

Round Robin Score

This exercise (or "score") is about tuning awareness to others, mutual tuning and connection, and maintaining awareness of yourself. This is the invitation:

Imagine the screen as a dance floor. It begins empty, which means we all turn off our video cameras. When any person is ready to begin, they turn on their camera and begin a solo dance on the "dance floor." Everyone else is invited to be an observer, to tune awareness to the dancer on the screen, and also to maintain awareness of themselves. As an observer, you are invited to allow your own movement as part of the tuning. Your movement will not be visible to others yet. When an observer is ready and wants mutual connection, they turn on their camera and join the dance on the "dance floor." Now it is a duet. Another observer will join when they are ready, and there will be a trio, but only for a few seconds or at most for one minute. Then one person from the previous duet will "leave the floor" by turning off their camera, and they will become an observer again. This process then continues as different tuned-in observers enter the dance floor, creating a new temporary trio, which becomes a duet very soon when one of the previous duet dancers leaves the floor by turning off their camera.

"Round Robin" exercício (ou "proposta/score")

Este exercício (ou "proposta/score") trabalha a sintonização da percepção/consciência dos outros, a sintonia mútua e a conexão com o outro, mantendo a percepção/consciência de si. Este é o convite:

Imagine a tela do computador como uma pista de dança. Começa vazia, o que significa que todos nós desligamos nossas câmeras de vídeo. Quando qualquer pessoa está pronta para começar, liga a câmera e inicia uma dança solo na "pista de dança". Todas as outras são convidadas a serem observadoras, assim como sintonizar a percepção/consciência da(s) pessoa(s) que estiver(em) se movendo na tela, enquanto preservam a percepção/consciência de si mesmas. Como observadora, você está convidada a mover-se também, como parte da sintonização com o que estiver sendo observado. Seu movimento ainda não estará visível para as outras. Quando a pessoa que observa se sente pronta e deseja uma conexão mútua, ela liga a câmera e se une à dança que acontece na "pista de dança". Isso é um dueto. Outra observadora vai se unir quando estiver pronta, e haverá um trio, mas apenas por alguns segundos ou no máximo por um minuto. Então, uma das pessoas do dueto anterior "sairá da pista" desligando a câmera e ela se tornará observadora novamente. Esse processo continua, a medida em que diferentes observadores, em sintonia, entram na pista de dança, criando um novo trio temporário, que se torna um dueto muito em breve, quando uma das movedoras anteriores sai da pista, desligando a câmera.

Connection Score

This exercise (or "score") is about initiating, sustaining, and disengaging from mutual connection in duets. This is the invitation:

We will be using the “pin video” feature of zoom. Immediately before we begin, we will all practice using this feature, which makes the video of one person large on the screen. (When using Zoom on a phone, all you will need to do is tap on a person’s image and they will occupy your entire screen.)

To indicate you are ready to have anyone join you for a duet, the invitation is to move your face and another body part close to your camera, and take a fixed shape. Another dancer can match that shape, and if you notice you are matching, either dancer can move slightly and see if the partner follows. If so, then you have made a connection. Next, indicate you are ready to “pin”, using a “pinning” motion (Zach will demonstrate this). If your partner does the same, then “pin” your partner’s video and begin your duet.

Sustain your duet connection, dancing however you wish. You do not have to match each other, or even look at the screen the whole time. At some point, whenever one partner is ready to disengage, the invitation is for that partner to come close to the camera and hold a fixed position. When the other partner sees this, they are invited to come close also, and then for both to give thanks with a gesture, and then “unpin.” I invite you to try making the entire disengagement process gradual, and part of your dance. After unpinning, both partners are free to observe or make new duets.

My invitation is that we begin with very short duets, disengaging after about one minute, then after at least 5 very short duets, start longer and longer duets.

Throughout the score, when not engaged in a duet, you do not have to try to form a duet. Instead, you can simply observe, with your camera on or off, and you can tune in and respond in movement to other dancers, even if you are not in a duet with them.

Exercício da conexão (ou "proposta/score")

Este exercício (ou "proposta/score") trabalha dar início, sustentar e desengajar da conexão mútua em duetos. Este é o convite:

Usaremos o recurso “pin” da plataforma do Zoom para fixar o vídeo em uma pessoa. Imediatamente antes de iniciarmos, todos teremos uma breve oportunidade de experimentar com esse recurso, que torna o vídeo de uma pessoa grande na tela. (no app Zoom do celular basta clicar na tela da pessoa e ela ocupará a tela inteira)

Para indicar que você está pronta para convidar alguém para um dueto, o convite é mover o rosto e outra parte do corpo para perto da câmera e assumir uma forma fixa. Outra movedora pode corresponder a essa forma e, se você perceber que está sendo correspondida, pode dançar um pouco e ver se a outra pessoa flui contigo. Se a resposta for positiva, você estabeleceu uma conexão. Em seguida, indique que você está pronta para "pin", usando um movimento que simboliza o "pin" (Zach vai demonstrar esse movimento). Se a parceira fizer o mesmo, coloque o "pin" no vídeo de sua parceira e dê início ao dueto.

Sustente a sua conexão com o dueto, dançando do jeito que quiser. Não é necessário que as duas pessoas correspondam os movimentos nem direcionem o olhar para a tela do computador o tempo inteiro. Em um determinado momento, quando uma das duas pessoas estiver pronta para desengajar, o convite é que ela se aproxime da câmera e mantenha uma posição fixa. Quando a outra pessoa vê essa posição, ela é convidada a se aproximar também da câmera. Ambas compartilham um gesto de agradecimento e, logo em seguida, retiram o "pin". Faça um convite a tentar vivenciar todo o processo de desengajamento de forma gradual, como parte de sua dança. Depois do desengajamento, ambas pessoas ficam livres apenas para observar, ou para entrar em novos duetos.

Meu convite é que façamos a princípio duetos bem curtos, desengajando depois de cerca de um minuto. Depois de pelo menos cinco duetos bem curtos, convido a dar início a duetos cada vez mais longos.

No decorrer da partitura, quando você não estiver dentro de um dueto, não é necessário tentar se envolver em um dueto. Em vez disso, você pode simplesmente observar, com a câmera ligada ou desligada, e pode entrar em sintonia e responder com algum ou alguns movimentos a outras movedoras, mesmo que não faça parte de um dueto com elas.