



PHYSICAL PROLOGUE

An audio exercise by / eine Audio Exercise von
Alexandra Morales & Andy Zondag
as part of Three Days of Dance online / Im Rahmen von Drei Tage Tanz online

Transcript / Transkript

Alexandra Morales: Hello and welcome to this special edition of physical prologue. My name is Alexandra Morales. The physical prologue is meant to awaken the body and senses in order to find better connections with our surroundings.

Andy Zondag: Hallo und herzlich Willkommen zu einer Sonderausgabe des Physical Prologue. Mein Name ist Andy Zondag. Der Physical Prologue ist eine Reihe von Übungen, die dazu dienen, den Körper zu spüren, die Sinne zu sensibilisieren und sich bewusst mit unserer Umgebung zu verbinden.

Find a space where you feel comfortable to do a series of exercises for the following Minutes.

Nehmen sie sich hierfür ein paar Minuten Zeit und finden sie einen Ort an dem sie sich wohlfühlen.

If you would like to have more time for a specific exercise, feel free to pause at any time.

Pausieren sie gerne die Aufnahme, wenn sie sich mehr Zeit für eine bestimmte Übung nehmen möchten.

With the musical support of jayrope, Aaron Samuel Davis will guide you through the exercises.

Mit der musikalischen Unterstützung von jayrope wird Sie Nora Ronge durch den Physical Prologue begleiten.

We wish you a pleasant experience.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Erfahrung.

We start by walking around.

Wir beginnen und gehen ein paar Schritte umher.

Aaron Samuel Davis: **Observe where you are.**

Nora Ronge: **Beobachten Sie, wo Sie sind.**

Come slowly to a full stop.

Kommen Sie langsam zum Stillstand.

Focus on the weight in your feet.

Konzentrieren Sie sich auf das Gewicht in Ihren Füßen.

Feel your entire body.

Spüren Sie Ihren ganzen Körper.



Close your eyes.
Schließen Sie die Augen.

Observe your breathing.
Beobachten Sie Ihre Atmung.

Take a deep breath in ...
Atmen Sie tief ein ...

... a deep breath out.
... und tief aus.

Open you eyes.
Öffnen Sie die Augen.

Take a deep breath in ...
Atmen Sie tief ein ...

... a deep breath out.
... und tief aus.

Feel the weight of your arms.
Spüren Sie das Gewicht Ihrer Arme.

Open and close your hands.
Öffnen und schließen Sie Ihre Hände.

Circle your wrists.
Machen Sie Kreise mit den Handgelenken.

Cend your arms and circle your elbows.
Beugen Sie die Arme und machen Kreise mit den Ellbogen.

Drop your arms down and circle your shoulders.
Lassen Sie die Arme sinken und machen nun Kreise mit den Schultern.

Put your weight on your left foot and circle your right ankle.
Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den linken Fuß und machen Sie Kreise mit dem rechten Fußgelenk.

Change feet.
Wechseln sie den Fuß.

Touch your knees with your hands and circle your knees.
Berühren Sie mit den Händen ihre Knien und machen Kreise.

Put your hands on your hips and circle your hips.
Legen Sie die Hände auf die Taille und kreisen mit den Hüften.

Release your arms down and feel the weight of your body.
Bringen Sie die Arme nach unten und spüren das Gewicht neben ihrem Körper.

Draw circles with your head.
Machen Sie langsame Kreise mit Ihrem Kopf.

Let this wave of movement travel down your whole body.
Lassen Sie die Welle Ihren Körper hinunter wandern.



Circle all your body parts.
Kreisen Sie nun mit allen Körperteilen.

Move in a circular wave throughout the entire body.
Lassen Sie die Spiralen weiter durch den Körper wandern.

Use the space and move around.
Nutzen Sie den Raum und bewegen Sie sich.

Accelerate ...
Beschleunigen ...

... and slow down.
... und verlangsamen Sie.

Shake your body parts.
Schütteln Sie Ihre Körperteile ...

Let out the energy.
... und lassen die Energie heraus.

Slowly come to a stop.
Kommen Sie langsam zum Stillstand.

Observe your breathing.
Beobachten Sie Ihre Atmung.

Feel the weight of your body.
Spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers.

Breath in deeply.
Atmen Sie tief ein.

Breath out deeply.
Atmen Sie tief aus.

Close your eyes.
Schließen Sie die Augen.

Enjoy the feeling of your body after movement.
Genießen Sie, wie sich Ihr Körper nach der Bewegung anfühlt.

Concept and Production / Konzept und Produktion: Alexandra Morales & Andy Zondag. **Additional voices / Weitere Stimmen:** Aaron Samuel Davis & Nora Ronge. **Music / Musik:** jayrope.