

INHALTSVERZEICHNIS

I THEORIE

A WAS IST „CONTACT IMPROVISATION“?	9
1 Geschichtlicher Hintergrund	13
1.1 Ausdruckstanz und Modern Dance	13
1.2 Postmoderner Tanz	14
1.2.1 Merce Cunningham: Der Körper als physische Realität	14
1.2.2 Anna Halprin: Improvisation und Körpertheater	15
1.2.3 Experimentelles Tanztheater: Judson Church Dance Theatre	18
1.3 New Dance	18
2 Die Entwicklung der Contact Improvisation	21
2.1 Steve Paxton	21
2.2 Die Ausbreitung der „Contact Community“	24
2.3 Entwicklungen, Strömungen, offene Fragen	26
2.4 Welche Einflüsse formen den Tanz?	28
2.4.1 Aikido und Zen-Buddhismus	28
2.4.2 Akrobatik und Tanz als Art-Sport	29
2.4.3 Entspannte Spannung durch Release	30
2.4.4 Body-Mind-Centering (BMC)	31
2.5 Contact Improvisation: Verkörperung kultureller Werte	33
B STRUKTUREN DER CONTACT IMPROVISATION	39
1 Improvisation – die Dynamik des Vorläufigen	39
1.1 Duette tanzen	42
1.2 Kontakt und Kontaktpunkt	43
1.3 Gewicht geben und annehmen	44
1.4 Bewegungsfluss	45
C DIE GRUNDLAGEN DER BEWEGUNG	46
1 Der physikalische Körper in Raum und Zeit: Gewicht, Schwerkraft und Schwung	46
1.1 Biomechanische Grundlagen	46
1.1.1 Was ist Gewicht?	46
1.1.2 Der Schwerpunkt	47
1.2 Die Schwerkraft für die Bewegung nutzen	49
1.3 Biomechanik von Heben, Springen, Spiralen	50
2 Der biologische Körper: beweglich, lebendig und intelligent	55
2.1 Der intelligente Körper	55
2.2 Bewegungsmöglichkeiten in Raum und Zeit	56
3 Der beseelte Körper: Selbsterfahrung, Berührung und Kommunikation	58
3.1 Selbsterfahrung ist Leiberfahrung	58
3.2 Berührung	59

3.3	Vertrauen	59
3.4	Sinnlichkeit und Sexualität	61
3.5	Kommunikation	62

II PRAXIS

A	CONTACT IMPROVISATION LERNEN: NEUGIERIG SEIN UND SELBST ENTDECKEN.....	65
1	Contact und Improvisation: Körperbewusstsein, Befindlichkeitsebenen und Fertigkeiten.....	65
1.1	Körperbewusstsein (Sensitivity & Awareness Skills)	65
1.1.1	Körperoberflächen spüren und die Haut sensibilisieren.....	66
1.1.2	Sich körperlich und mental entspannen	66
1.2	Seelische Befindlichkeitsebenen (States).....	67
1.2.1	Achtsamkeit und Raumgewahrsein	68
1.3	Körperliche Fertigkeiten (Physical Skills).....	71
2	Aufwärmen und Ankommen.....	72
2.1	Anregungen zum Aufwärmen.....	72
2.1.1	Allgemeines Aufwärmen	72
2.1.2	Spezifisches Aufwärmen.....	80
	a) Stretching: Dehnen und Strecken	80
	b) Massageübungen.....	81
	c) Atem- und Stimmübungen	82
	d) Entspannen durch „Release“	82
	e) Body-Mind-Centering (BMC)	83
3	Körperliche und emotionale Sicherheit.....	86
4	Guidelines – wie genieße ich das Contact-Tanzen?	87
B	PRAKTISCHE ÜBUNGEN ZUM NACHSCHLAGEN	89
1	„Contact“ und Kontakt.....	89
1.1	Contact: Seelische Befindlichkeitsebenen für Solo-Tanz	89
1.1.1	Sich entspannen.....	89
1.1.2	Körperflächen wahrnehmen	90
1.1.3	Die emotionale Wahrnehmung fördern.....	91
1.1.4	Gleichzeitig aktiv und passiv sein	93
1.1.5	Risiken eingehen	94
1.2	Contact: Befindlichkeitsebenen beim Duett.....	95
1.2.1	Begegnung zulassen	95
1.2.2	Ziele haben und loslassen.....	97
1.2.3	Führen und Folgen	98
1.2.4	Desorientierung schätzen lernen.....	99
1.3	Körperliche Fertigkeiten für den Solo-Tanz.....	100
1.3.1	Sich als Gewicht erfahren	100
	a) Tanzen im Stehen: Small Dance	101
	b) Der Boden gibt Unterstützung	102

1.3.2	Sich als Gewicht bewegen	103
a)	Langsam Gewicht verlagern	103
b)	Den Kontaktpunkt spüren und wandern lassen	104
1.3.3	Rollen	105
1.3.4	Sich in Spiralen drehen	110
1.3.5	Fallen und sich „off center“ bewegen	111
1.3.6	Springen	113
2	Contact: Fertigkeiten für das Duett	116
2.1	Den Kontaktpunkt an der Partnerin halten	116
2.2	Gewicht abgeben	118
2.2.1	Berühren bedeutet: wenig Gewicht geben	119
2.2.2	Belastbarkeit erforschen	120
2.2.3	Das gesamte Körpergewicht abgeben	121
2.2.4	„Einhaken“ und Tragen	122
2.2.5	Klettern	123
2.3	Unterstützen: Gewicht annehmen	124
2.3.1	Körperflächen anbieten (Posting)	125
2.3.2	Anlehnen und Abgleiten (Sluffing)	131
2.3.3	Unterstützen durch Rollen (Body-Surfing)	132
2.3.4	Rollen mit einer Partnerin	133
2.4	Balance und „Counterbalance“	134
2.4.1	Balance	135
2.4.2	Counterbalance: Gewicht fällt von innen oder außen	135
2.5	„Upside down“ – wo ist oben und wo unten?	136
2.6	Springen und Fangen	141
2.6.1	Rückenjumps	142
2.6.2	Frontale Jumps	143
2.6.3	Schulterjumps	146
2.7	Heben (Lifts)	147
2.8	„Flying“ – Tanz in der Luft	150
3	Improvisation	153
3.1	Improvisation – Befindlichkeitsebenen und Fertigkeiten	153
3.1	Raum	153
a)	Raumerfahrung in der Bewegung	154
b)	Raumebenen	155
c)	Raumwege	155
d)	Raumdimension (Ausdehnung)	156
3.1.2	Zeit und Dynamik	156
3.1.3	Quellen für die Bewegung	157
a)	Der eigene Körper	158
b)	Stimmungen und Charaktere	158
c)	Wiederholen, spiegeln und variieren	158
d)	Gegenstände	161
e)	Musik	162
f)	Fokus auf verschiedenen „scores“	163

3.2	Organisationsformen der Improvisation	165
3.2.1	Jam	165
3.2.2	Improvisieren im Kreis: „Round Robin“	165
C	CONTACT IMPROVISATION UNTERRICHT	
1	Worum geht es beim Unterrichten?	167
2	Wie baue ich meinen Unterricht auf?	170
3	Drei Unterrichts-Protokolle.....	171
4	Bühnenarbeit und Performance	175
D	ANWENDUNGSFELDER DER CONTACT IMPROVISATION	176
1	Heilpädagogik: Contact Improvisation mit lernbehinderten Kindern.....	176
1.1	Das Körperbild	177
1.2	Ausrichtung und Haltung.....	178
1.3	Balance	178
1.4	Kontrolle der Energie: Spannung – Entspannung	178
1.5	Organisation in Raum und Zeit.....	179
1.6	Selbstbild	179
1.7	Sich mit einer Partnerin bewegen.....	180
2	Tanztherapie: Das Contact-Duo als Spiegel zwischenmenschlicher Beziehung und Kommunikation.....	181
3	Contact Improvisation in der Tanzausbildung: Das „Dancing Together“-Programm (von Keriak).....	184
4	Kreativer Prozess und Meditation – zwei Störungen (von Barbara Dilley).....	187
4.1	Das Naropa-Institut.....	188
4.2	Dharma Art.....	189
4.3	Komposition unterrichten.....	191
4.4	Drei Aspekte	191
	ANHANG:.....	194
	Literaturverzeichnis	194
	Adressen	194