

Richtlinien

1. Es gibt keine Schritte zu befolgen.
2. Auf dem „Open Floor“ bewegen wir uns vom Sprechen mit Worten weg zum Sprechen mit Bewegung. Dies führt zu sehr kreativen Konversationen.
3. Falls du keine Ahnung hast was tun, probiere etwas von folgendem:
 - Halte es wie mit jeder Meditationsübung: Ablenkung passiert – nimm sie an. Bringe deine Aufmerksamkeit einfach behutsam zur Bewegung zurück.
 - Bewege dich weiter, gehe, laufe im Rhythmus der Musik. Es spielt keine Rolle, was der Rest des Raumes macht; höre auf deinen Körper. Wenn du dich im Takt entspannst, wie ein Schwimmer der wassertritt, wirst du auftanken.,
 - Dehne dich aus – versuche neues. Falls du prinzipiell für dich alleine bleibst, schliesse jemand anderen in deinen Tanz ein. Falls du es vorziehst, mit einem Partner zu tanzen, probiere es alleine. Verlangsame. Beschleunige. Experimentiere. Durchbrich eine Gewohnheit. Imitiere jemanden und schaue, wie sich das anfühlt. Kreiere deinen eigenen Remix der Bewegungen anderer.
 - Es geht nicht um die Musik. Der Lehrer braucht Musik um Bewegung zu beschleunigen. Liebe sie oder hasse sie, wie du darauf reagierst ist deine Sache. Benutze alles als Treibstoff für deinen Tanz.
 - Gib nicht auf. Wir alle erleben Phasen von Müdigkeit, Langweile, Schüchternheit, Frustration oder Unbehagen. Selbst falls du nur mit einem Finger zum Takt wackeln oder mit dem Kopf nicken kannst, bleibe dabei, bis sich etwas verändert. Meistens wird dies geschehen.
 - Habe Spass. Übermäßige Ernsthaftigkeit wird dich verlangsamen.
 - Du bist in jedem Alter herzlich willkommen.