

Pacing, drinking coffee 1966

*coffee*  
*mug*

Pour coffee into mug.

Walk, walk, walk nervously, feverishly, nonchalantly,  
mindlessly, wildly around the studio.

Think fast, slow, sleepy, clearly about art.

Drink coffee while walking until it's gone.

Repeat.

Pacing, drinking coffee 1966

*une grande tasse  
du café*

Verser le café dans la grande tasse.

Marcher, marcher, marcher nerveusement, fébrilement,  
nonchalamment, automatiquement, frénétiquement autour de  
l'atelier.

Penser rapidement, lentement, avec fatigue, bien au sujet de  
l'art.

Boire le café jusqu'au fond.

Recommencer.

Failing to Levitate in the Studio 1966

*two chairs*

Place two chairs facing one another a certain distance apart.

Lie down with head supported by one chair, feet by the other,  
arms straight against sides.

Focus on "planking", i.e. maintaining a horizontal position.

Attempt to levitate off of the chairs.

Maintain.

Failing to Levitate in the Studio 1966

*deux chaises*

Placer les deux chaises l'une en face de l'autre.

Se coucher sur les chaises, la tête sur l'une, les pieds sur l'autre, les bras droits et près du corps.

Se concentrer sur l'acte de « planking », c.-à-d., sur le fait de maintenir une position horizontale toute droite.

Essayer de se soulever des chaises par lévitation.

Continuer.

Flour arrangements 1966

*5 kg bag of flour  
broom*

Empty bag of flour on studio floor.

Sweep flour around into a sculptural configuration.

Repeat.

Flour arrangements 1966

*5 kg de farine  
un balai*

Verser toute la farine sur le plancher de l'atelier.

Balayer la farine pour former des configurations sculpturales.

Répéter.

**Manipulating the T-bar 1965-1966**

*2 eight-foot long steel rods  
black tape*

Attach steel rods together into a T-shape with black tape.

Use the T-bar as a tool to create positions with an emotional +  
formal impact.

Shift from position to position at varying speeds, with varying  
intention.

Repeat.

## Manipulating the T-bar 1965-1966

*deux baguettes en acier (2.4 mètres)  
ruban adhésif noir*

Avec du ruban adhésif noir, attacher les baguettes pour former  
la lettre T.

Se servir du bar-T comme d'un outil pour créer des positions  
avec un impact émotionnel et formel.

Changer de position à des vitesses différentes, avec des  
intentions variées.

Répéter.



Art Make-Up 1967-68

*white face paint*  
*pink face paint*  
*green face paint*  
*black face paint*

Apply white paint to forehead. Take care to cover eyelids.

Cover cheeks, nose.

Cover lips with white paint.

Do not forget ears.

Cover neck, shoulders, torso.

Cover arms from shoulder to elbow.

Cover arms from elbow to hands.

Cover fingers.

Smooth.

Reflect about being white.

Repeat paint application with pink over top of white.

Reflect about being pink.

Repeat paint application with green over top of pink and white.

Reflect about being green.

Repeat paint application with black over top of green, pink and white.

Reflect about being black.

## Art Make-Up 1967-68

*maquillage blanc*  
*maquillage rose*  
*maquillage vert*  
*maquillage noir*

Appliquer le maquillage blanc sur le front. Couvrir les paupières.

Couvrir les joues, le nez.

Couvrir les lèvres à l'aide du maquillage blanc.

Ne pas oublier les oreilles.

Couvrir le cou, les épaules, le buste.

Couvrir les bras, des épaules jusqu'aux couds.

Couvrir l'avant-bras, des couds jusqu'aux mains.

Couvrir les doigts.

Lisser.

Réfléchir au fait d'être blanc.

Répéter en appliquant le maquillage rouge sur le blanc.

Réfléchir au fait d'être rose.

Répéter en appliquant le maquillage vert sur le rouge + blanc.

Réfléchir au fait d'être vert.

Répéter en appliquant le maquillage noir sur le vert, rouge + blanc.

Réfléchir au fait d'être noir.

Bouncing in the Corner, No. 1 1968

Find a corner in the studio.

Stand with your back to the corner, feet together, arms straight  
down.

Allow yourself to fall back into the corner.

Bounce back forward to standing position.

Your hands may catch against the walls.

Try to levitate.

Repeat.

Bouncing in the Corner, No. 1 1968

Trouver un coin dans l'atelier.

Se mettre debout, le dos tourné vers le coin, les pieds bien plantés, les bras droits.

Se permettre de tomber en arrière, vers le coin.  
Rebondir à la position verticale.

Les mains peuvent s'accrocher aux murs.

Essayer de léviter.

Recommencer.

**Bouncing Two Balls between the Floor and Ceiling with Changing  
Rhythms 1967-68**

*masking tape*  
*2 balls*

Draw a square on the floor with masking tape.

Bounce two balls as hard as you can between the floor and ceiling in the center of the square.

Change rhythms.

Try to maintain a pattern.

Repeat.

**Bouncing Two Balls between the Floor and Ceiling with Changing  
Rhythms 1967-68**

*ruban adhésif  
2 balles*

Dessiner un carré sur le plancher de l'atelier à l'aide du ruban adhésif.

Faire rebondir les balles aussi fort que possible dans le centre du carré, entre le plancher et le plafond.

Changer et garder plusieurs rythmes.

Répéter.

Dance or Exercise on the Perimeter of a Square 1967-68

*masking tape*  
*metronome*

Draw a square on the floor with masking tape.  
Mark the halfway point of each side of the square.

Set the metronome.

Stand on the halfway point of the North side of the square.  
Tap left foot into left corner of square to the beat of the  
metronome.

Tap right foot into the right corner of square to the beat of  
the metronome.

Always return to center position.

Always follow the beat of the metronome.

After a certain time move to the center of a different side.

Do not miss a beat.

Sometimes face into the interior of the square.  
Other times face the exterior of the square.

Move clockwise.  
Move counterclockwise.

Do not miss a beat.

Continue.

Dance or Exercise on the Perimeter of a Square 1967-68

*ruban adhésif*  
*métronome*

Dessiner un carré sur le plancher de l'atelier à l'aide du ruban adhésif.

Marquer le milieu de chaque côté du carré.

Mettre en marche le métronome.

Se mettre debout au milieu du côté nord du carré.

Suivant le rythme du métronome, toucher le coin gauche du carré à l'aide du pied gauche.

Suivant le rythme du métronome, toucher le coin droit du carré à l'aide du pied droit.

Revenir toujours à la position de départ.

Suivre toujours le rythme du métronome.

Changer de côté.

Ne pas perdre le rythme.

Regarder vers l'intérieur du carré.

Regarder vers l'extérieur du carré.

Se déplacer dans le sens des aiguilles d'une montre.

Se déplacer dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Ne pas perdre le rythme.

Continuer.



Get Out of My Mind, Get Out of This Room 1968

Stand or sit or lay down in the studio.

Say the words "Get out of my mind, get out of this room."  
Grumble the words "Get out of my mind, get out of this room."  
Yell the words "Get out of my mind, get out of this room !"  
Whisper the words "Get out of my mind, get out of this room."  
Scream the words "Get out of my mind, get out of this room !"  
Cry the words "Get out of my mind, get out of this room."  
Laugh the words "Get out of my mind, get out of this room."

Try different voices.

Try different accents.

Try different volumes.

Try different emotions.

Try different languages.

Repeat.

Get Out of My Mind, Get Out of This Room 1968

Se mettre debout, s'asseoir, ou se coucher dans l'atelier.

Dire les mots « Get out of my mind, get out of this room. »  
Grommeler les mots « Get out of my mind, get out of this room. »  
Hurler les mots, « Get out of my mind, get out of this room. »  
Chuchoter les mots « Get out of my mind, get out of this room. »  
Crier les mots « Get out of my mind, get out of this room. »  
Pleurer les mots « Get out of my mind, get out of this room. »  
Rire les mots « Get out of my mind, get out of this room. »

Répéter les mots à l'aide de voix différentes.

Répéter les mots en essayant des accents différents.

Répéter les mots à des volumes variés.

Répéter les mots en ressentant des émotions variées.

Répéter les mots en plusieurs langues.

Répéter.

Playing a Note on the Violin While I Walk around the Studio  
1967-68

*violin*  
*bow*

Walk around the studio while attempting to play "two notes [on a violin] very close together so that you could hear the beats in the harmonics."

Playing a Note on the Violin While I Walk around the Studio  
1967-68

*un violon*  
*un archet*

Marcher autour de l'atelier en essayant de jouer « *two notes [on a violin] very close together so that you could hear the beats in the harmonics* ».

Slow Angle Walk (Beckett Walk) 1968

Think of Samuel Beckett.  
Think of repetitive and meaningless activities described in  
passages of Beckett's works.

Clasp hands behind back.

Kick one leg up in front at a right angle to your body. Keep legs  
straight.

Pivot 45 degrees.

Fall forward hard on that leg. Keep legs straight.

Extend rear leg behind at a right angle.

Pivot 45 degrees.

Fall backwards hard.

Repeat.

## Slow Angle Walk (Beckett Walk) 1968

Penser à Samuel BECKETT.  
Penser aux activités monotones et sans signification apparente  
décrites dans les œuvres de Beckett.

Serrer les mains derrière le dos.

Envoyer le pied en avant du corps, dans un angle droit. Garder  
les jambes droites.

Pivoter de 45 degrés.

Se laisser tomber fort sur le pied levé en gardant les jambes  
droites.

Envoyer l'autre pied à l'arrière du corps. Garder les jambes  
droites.

Pivoter de 45 degrés.

Se laisser tomber fort sur le pied levé.

Répéter.

## Stamping in the Studio 1968

Stand in the center of the studio.

Start pounding out a one-two beat with your feet.

Walk around the studio with that rhythm.  
Complexify the rhythm.

Stamp across the studio forward.  
Stamp across the studio backwards.  
Stamp across the studio diagonally.  
Stamp across the studio in spirals.

Vary the rhythm of stamping.  
Vary the speed of stamping.

Continue.

## Stamping in the Studio 1968

Se mettre au milieu de l'atelier.

Battre un rythme avec les pieds.  
Marcher autour de l'atelier en battant ce rythme-là.

Complexifier le rythme.

Trépigner à l'avant.  
Trépigner en arrière.  
Trépigner de façon diagonale.  
Trépigner en s'élever en spirale.

Varier le rythme des trépignements.  
Varier la vitesse des trépignements.

Continuer.



## Jumping in the Studio 1968

Stand in the center of the studio. Straight. Feet together.  
Hands down.

Jump up and down.  
Loosen up.  
Jump up and down.  
Start to move.  
Jump up and down.  
Do something with your arms.  
Jump up and down.  
Do something with your legs.  
Jump up and down.  
Travel.  
Jump up and down.  
Tense up.  
Increase in speed.

Repeat.

## Jumping in the Studio 1968

Se mettre au centre de l'atelier. Droit. Pieds ensemble. Bras droits.

Sauter.

Se détendre, s'échauffer.

Sauter.

Commencer à bouger.

Sauter.

Faire qqch avec les bras.

Sauter.

Faire qqch avec les jambes.

Sauter.

Voyager en sautant.

Se raidir.

Sauter.

Augmenter la vitesse.

Continuer.

Rolling on the Studio Floor 1968

Lay down in the center of the studio.

Roll to one side.

Roll to the other side.

Roll quickly.

Roll slowly.

Repeat.

Rolling on the Studio Floor 1968

S'étendre au centre de l'atelier.

Rouler d'un côté.

Rouler de l'autre côté.

Rouler rapidement.

Rouler lentement.

Répéter.

Bouncing in the Corner, No. 2: Upside Down 1969

Find a corner in the studio.

Stand with your back to the corner, feet together, hands  
straight down.

Think of yourself as being upside down.

Allow yourself to fall back into the corner upside down.

Bounce back forward to standing position.

Your hands may catch against the walls.

Try to penetrate the floor.

Repeat.

Bouncing in the Corner, No. 2: Upside Down 1969

Trouver un coin dans l'atelier.

Se mettre debout, le dos tourné vers le coin, les pieds bien  
plantés, les bras droits.

Penser au fait d'être à l'envers.

Se permettre de tomber en arrière, vers le coin.

Rebondir à la position verticale.

Les mains peuvent s'accrocher aux murs.

Essayer de pénétrer le plancher.

Répéter.

## Lip Synch 1969

Say the phrase "lip synch" in a loud whisper.

Repeat, maintaining the same volume and sound.

## Lip Synch 1969

Dire, en chuchotant très fort, les mots « lip synch ».

Répéter, en gardant le même son, le même volume.



Walking in an Exaggerated Manner Around the Perimeter of a  
Square 1967-68

*Masking tape*  
*Mirror*

Draw a medium-sized square on the floor with masking tape.

Mark the half-way point of each side of the square.

Draw a larger square around the small square, making sure to stay mostly within the camera frame.

Lean a mirror against the wall, in line with the camera.

Walk slowly and carefully along the perimeter of the larger square.

Place one foot directly in front of the other.

Shift your hips in an exaggerated manner as you step.

Walk forwards.

Walk backwards.

Really feel your hips move.

Stay on the line.

Continue.

Walking in an Exaggerated Manner Around the Perimeter of a  
Square 1967-68

*ruban adhésif*  
*miroir*

Dessiner un carré d'une taille moyenne sur le plancher de l'atelier à l'aide du ruban adhésif.

Marquer le milieu de chaque côté du carré.

Dessiner un carré plus large autour du carré moyen. Prendre garde de ne pas sortir du cadre de la caméra.

Appuyer un miroir contre le mur, sur le sol, en face de la caméra.

Marcher lentement et soigneusement sur le périmètre du carré plus large.

Placer chaque pied directement devant l'autre.

Balancer les hanches d'une manière exagérée en marchant.

Marcher vers l'avant.

Marcher à reculons.

Vraiment sentir les hanches bouger.

Garder la ligne droite.

Continuer.

## Wall-Floor Positions 1968

Approach the part of the wall when there floor meets the wall.

Imagine that you are a minimalist prop sculpture in the manner  
of Richard Serra.

Move in relation to the floor and wall as if you were a piece of  
lead.

Move in relation to the floor and wall as if you were a plank of  
wood.

Move in relation to the floor and wall as if you were a sheet of  
steel.

Move away from the wall and explore the floor as if you were a  
piece of lead.

Move away from the wall and explore the floor as if you were a  
plank of wood.

Move away from the wall and explore the floor as if you were a  
sheet of steel.

Investigate and measure the dimension of the wall and room.

Ever so slowly, keep transforming.

Continue.

## Wall-Floor Positions 1968

S'approcher de l'endroit où le mur rencontre le plancher.

S'imaginer d'être une sculpture minimaliste à la Richard Serra.

Se déplacer par rapport au mur et au plancher à la manière d'un morceau de fer.

Se déplacer par rapport au mur et au plancher à la manière d'une planche de bois.

Se déplacer par rapport au mur et au plancher à la manière d'une feuille d'acier.

S'éloigner du mur et explorer le plancher de la perspective d'un morceau de fer.

S'éloigner du mur et explorer le plancher de la perspective d'une planche de bois.

S'éloigner du mur et explorer le plancher de la perspective d'une feuille d'acier.

Investiguer et mesurer les dimensions de l'atelier.

Très lentement, se transformer continuellement.

Continuer.

Manipulating a Fluorescent Tube 1969

*fluorescent tube*  
*(extension cords)*

Plug fluorescent tube into the outlet.  
Turn on.

Move in harmony with the fluorescent tube, exploring different  
postures.

Hold each posture for an appropriate amount of time.

Make shapes and create shifting meanings.

Manipulate the tube.

Continue.

**Manipulating a Fluorescent Tube 1969**

*une lampe fluorescente  
(des rallonges)*

Brancher la lampe fluorescente.  
Allumer la lampe fluorescente.

Se déplacer en harmonie avec la lampe fluorescente. Prendre des positions variées.

Garder chaque position pendant un temps approprié.

Changer de position en position pour créer de nouvelles formes et de nouvelles significations.

Manipuler la lampe.

Changer.

## Pacing Upside Down

*masking tape*

Draw a small square on the floor with masking tape.

Clasp hands over head.

Imagine you are upside down.

Walk slowly around the perimeter of the small square.

Circle the square in increasingly larger loops, until it is impossible to circle any further.

Maintain hands clasped over head.

Repeat.

## Pacing Upside Down

*ruban adhésif*

Dessiner un petit carré sur le plancher de l'atelier à l'aide du ruban adhésif.

Serrer les mains au-dessus de la tête.

Imaginer la vie à l'envers.

Marcher lentement sur le périmètre du petit carré.

Faire des cercles de plus en plus grands autour du petit carré.

Garder les mains serrées.

Recommencer.



## Revolving Upside Down 1969

Stand straight in center of the studio.  
Clasp hands behind back.

Kick one leg up in front at a right angle to your body. Keep legs  
straight.

Imagine you are a weather vane.  
Pivot slowly in the direction the wind is blowing.

Slam foot down.

Kick back leg up at a right angle to your body. Keep legs  
straight.

Imagine you are some type of cog.  
Pivot slowly in the direction the machine is running.

Slam foot down.

Repeat.

Do not be afraid to goose step.  
Do not be afraid to arabesque.  
Do not be afraid to pirouette.

## Revolving Upside Down 1969

Se tenir debout, droit, au centre de l'atelier.  
Serrer les mains derrière le dos.

Envoyer un pied à l'avant, dans un angle droit par rapport au corps. Garder les jambes droites.

S'imaginer d'être une girouette.  
Pivoter dans la direction du vent.

Claquer fort du pied au sol.

Envoyer l'autre pied en arrière, dans un angle droit par rapport au corps. Garder les jambes droites.

S'imaginer d'être une roue dentée.  
Pivoter lentement dans la direction du fonctionnement de la machine.

Claquer fort du pied au sol.

Répéter.

Ne pas avoir peur de faire un pas de l'oie.  
Ne pas avoir peur de faire une arabesque.  
Ne pas avoir peur de faire une pirouette.

Violin Tuned D E A D 1969

*violin*  
*bow*

Pick up violin.

Stand somewhere in the studio.

Tune violin to D E A D.

Draw the bow across the strings in one short, terse movement.

Repeat.

Feel tension rise.

Repeat.

Time between bow strikes may be constant or vary.

Repeat.

Violin Tuned D E A D 1969

*un violon*  
*un archet*

Saisir le violon.

Se mettre debout quelque part dans l'atelier.

Accorder le violon au D E A D

Tirer l'archet sur les cordes dans un seul geste rapide et sec.

Répéter.

Sentir la tension monter.

Répéter.

**Film 1972\***

*obstacles  
blindfolds*

Set obstacles up across studio floor.

Put on blindfold.

Move slowly through studio.

Continue.

*\*May (and probably should) be performed by multiple performers  
at once.*

**Film 1972\***

*obstacles  
bandeaux*

Planter des obstacles dans l'atelier.

Se bander les yeux.

Se déplacer lentement à travers l'atelier.

Continuer.

*\*Pourrait (et devrait, probablement) être performé par plusieurs personnes à la fois.*

## Body Pressure 1974

Press as much of the front surface of your body (palms in or out, left or right cheek) against the wall as possible.

Press very hard and concentrate.

Form an image of yourself (suppose you had just stepped forward) on the opposite side of the wall pressing back against the wall very hard.

Press very hard and concentrate on the image pressing very hard.  
(the image of pressing very hard)  
press your front surface and back surface toward each other and begin to ignore or block the thickness of the wall. (remove the wall)

Think how various parts of your body press against the wall; which parts touch and which do not.

Consider the parts of your back which press against the wall; press hard and feel how the front and back of your body press together.

Concentrate on the tension in the muscles, pain where bones meet, fleshy deformations that occur under pressure; consider body hair, perspiration, odors (smells).

This may become a very erotic exercise.