

Infos zu Contact Improvisation und Underscorejam

Contact Improvisation (CI) ist eine komplexe Tanzform, die damit forscht und spielt, wie zwei und mehr Körper über Berührung in Kontakt und Bewegung sein können. Das Wissen um und die Bereitschaft Gewicht zu teilen und dem Berührungspunkt zu folgen spielt dabei eine zentrale Rolle.

Thema Berührung:

In der Tanzform Contact Improvisation findet viel Körperkontakt statt. Die Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit in der Berührung geht zum körperlichen Bewegungsforschen im Feld physikalischer Kräfte und geschieht jenseits des von uns gewohnten, sozialen, erotischen oder sexuellen Kontextes. Eine Contact Jam ist keine Kontaktbörse oder Flirtplattform.

Thema Kleidung:

Damit du dich selbst wohl und geschützt im Körperkontakt fühlst, genauso wie deine Tanzpartner:innen, trage bitte saubere bewegungsfreundliche (langbeinige und -ärmige, zumindest schulterbedeckte) Kleidung ohne harte Accessoires wie Reißverschlüsse, Knöpfe, Schmuck, Uhren etc. (Verletzungsgefahr). Für kühlere Phasen empfiehlt sich Zwiebelprinzip und ein paar wärmere Socken (Stoppersocken), wir tanzen in der Regel barfuß. Bitte verzichte auf Parfüms und wenn du stark schwitzt, bring dir Wechselkleidung mit.

Underscore:

Der Underscore ist eine Struktur, die auf Nancy Stark Smith (hat maßgeblich beigetragen zur Entwicklung dieser Tanzform und war von Anfang mit dabei) zurück geht und beschreibt Phasen und Zustände, die wir auf einer Jam beobachten können. Der Underscore unterstützt uns in ein fokussiertes Contact tanzen und Improvisieren zu kommen und beinhaltet u.a., dass wir gemeinsam beginnen und enden. Alle sind immer Teil des Ganzen und tragen zum Jam Geschehen bei. „You are always in!“

Die Underscorejam lädt zu einem achtsamen und respektvollen Umgang miteinander und mit dem gemeinsam geschaffenen Raum ein, in dem eigenverantwortliches Sein und Handeln gewünscht ist:

- Wahre deine eigenen Grenzen und die der anderen, du kannst jederzeit aus dem Kontakt gehen, den Tanz beenden, wenn etwas nicht stimmt, deine Partner:in direkt ansprechen, wenn nötig oder dir von der Organisatorin oder anderen erfahrenen Tanzenden Unterstützung holen. Es kann hilfreich sein, mitzuteilen, falls du neu in der Tanzform bist.
- Bewege dich nicht schneller, als du dich spüren kannst.
- Solo Tanzen ist jederzeit eine Option und genauso wie präsenten Zuschauern ein essentieller Teil der Praxis dieser Tanzform.
- Bitte kein Socializing, keine Worte und Handynutzung im Tanzraum.
- Kein Ort für Rassismus und Sexismus! Trage bitte dazu bei, den Raum diskriminierungsfrei zu gestalten. Übergriffiges Verhalten wird nicht toleriert.
- Halte deine Tanzpartner:innen nicht an Händen und Füßen fest, diese braucht es zum Landen. Hebe deine Tanzpartner:innen nicht ohne Einverständnis hoch und lass dich nicht einfach hochheben, wenn du das nicht möchtest.
- Bleibe mit deiner visuellen Wahrnehmung im Raum, mit geschlossenen Augen gibst du die Verantwortung an andere ab, Verletzungsgefahr.
- Erlaube die Koexistenz von unterschiedlichen Möglichkeiten/Erfahrungslevels, Geschwindigkeiten und Qualitäten im Raum. Parke nicht in der Mitte der Tanzfläche.
- Die Ausrichtung von CI ist somatisches Bewegungsforschen und Improvisieren, nicht Formen und Figuren zu tanzen.

Viel Freude beim Tanzen!

Tanja (Organisatorin der Underscorejam)