

SCORES – touch and feel your surroundings

Ein Projekt für Tanz-Choreografie und neue Medien.

In dieser Zeit ist der Raum beschränkt. Die Menschen müssen sich in ihren eigenen vier Wänden orientieren.

Die Tänzerin Carmen Pratzner setzt sich in ihrer Arbeit mit Raumentzug und ihrer Auswirkung auf den Körper auseinander. Über soziale Medien leitet sie die Menschen an, ihre Körperwahrnehmung mittels Improvisationen zu schärfen. Ziel ist es auch, den eingeschränkten Raum in den alltäglichen Bewegungsroutinen zu erforschen, zu dokumentieren und eine neue Perspektive dazu einzunehmen. Die Teilnehmer*innen werden dazu aufgefordert, diese künstlerische Forschung mit kleinen Videos und Fotos festzuhalten. Die Medienkünstlerin Sarah Mistura setzt damit einen Film zusammen, der später in Kultureinrichtungen gezeigt werden soll.

ZIEL

Ein neues Bewusstsein für den Körper, Bewegungsabläufe und Alltägliches zu schaffen. Die Experimentierfreude für den eignen Körper unterstützen.

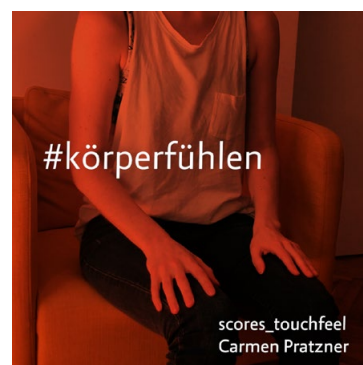
Menschen mobilisieren, die auf engem Raum leben oder auch körperlich eingeschränkt sind.

**FÜR WEN IST
DAS INTERESSANT?**

Für alle. Speziell für Kinder, Pensionisten und beeinträchtigte Personen. Für Menschen auf sehr begrenztem Raum leben.

In betreuten Einrichtungen; Heimen; Personen im Gefängnis.

Auch Tänzer*innen laden wir recht herzlich ein dabei zu sein.

**Kontaktdaten**

carmen.pratzner@gmx.at
<https://carmenpratzner.weebly.com/>
 info@sarahmistura.net
 www.sarahmistura.net

www.sarahmistura/scores_touchfeel.net

[Instagram: scores_touchfeel](#)

[Facebook: scores_touchfeel](#)

[#scorestouchfeel](#)

[Input Videosammlung](#)

<https://vimeo.com/showcase/7070675>

SCORES – touch and feel your surroundings

So kannst du dabei sein. So kannst du mitmachen.

In online Workshops und mit mediale Anleitungen einer professionellen Tänzerin und Tanzpädagogin werden die 3 Hauptthemen* (**1 Körperfühlen**, **2 Körperformen**, **3 Raumerforschen**) bearbeitet.

Daraus möchten wir gemeinsam eine Choreografie zusammenstellen. Die Themen können kombiniert oder unabhängig voneinander bearbeitet werden.

Die Erarbeitung der Bewegungsabläufe wird sowohl von den Teilnehmer*innen selbst, als auch von unserer Seite dokumentiert und als Basis für eine weiterführende Arbeit archiviert und für Interessierte bereitgestellt.

WORKSHOPS

Carmen Pratzner gibt Anleitungen und online Workshops, in denen sie sich gemeinsam mit euch der Thematik annähert.

Gemeinsam forscht ihr mit dem Körper und lernt ihn und eure Umgebung neu kennen. Die neuentdeckten Bewegungen werden Schritt für Schritt zu einer Choreografie entwickelt.

Gemeinsam erforschen wir unsere Bewegungsabläufe und Wohnräume und betrachten sie neu.

Wir beschreiten alternative Wege und Orte innerhalb unseres Wohnraums.

Anhand fehlendem physischen Kontakt, improvisieren wir mit dem Kontakt zu uns selbst, berühren und fühlen unseren Körper sehr bewusst. Wir bieten neue Reize oder fühlen Altbekanntes ganz bewusst.

Wir beobachten gewohnte Bewegungsabläufe und holen diese aus dem Unterbewusstsein wieder hervor.

Alle Videos und Infos gibt es auf https://sarahmistura.net/scores_touchfeel/

VIDEOS DOKUMENTATION

Alle Teilnehmer werden dazu eingeladen ihre Forschungsbeiträge, ihre kleinen Alltagstänze zu filmen/fotografieren und dem Projekt zur Verfügung zu stellen.

Aus diesen kleinen Fragmenten soll ein kleines Bewegungsarchiv und ein Film entstehen, den Sarah Mistura komponieren wird. Dieser zeigt den momentanen Zustand des Projekts.

Wer dazu Hilfe benötigt, bittet nahestehende Personen oder Sarah Mistura darum.

Nach Möglichkeit kann sie auch im Umkreis Vorarlberg vorbeikommen. Da bitten wir um individuelle Absprache.

Mach mit.

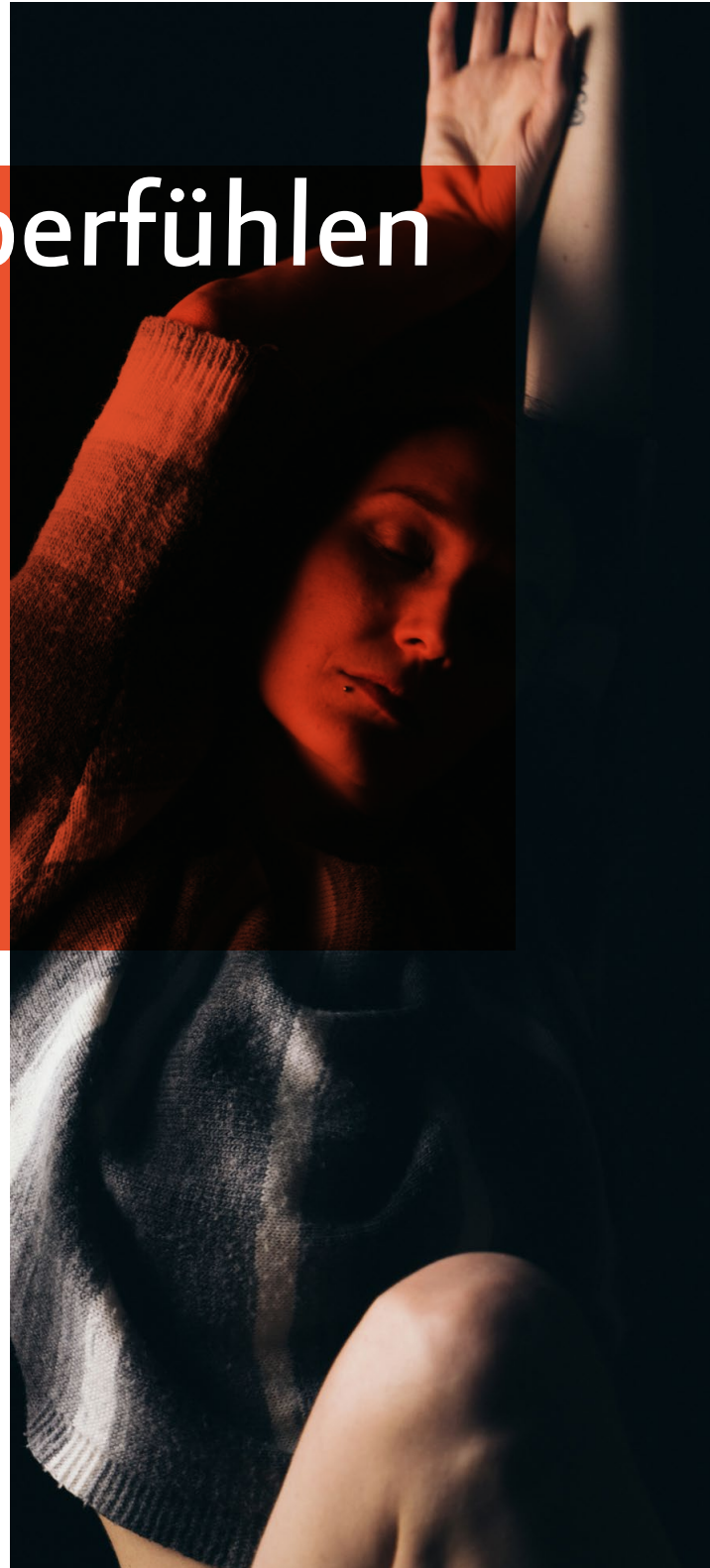
Du kannst uns deine Beiträge per Mail schicken. Am liebsten ein Link per Wetransfer (max. 2GB) <https://wetransfer.com>

Ebenso werden wir über Hashtags auf Instagram eure Ergebnisse sammeln.

#körperfühlen #körperformen #raumforschen

Der Mensch tendiert zur Rebellion. Der Körper tendiert zur Rebellion. Verbiete ihm sich zu berühren und er wird es sogleich trotzdem tun. Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Es ist die direkte Verbindung zur Außenwelt. Wenn unser Bewegungsraum eingeschränkt wird, kann (selbst)Berührung verlorene Reize ersetzen.

#körperfühlen



INPUT

Welche Bewegungen beruhigen?
Gibt es unangenehme Bewegungen?
Fühlst du den warmen Fleck am Boden,
auf den die Sonnenstrahlen ins Zimmer fallen?
Magst du das kalte Metall vom Wasserhahn spüren?
Ist der Stoff des Polsterbezugs rau und grob oder samtig weich?

Schmiege dich.
Fühle dich.

ANLEITUNG

Beobachte bewusst eigene Berührungen.
Wiederhole sie. Wiederhole sie.
Filme dich.

Welche unbewussten Berührungen kannst du erkennen?
Wiederhole sie bewusst.

Suche dir deine liebsten Berührungen aus.
Drei. Vier. Setze sie aneinander. Wiederhole sie.

[Instagram: scores_touchfeel](#)

[Facebook: scores_touchfeel](#)

[#scorestouchfeel](#) [#körperfühlen](#)

[Input Videosammlung](#)

<https://vimeo.com/showcase/7070675>

Alltägliche Handlungen sind sehr individuell. Manche Menschen führen sehr viele Handlungen aus, andere nur wenige. Einige Bewegungsabläufe sind jedoch fast allgegenwärtig. Wir benennen sie als „automatisch“. Versuche unbewusste Bewegungsabläufe bewusst zu fühlen.



ANLEITUNG

Welche Bewegung(en) führst du jeden einzelnen Tag aus?
Welches ist die erste Bewegung des Tages?
Was ist deine liebste Bewegung? Was passiert dabei?
Was greifst du an?

Dokumentiere all deine Bewegungen in einer kleineren Zeitspanne (15 min. – 1 Stunde) in einer Art Tagebuch. Oder mit einer Kamera.

Sieh es dir danach an oder lasse sie vor deinem inneren Auge nochmal passieren. Wie führst du diese Bewegungen aus?
Welche Körperteile sind dazu nötig?
Ich ziehe einen Pullover an. Ich trinke eine Tasse Kaffee.
Ich putze mir die Zähne...
Führe die Bewegung ohne Objekt aus.

INPUT

Ich streck mich aus. Ich wälz und rolle mich.
Ich werfe die Beine und rutsche hinaus.
Ich stehe. Ich gehe. Ich setze mich hin.
Ich wische.
Ich steh auf.
Ich drücke. Ich drehe mit der Hand.
Ich reibe meine Hände. Ich greife. Ich hebe.
Ich ziehe. Ich gehe.
Ich drehe auf und ab.
Ich stelle und schalte an.

Welche Bewegungen führe ich aus, wenn ich mich anziehe? Wie sehen die Bewegungen aus, wenn ich sie ausführe und die Kleidung dabei weglasse?

[Instagram: scores_touchfeel](#)

[Facebook: scores_touchfeel](#)

[#scorestouchfeel](#) [#körperformen](#)

[Input Videosammlung](#)

<https://vimeo.com/showcase/7070675>

Kenne ich meinen Wohnraum wirklich? Kenne ich die kleinsten Risse, an der Wand? Weiß ich, an welcher Stelle der Boden nachgibt? Wie bewege und nutze ich den Raum? Stelle ich ihn mit Objekten voll? Wieviel Raum brauche ich? Wo passe ich hinein? An welchem Ort war ich noch gar nie? Du bewegst dich durch den Raum, durch mehrere Räume. Das jeden Tag. Finde heraus wo du dich wie bewegst und experimentiere damit.



ANLEITUNG

Zeichne deinen Wohnraum von oben wie einen Grundriss.
Beobachte eine definierte Zeitspanne lang, wo du dich in diesem Raum bewegst.
Mache Punkte. oder Linien.

Bist du oft an einem bestimmten Ort - markiere ihn öfter.
Wo werden die Punkt Ansammlungen dicht, wo werden die Linien dicker. Wo ist noch kein Punkt? warum?
Ist es physisch möglich dich dort hinzubegeben?
Tu es.

INPUT

Musst du unter den Tisch, die Bank, durchs Regal, in den Kasten, auf den Schreibtisch,
Verweile an diesem zurückeroberten Ort.

[Instagram: scores_touchfeel](#)

[Facebook: scores_touchfeel](#)

[#scorestouchfeel](#) [#raumforschen](#)

[Input Videosammlung](#)

<https://vimeo.com/showcase/7070675>