

What we do when we cannot do what we do Audio

DE

Hallo und willkommen.

Sie befinden sich nun in einer Stress-freien Zone.

Auf dem Boden der Galerie gibt es fünf designierte Punkte. Bald werde ich Sie bitten, in der Gruppe zu besprechen, wer sich auf welchen stellt. ABER denken Sie daran: Halten Sie stets 3 Meter Abstand zu einander. AUSSER Sie leben im selben Haushalt, dann dürfen Sie sich einen Punkt teilen.

Bitte diskutieren Sie jetzt, wer wo stehen soll. Haben Sie keine Angst, das ist Ihre Chance mal etwas anderes zu tun! ...nichts Unheimliches.

Pause

Ok, bitte gehen Sie nun zu den vereinbarten Punkten. Stehen Sie mit dem Rücken zur Wand.

Pause

Wenn Sie sich eingerichtet haben, werden wir mit einer einfachen Atemübung beginnen.

Atmen Sie durch die Nase ein. Genau, so. Halten Sie den Atemzug für fünf Sekunden. Und atmen Sie durch den Mund aus.

Noch einmal – tief durch die Nase einatmen, den Atem für fünf Sekunden halten und durch den Mund wieder ausatmen.

Entspannen Sie sich.

Bitte zeichnen Sie mit dem Zeigefinger ein Quadrat in die Luft, rahmen Sie dabei das Gesicht einer Person im Raum ein.

Nun zeichnen Sie mit dem Zeigefinger der anderen Hand eine senkrechte Linie vom Kopf bis zu den Füßen einer anderen Person. Machen Sie das weiter bei allen weiteren Personen im Gegenuhrzeigersinn.

Sehr gut.

Auf 3 tun Sie so, als würden Sie Ihre Hände waschen, aber ohne, dass sich die Hände berühren. Während Sie das tun, gehen Sie bitte zum nächsten Punkt im Gegenuhrzeigersinn.
1-2-3-Los!

Pause

So, während Sie auf dem zweiten Punkt bleiben, machen Sie eine Bewegung mit Ihrem Körper, worauf Sie gerade Lust haben. Wiederholen Sie das.

Wunderbar.

Pause.

Nun machen Sie noch ein Geräusch dazu. Wenn es weh tut, können Sie eine andere Bewegung machen.

Pause

Lassen Sie locker und geben sich hin.

Sie sehen suuuuuuper aus da draussen!

Stooooooooop! In Ihrer aktuellen Position!

Auf 3 bewegen Sie sich sehr, sehr, seeeeeehr langsam gegen den Uhrzeigersinn zum nächsten Punkt. Sie können, wenn Sie Lust haben, einen Sexy Walk machen, ein lustiges Manöver, einen individuellen, aber sicheren Style von ihrem jetzigen zum nächsten Punkt.

Wenn Sie nicht während einer Pandemie mutig sind, wann dann?!

1-2-3-Los!

Gaaaaaaaanz langsam.

Pause

Auf dem dritten Punkt schliessen Sie bitte die Augen. Stellen Sie sich vor, dass Sie an

einem anderen Ort sind. Dort spazieren Sie.
Was sehen Sie da?

Pause

Machen Sie ein Foto von etwas, das Ihnen
ins Auge springt. Spazieren Sie weiter. Was
fällt Ihnen auf?

Pause

Machen Sie ein Foto davon. Spazieren Sie
weiter. Was sehen Sie?

Pause

Machen Sie ein weiteres Foto, von dem was
Ihnen auffällt. Gibt es etwas Bestimmtes,
das Sie fotografiert haben?

Pause

Arrangieren Sie die Fotos in Ihrem Kopf
sodass etwas Neues entsteht.

Pause

Während Sie zu Ihrem nächsten Punkt
gehen, überlegen Sie, ob die Fotos mit
etwas zu tun haben, das Sie gerade
beschäftigt.

Pause

Behalten Sie Ihre imaginäre Sammlung.

Nun sind Sie auf Ihrem vierten Punkt
angelangt. Schliessen Sie abermals die
Augen und halten Sie Ihre Hand vor den
Mund. Stellen Sie sich vor, Sie halten eine
saftige Grapefruit in der Hand. Sie ist so
saftig und pink und soooo frisch! Riechen
Sie an dieser saftigen Grapefruit. Saugen
Sie diesen Grapefruitduft ein! Genau, so!
Nehmen Sie einen Biss davon. Kauen Sie
genüsslich. Und nehmen Sie nochmals
einen Biss. Es ist so eine saftige Grapefruit!
Kauen Sie weiter.

Öffnen Sie die Augen.

Schauen Sie die anderen Performer an!
Jaaaaa, ganz genau! Sie sind die Performer!
Schauen Sie sich um. Verziehen Sie alle die
Gesichter? Das ist die Kraft einer Idee,

eines Gedankens. In Ihrer Vorstellung war
da eine Grapefruit, auch wenn in Ihrer Hand
gar keine war.

Pause

Jetzt zeichnen Sie mit dem Zeigefinger
einen Kreis um die Person vor Ihnen.

Auf 3 gehen Sie zum fünften Punkt im
Gegenuhrzeigersinn. Während Sie sich
dahin bewegen, stellen Sie sich vor, wie Sie
eine Spur hinter sich lassen, die beide
Punkte miteinander verbindet.

1-2-3-Los!

Auf dem fünften Punkt werden Sie Ihre
Gedanken für etwas positives einsetzen.
Erinnern Sie sich wie echt die Grapefruit
war? Das ist eine mentale Stärke. Halten
Sie Ihre Augen geschlossen. Überlegen Sie
sich etwas positives für dieses Jahr. Einen
Traum, den Sie erfüllen möchten, ein Ziel,
etwas Neues, das Sie ausprobieren wollen
oder etwas, das Sie überwinden wollen. Es
muss nichts grosses sein, aber etwas das
Sie tun wollen: eine neue Aktivität, ein Sport,
rufen Sie jemanden an, mit dem Sie schon
lange nicht mehr gesprochen haben.
Besuchen Sie einen Ort, den Sie sehen
wollen.

Pause

Denken Sie an etwas, das Sie erreichen
wollen und halten Sie an diesem Gedanken
fest.

Pause

Stellen Sie sich vor, wie gut es sich anfühlen
wird, wenn sie das erreicht haben. Lächeln
sie. Strahlen Sie über Ihr ganzes Gesicht.

Öffnen Sie Ihre Augen.

Nun lächeln Sie die Person gegenüber für
20 Sekunden an.

Pause

Nun schliessen Sie ein Auge und zeichnen
Sie mit dem Zeigefinger einen Schnauz in
das Gesicht dieser Person.

Lassen Sie uns das Beste aus Ihrem geschlossenen Auge machen – Ihr Blick ist nun zweidimensional, das bedeutet, dass er genauer ist zum Zeichnen. Auf 3 zeichnen Sie mit dem Zeigefinger die Silhouette der Person gegenüber nach. 1-2-3-Los!

Und Stopp.

Sie sind grossartig! Sie verdienen 20 Sekunden Applaus. Bitte klatschen Sie für einander.

Verneigen Sie sich.

Danke, dass Sie in «what we do when we cannot do what we do» performt haben.

Sie haben performt, als wir es nicht konnten.

Also, denken Sie an das, was Sie sich vorgenommen haben. Führen Sie Ihre positiven Taten aus und lassen Sie uns wissen, wie es Ihnen erging.

EN

Hello and welcome, you are now entering a stress free zone.

There are 5 designated spots located on the floor of the gallery space. In a moment I will ask you to decide amongst yourselves who will stand on which spot. BUT Remember to remain 3 meters apart UNLESS you are living together, then you can share one of the spots.

Please discuss now, who will stand on which spot and don't be shy. This is your chance to do something a little different - nothing scary.

Pause

Ok, please walk to your agreed spot and stand on it with your giving you back to the wall.

Pause

Now you are settled and standing on your chosen spot, we will start with a simple breathing exercise.

We will begin by taking a deep breath in through the nose, that's right, now hold your breath for 5 seconds and breath out through your mouth.

Once more - take a deep breath in through the nose, hold your breath for 5 seconds and breath out through your mouth.

Relax.

Please draw a square in the air with your index finger, framing the face of one of the other people in the room.

Now, with your straight arm, draw on the air with your index finger a vertical line from top to bottom on every person in the space in an anticlockwise direction. (maybe this needs to be rephrased? I'm not sure it sounds natural in english?)

Now, use your index finger on your other hand to draw an imaginary vertical line in the air, from one of the other peoples heads to their feet. Continue doing this for each person, in an anticlockwise direction.

Great

After the count of 3, Pretend you are washing your hands for 20 seconds without actually touching your hands. And at the same time walk to the next spot in an anticlockwise direction.

123 go

Pause

Now, whilst remaining on the spot - make a movement with your body anything you like. Keep repeating it.

Lovely.

Pause

Add a sound and keep repeating the sound along with your movement. If you ache you can change your movement.

Pause

Relax into it, just go with it.

You are looking goooooood out there!

FREEZE! In your current position.

After the count of 3 -move very very very slowly to the next spot in an anticlockwise direction. You can, if the mood takes you- add a sexy walk, a funny manoeuvre, in a unique but safe style - from getting from your spot to the next. If you can't be brave in a pandemic when can you be?

123 go

Slowly does it.

Pause

On this 3rd spot now, close your eyes. Imagine being in another place, anywhere you like. Now, start walking. What do you see?

Pause

Take a picture of something that you see while walking. Then, continue to walk. What do you see?

Pause

Take a picture of what you see. Continue to walk. What do you see?

Pause

Take a picture of what you see. Is there something particular that you collected when taking these pictures?

Pause

Arrange the collected pictures into something new.

Pause

While slowly walking to your next spot, think if you notice something about what occupies your mind at the moment in those pictures you took.

Pause

Hold onto your imaginary collection.

Now you have reached your 4th spot, close your eyes and keep them closed please. Hold your hand out in front of your mouth, imagine it has the most juicy half of a grapefruit in it. It looks so juicy and it's pink and so fresh. Hold it up to your nose and really smell the juicy grapefruit. Yes that's right. Really smell that grapefruit smell. Now take a bite out of the grapefruit, chew on it, and another bite. It is such a juicy grapefruit. Keep chewing it.

Open your eyes

Now look at one of the other performers in the room, yes that's right you are the performers, well done you are doing great. Look around, are you all pulling strange faces? Are you salivating? This is the power of an idea-a thought. In your mind there was a grapefruit, even if there was not one in your hand.

Pause

Now after the count of 3 Draw a circle in the air with your index finger framing the person in front of you.

After the count of 3, walk to your 5th spot in an anticlockwise direction and while you move, imagine you are leaving a trace behind you, connecting the 2 spots.

123 go

Now on this 5th spot put your thoughts to positive use. Close your eyes. Remember how real that grapefruit was-this is the power of your thoughts. Keep your eyes closed. Think of one positive thing that you want to get out of this year, a dream to achieve, a goal, something new to try, or something you want to overcome. It doesn't have to be anything BIG, but something you want to do, a new activity, a sport, call someone you haven't spoken to for a while. Go to a place you want to see.

Pause

Think of something you want to achieve and hold onto that thought.

Pause

Think of how wonderful you will feel to achieve it. Smile. Put a big huge smile across your face.

Open your eyes.

Now smile to the person you are facing for 20 seconds.

Now, close one of your eyes, and draw on the air with your index finger an imaginary moustache over the mouth of that person.

Let's make the most of your closed eye. Your sight is di-bimentional now, which means it's more accurate for drawing. So after the count of 3, let's draw with your index the silhouette of the person in front of you. 123 draw, Brilliant.

And STOP.

You are amazing. You deserve a 20 second applause. Please clap to each other!

Take a bow

Thank you for performing in 'What we do When we Cannot do What we do'.

You performed when we couldn't.

Now remember what you wanted to achieve. Carry out your positive actions and let us know how you got on.