

# CONTACT IMPROVISATION

MURIEL MOLLET

## **STABILITÄT - DURCHLÄSSIGKEIT**

Contact Improvisation ist ein Spiel mit Schwerkraft und Momentum, ist Kommunikation in Bewegung. Contact meint in Verbindung sein mit sich selbst, dem anderen und mit dem Raum dazwischen. Improvisation heisst aus dem Moment die Bewegung entstehen zu lassen und sich auf das Abenteuer der „Begegnung in Bewegung“ einzulassen.

Durch spielerische und kämpferische Übungen arbeiten wir an unserer Stabilität. Die Stabilität, die wir in der Contact Improvisation brauchen, um unsere Tanzpartner/-innen zu heben, zu transportieren oder aufzufangen. Genau so wichtig, wie in der eigenen Körpermitte zu sein und Stabilität anbieten zu können, ist die Durchlässigkeit des Körpers. Damit verbunden ist das schnelle Einlassen auf das Gegenüber und nur die notwendigste Kraft anzubieten, die wir zum Tanzen brauchen. Im gegenseitigen Zusammenspiel möglichst viel Weichheit im Körper zur Verfügung zu haben, um im geschmeidigen Tanzen zum Flow zu finden, ist ein weiteres Ziel dieses Workshops. Mit Techniken aus der Tanz- und Contact Improvisation arbeiten wir daran in der Stabilität weich zu bleiben und in der Durchlässigkeit Stabilität anbieten zu können - der optimale Zustand des Körpers im Zusammenspiel mit unserem tanzenden Gegenüber. Neben technischen Übungen gibt es viel Raum zum experimentieren, improvisieren, lachen und tanzen.

Kosten: CHF 130.00.

Anmeldefrist: 03. Juni 2017

SAM, 10. JUNI 2017, 11:00-17:00 H

Anmeldung/Info: [www.susannebraun.ch](http://www.susannebraun.ch)  
[susanne.braun@hispeed.ch](mailto:susanne.braun@hispeed.ch), +41 (0)79 621 97 41