualitäten benutzt werden, d.h. die Bewegungen haben ihren Ursprung im Rumpf und werden gleichmäßig fließend vom Zentrum aus in die Peripherie hinein entwickelt. Die Übergänge wechseln zwischen zentraler und peripherer Herangehensweise.

Die Fronten können gewechselt (nur in die Kardinalrichtungen) und auch die Abfolge nach Belieben variiert werden. Die Diagonalen können – je nach Stand der Vorkenntnisse der Workshopteilnehmer - auch mit einem, ihre polaren Raumrichtungen umrundenden Acherschwung bewegt werden, wie er in „Making Connections“ von Peggy Hackney (CMA) gelehrt wird.

Die Entwicklung von der relativen Stabilität der Bewegung der ersten Phase hin zur Mobilität bei größtmöglicher Plastizität ist nun erreicht.

Abschluss im Kreis

Der Abschluss der Danceformance ist als eine zyklische Rückkehr zum Beginn und im Sinne von Kreistänzen als integraler Bestandteil ritueller Aufführungen. In Kreisauflistung wird die erste Dimensionalabfolge, je ein Mal rechts und links geführt.

Es endet in der Stille bei aufrechtem Stehen in der Verinnerlichung aller absolvierten Bewegungen:
Bild von bewegten Bambusstangen im Wind.

Bedeutungsebene

Durchgängig:

- **Atem** als Schlüsselement spiritueller Praxis
- Gefühl von Unendlichkeit und Verbundenheit: „**flow**“-**Erfahrung**

Laban/Bartenieff-Knowhow
(Vorkenntnisse bzw. praktisches Wissen)

Dualität als komplementäre Polarität.

Die Formkategorie als Beziehungskontext.

Entwicklungsgeschichtliches körperliches Prinzip der Nabelradiation (Zentrum-Peripherie Verbindung)

(∞ Symbol für **Unendlichkeit**)

In dieser Phase ist das meditativ fließende Erleben von dem kontinuierlichen Wechsel bindender, sich verdichtender und (auf)lösender Bewegungsprozesse angestrebt.