

親愛的朋友們，
這是寫下來的舞譜，讓你在大自然舞動。
你會從中發現很多在之前課程中的動作。
在舞譜每個段落標題，你可以清楚地看到一個序列。
看看你是否可以像學習一首歌一樣，把這序列內化。
這樣你就有一首歌可以在風景中旅行。

享受吧。

進入自然是個緩慢的過程。
你不能免強，只能帶著意願去接受。
一開始你也許聽不到鳥鳴。
可能是因為我們人類很吵，所以牠們離開了。
也許牠們正著觀察你，並在你融入場域時時飛回來。
你會感到賓至如歸。

Pien Vrijhof

序列

觀察場域並抵達

走進場域

探索場域

在場域自由移動

自然給動作的啟發

坐下並接收場域

描繪動作線一

描繪動作線二

動作線交集

靜止

成為樹群中的一顆樹

休息

自然練習導航(個人練習)

觀察場域並抵達

包包

把你的包包放在某個地方。

檢查

並檢查你的地方，今天在這裡有什麼？

清潔

也許你甚至要清理周圍的垃圾

也許更換放包包的地方

在這一輪之後，你會更知道你是否想到這領域的其他地方。

如果是這樣，請更換放包包的地方。

喝水

一切都安置好了？

喝點東西，讓自己抵達。

走進場域

走進你的場域

讓你行走的身體為你的雙眼展示環境。(EARTH&WIND)

讓世界進入眼簾。

與陽光同行

背著太陽，走走看看你的場域。

面向陽光，走走看看你的場域。

經驗風景從顏色到輪廓的變化。

聆聽聲音

聆聽你空間中的聲音。

探索場域

用你敏銳的腳探索

用你像手依樣敏銳的雙腳探索場域和土地。(EARTH)

移動時看見你的場域，讓世界流入。

接收你的場域

探索場域的過程會告訴你哪裡是適合是你移動的空間。

你無法事先預測，只需好奇的探索，你的場域會回答你。

評估場域界線和周邊

沿著你場域的邊界移動，評估他的範圍。

請注意你現在會在場域和更廣闊的風景間，感受到清楚的邊界。

在場域自由移動

進入場域

進入你的場域。

喚醒你身體立體的維度，喚醒你所有關節。

舞動中的樹

成為跳舞的樹。(WIND)

校準

讓自己在天空和土地之間

完全的延伸 展開

成為你完整的存在

自然給動作的啟發

投入

看見周圍的樹木、岩石。

樹木、植物根植於大地，吸取水份一路往上- 進入他們的樹葉。(AIR)

觀察他們怎麼回應風的吹拂。

他們的形狀、體積、色彩。

看見飛舞的鳥兒。

讓大自然啟發你

讓大自然啟發你。

鏡像運動。

複製。

同步。

互補。

對比。

坐下並接收場域

坐下

坐在你的場域中。感受你的場域。

你坐的地方是風景為你提供的視野。

讓你的眼睛從細節移動到全覽。

將場域的空間和時間納入呼吸。

閉眼

閉上眼睛。

碰觸

用你的手碰觸土地。

感受它的質地。

融合

如果你覺得夠安全和自由，試著和地景融合。

用整個身體感受土地。

滾過土地，躺在大地之上。(EARTH)

水草般的手臂往上漂浮。(WATER)

讓你的雙手在陽光和你之間創造的顏色和陰影，舞動。(FIRE)
將手掌深處形成一個凹陷，感受陽光的溫暖在你的手掌凹陷裡增強。(FIRE)
找到你的方式，再次坐回到你的屁股。
感覺你的呼吸從內部將你往上校正對齊。(WIND)
從坐在地上的坐骨出發，睜開眼睛。

觀看

彷彿從你接觸土地的坐骨 打開眼睛

接收

接收你所看見的
像收一份禮物
感受你所看到的景象帶給你的動作啟發

描繪動作線— 站立 - 接近 - 接觸 - 融合 - 對話 - 離開 - 轉身 - 看見 - 接收

站立

感受陽光的溫暖和能量。(FIRE&WIND)
讓它幫助你再次校準，重新站在你的兩隻腳上。

接近

然後接近你接近你所看見 啟發你動作靈感東西
記住水母的質地，用你敏銳的水母神經末梢靠近它。(WATER)

接觸

感受你們之間的能量。
彼此靠近。
直到你們接觸。

融合

感覺接觸到的形狀，質地。
給出你的重量，就像靠在樹幹上，把你的臉頰倚在一塊石頭上 (WATER)
融入。(WATER)

對話

創造對話。

離開

從對話中離開。(WATER)
感受與它告別時的時空。

轉身

再次轉身進入你的場域。

看見

讓你的視線來到其他的東西上。
進入另一個啟發你動作靈感的主題。

接收
接收訊息

描繪動作線二 接近 - 接觸 - 融合 - 對話 - 線條

接近

像水母一樣，用你敏銳的神經末梢探索你和它的中間地帶。

接觸

感受彼此間的能量。

接近直到接觸。

融合

感受形狀與質地。

融合。

對話

創造彼此間的對話。

線條

現在你已經在場域中創造了不同的動作線。

在你融入的不同空間、不同主題中。

動作線交集

透過移動、視線創造動作線的交集。

穿越 創造有四個方位的場域地圖。

走到這些動作線的交集中心點，這是場域給你的位置。

屬於你個人的位置。

靜止

讓動作趨於靜止。

聆聽。

感受風。

和太陽。

成為樹群中的一顆樹

成為樹林中的樹。

岩石間的岩石。

草間草。

花間花。

休息

找到你的方式，回到你剛剛坐下的地方。

休息。

喝點東西。