

Liebe Menschen,

in zwei Wochen ist es schon so weit! Wir treffen uns im Kollektivhaus zum Contact Wochenende. Wir sind sehr offen und lebendig, wenn wir an das Wochenende denken. Wir haben bewusst keinen inhaltlichen Plan ausgearbeitet, sondern wollen mit dem da sein was dann gerade dran und wichtig ist. Dazu werden vmtl. Heranführungen an Aspekte der Contact Improvisation am Plan sein, wir denken aber auch an Kämpfen (Play Fight, Arbeit mit Grenzen), Arbeit mit Stimme und Körper und unseren Erfahrungen aus dem letzten Jahr.

Jetzt, da die Tage kürzer und dunkler werden, können wir uns den Qualitäten des Loslassens, der Stille und des Sterbens widmen, die sich durch den Jahreszeitenwechsel auch in der Natur widerspiegeln. Gleichzeitig wollen wir beim Tanzen Wärme schaffen und unsere Kraft erproben, liebevoll unsere Grenzen kennenlernen und einen sicheren Raum schaffen in dem wir uns wahrnehmen, bewegen und in den Austausch kommen können.

Wo: Im Kollektivhaus in der Leinestraße 8, Greene (37574 Einbeck) gelebteutopie.de

Wann: Freitag (Vollmond) - Sonntag (Totensonntag) 23.11 18 Uhr bis 25.11. 17 Uhr

Danach: 26.11. Circling Workshop bei Alma.

Kosten: Entscheide selbst, ob und wie du etwas beitragen willst. Die Veranstaltung ist tauschlogikfrei.

Anmeldung & Fragen: manuel.kick@posteo.de

Gestaltung & Organisation: Ann-Christin & Manuel; falls ihr Lust habt früher anzureisen oder länger zu bleiben um Zeit im Projekt zu verbringen oder den Raum oder das Essen für das Wochenende Vor- oder Nach-zubereiten/putzen/herrichten seid ihr auch dazu herzlich eingeladen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (ohne Gürtel/Schnallen/Verletzungsrisiko) mit viel Bewegungsfreiheit und falls vorhanden Knieschoner ; für eure Übernachtung wenn möglich Schlafsäcke & Bettlaken, damit wir nicht so viel Waschen müssen; gerne auch gerettete Lebensmittel

Anreise: Der nächste Bahnhof liegt in Kreiensen. Dort gibt es meistens mehrere Fahrräder. Den Zahlencode gibt es nach der Anmeldung per SMS

Infos zum Haus (siehe Anhang)

Bitte gebt uns schnell Bescheid, falls ihr nicht kommen könnt oder euch die Anfangs-Endzeiten nicht passen, ggf können wir da noch um 1-2 Stunden verschieben.

Liebe Grüße

Ann-Chris und Manuel

Hier noch zwei Beschreibungen was Contact Improvisation sein kann von anderen Workshops.

Von Emma (Workshop am 8.12. im Koha):

Kritische Kontaktimprovisation

Die Tanzform Kontaktimprovisation ermuntert die Einzelnen zum Ausleben ihrer „natürlichen“ körperlichen Impulse, weil sie darin angeblich Freiheit finden können. Die

kritische Theorie greift den Begriff der „Natürlichkeit“ an und sagt außerdem „Es gibt kein richtiges Leben im falschen“, also auch keine Freiheit der Einzelnen in einer Welt, die doch so grundsätzlich unfrei ist.

Wie passt das zusammen? Erstmal gar nicht!

Die Hoffnung der kritischen Theorie ist es jedoch, dass Menschen trotz unmenschlicher Zustände noch Subjekte sein können, die selbst denken und sich im entscheidenden Moment möglicherweise weigern, mitzumachen. Es geht ihr um den Widerstand gegen die Unmenschlichkeit und die Frage, wie er möglich gemacht werden kann.

Hat die Kontaktimprovisation ein kritisches Potenzial? Ermöglicht sie einen Umgang mit dem eigenen Körper, der eigenen Person und der Partnerin, der frei*er von Kategorien und Identifikationen sein kann? Und erleben wir in ihr immer wieder unser individuelles und gemeinsames Scheitern und können dadurch unser gesellschaftliches Gewordensein erkennen? Wie müssen wir Kontaktimprovisation praktizieren, um dieses Potenzial auszuschöpfen?

Der Workshop geht diesen Fragen nach, die Emma in ihrer Bachelorarbeit bewegt haben. Er richtet sich an Menschen, die sich sowohl für Kontaktimprovisation/Tanz, als auch für die kritische Theorie/(selbst-)kritisches Denken interessieren. Vorerfahrungen in Kontaktimprovisation sind von Vorteil, aber es geht auch gut ohne! Vorerfahrungen mit der kritischen Theorie braucht es nicht, aber sie stören auch nicht! Wir werden uns den Fragen tänzerisch und theoretisch nähern, uns bewegen, diskutieren und beides versuchsweise zusammenbringen.

Von Manuel:

Contact Improvisation (CI) ist für alle, die einen Körper haben und sich spielerisch auf eine Reise mit sich selbst und anderen begeben wollen. Begleiter auf dieser Reise sind Ausprobieren, Gewicht, Kontakt, Flow und auf der technischen Seite „CI-Pathways/Technik“, das Körperzentrum, die Wirbelsäule und das Faszienetzwerk.

Mit Impulsen und Übungen wird das gemeinsame dreidimensionale Bewegungspotential erkundet, Vertrauen gelernt und ein Tanz entsteht ohne Grundschrift oder Tanzhaltung. Es wird gerollt und geschwebt. Das macht Spaß und kann aber auch herausfordernd sein.

Den Ängsten, Leistungsansprüchen und ansozialisierten Gefühls-/Körper- und Rollennormen wollen wir einen sicheren Rahmen, aus klaren Absprachen, Achtsamkeit und Raum für Reflexionen entgegensetzen. Darin lassen sich auch viele persönliche und gesellschaftliche Muster finden und bearbeiten.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich auf das was Contact Improvisation für sie werden kann, einlassen möchten. Ich will fundierte (erste) Erfahrungen mit dieser Tanz-, Seins- und Bewegungskunst ermöglichen und (technische) Grundlagen vermitteln, die das Einsteigen in die Welt der Contact Improvisation vertiefen. Zusätzlich wollen wir z.B. Geschlechterrollen und ~dichotomien, Entscheidungsfindung (Konsent), Körperpolitiken und andere Ideologien und Artefakte nicht ignorieren, die all unsere Räume mitbeeinflussen Neben Abgrenzungsübungen, Wahrnehmungsübungen, gemeinsamen Ausprobieren und Austausch bestehen die Workshops v.a. aus Partnerübungen/tänzen zum gemeinsamen Bewegen.