

# Contact Jam kann man lernen!



## **Underscore Reihe Jam und Contact Elemente vertiefen 6 Termine Januar – Juli 2020 vor der Bonner Sonntagsjam**

Bist du auf Jams manchmal verwirrt, fühlst dich verloren oder weißt nicht weiter oder wohin mit dir? Vielleicht weil du neu bist und denkst anderen passiert das nicht? Oder bist du schon lange dabei, hast langjährige Jam-Erfahrung mit gewohnten Abläufen und hast Lust, mit mehr Frische und Bewusstheit die Jam mitzugestalten und dein Tanzen und Erleben zu vertiefen? Oder irgendetwas dazwischen?

Bist du neugierig, mehr zu verstehen, was Contact Improvisation noch alles sein kann und wie du auf einer Jam tiefere Zustände mit dir und in der Gruppe erleben kannst? Mit der Underscore Reihe möchte ich Raum für bestimmte Elemente geben, die deine Jam vertiefen und mit frischen Impulsen beleben können.

Der Underscore geht auf Nancy Stark Smith, einer Mitbegründerin der Contact Improvisation zurück und beschreibt Phasen und Zustände, die wir alle auf einer Jam erleben und beobachten können. Der Underscore liefert uns als Struktur eine explizite Landkarte, die uns hilft, uns auf einer Jam zu orientieren und zu fokussieren. Er gibt uns Werkzeuge, wie wir mit uns selbst in gutem Kontakt sein können und lädt uns von dort ins Bewegungs-Forschen ein. Wir können Zustände von Nicht-Wissen verwandeln, uns auf die Improvisation einlassen und mit mehr Bewusstheit und Freiheit das Jam-Geschehen mitgestalten.

Der Gewinn ist ein vertieftes Erleben der Vielfalt dieser Tanzform.

Die Reihe ist gleichermaßen offen für Anfänger\*innen und Erfahrene. Die Mischung macht die Bereicherung. Die anschließende Jam bietet die Möglichkeit, das miteinander tanzen neu zu entdecken.

Man kann die Einheiten auch weiterhin, wie bisher die offene Contact Klasse einzeln besuchen, zusammenhängend macht es allerdings mehr Sinn, weil ich die Reihe chronologisch aufbauen werde und es schön ist, wenn wir als Gruppe gemeinsam durch den Prozess gehen.

Ich freue mich auf das Experiment!

**Daten:** jeweils 2. Sonntag vor der Bonner Contact Jam:  
12.01., 09.02., 08.03., 10.05., 14.06., 12.07.  
**Zeiten:** 16 - 17.30h. Ab 18h Jam  
**Kosten:** pro Termin 15 Euro, Reihe als Ganzes 72 Euro (ohne Jam)  
**Ort:** Zentrum f. Bewegung & Lebenskunst, Kessenicher Str. 217, Bonn  
**Anmeldung:** Tanja Striezel [post@tanjastriezel.de](mailto:post@tanjastriezel.de) oder 0228-9612121

Mehr unter [www.tanjastriezel.de](http://www.tanjastriezel.de)