

CONTACT IMPROVISATION

MURIEL MOLLET

BASICS

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.

Im Workshop werden mit den Grundprinzipien und Fertigkeiten der Contact Improvisation gearbeitet: Mit Elementen wie Abrollen, Gewicht geben, nehmen und teilen, Lifts (Hebungen), Jumps (Sprünge) wird experimentiert, gespielt, getanzt und werden neue Bewegungsmöglichkeiten entdeckt. Es wird an der eigenen Körperwahrnehmung und an der Qualität von Berührung gearbeitet. Der Unterricht beinhaltet ein Aufwärmtraining, spezifische Wahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen und technische Übungen zu zweit, alleine oder in der Gruppe, Entspannung, strukturierte Improvisation und freies Tanzen mit und ohne Musik.

Willkommen sind alle, die Freude am Tanzen und Bewegen haben, gerne improvisieren und Neues erforschen. Mitnehmen: Lockere, bequeme Trainingskleider; ev. Knieschoner; Zwischenverpflegung.

SONNTAG, 29. Januar 2012, 12:00-17:00 h

Anmeldung/Info: www.susannebraun.ch

susanne.braun@hispeed.ch, +41 (0)79 621 97 41