

DANS & HAREKET

01



HER EYLEMİ HAREKETE DÖNÜŞTÜRÜN

Yürümek, esnemek, zıplamak - küçük hareketler bile dansın bir parçası olabilir.

BAŞKALARININ NASIL HAREKET ETTİĞİNİ GÖZLEMLEYİN

Yargılamadan gözlemleyin. Farklı hareket tarzlarından neler öğrenebilirsiniz?



02

03



RUH HALİNİZİ DANSLA İFADE EDİN

“Heyecanlı”, “sakin” veya “kafası karışmış” hâlleri bedeninizde nasıl görünürdü? Deneyin.

ETRAFINIZDAKİ ALANI KULLANIN

Yere yakın hareket edin, yukarı doğru uzanın veya odanın içinde ilerleyin.



04

05



VÜCUDUNUZU YA DA SADECE BİR BÖLÜMÜNÜ KULLANIN

Sadece ellerinizi, omuzlarınızı veya başınızı hareket ettirmeyi deneyin, ardından yavaş yavaş daha fazlasını ekleyin.