

Inhalt

I	Theorie	10
A	WAS IST „CONTACT IMPROVISATION“?	11
1	Geschichtlicher Hintergrund	15
1.1	Ausdruckstanz und Modern Dance.	15
1.2	Postmoderner Tanz	16
1.2.1	Merce Cunningham: Der Körper als physische Realität	17
1.2.2	Anna Halprin: Improvisation und Körpertheater	18
1.2.3	Experimentelles Tanztheater: Judson Church Dance Theatre. .	20
1.3	New Dance	20
2	Die Entwicklung der Contact Improvisation	23
2.1	Steve Paxton	23
2.2	Die Ausbreitung der „Contact Community“	28
2.2.1	HARVEST: Eine Geschichte der Contact Improvisation von N. Stark Smith	30
2.3	Entwicklungen, Strömungen, offene Fragen.	46
2.4	Welche Einflüsse formen den Tanz?	48
2.4.1	Aikido und Zen-Buddhismus	48
2.4.2	Akrobatik und Tanz als Art-Sport	49
2.4.3	Entspannte Spannung durch Release.	51
2.4.4	Body-Mind-Centering (BMC).	52
2.5	Contact Improvisation: Verkörperung kultureller Werte	54
B	STRUKTUREN DER CONTACT IMPROVISATION.	60
1	Improvisation – die Dynamik des Vorläufigen.	60
1.1	Duette tanzen	63
1.2	Kontakt und Kontaktpunkt.	64
1.3	Gewicht geben und annehmen	65
1.4	Bewegungsfluss	66
C	DIE GRUNDLAGEN DER BEWEGUNG.	67
1	Der physikalische Körper in Raum und Zeit: Gewicht, Schwerkraft und Schwung	67
1.1	Biomechanische Grundlagen	67
1.1.1	Was ist Gewicht?	67
1.1.2	Der Schwerpunkt	68

1.2	Die Schwerkraft für die Bewegung nutzen	70
1.3	Biomechanik von Heben, Springen, Spiralen	72
2	Der biologische Körper:	
	Beweglich, lebendig und intelligent	75
2.1	Der intelligente Körper	76
2.2	Bewegungsmöglichkeiten in Raum und Zeit	76
3	Der beseelte Körper: Selbsterfahrung, Berührung	
	und Kommunikation	78
3.1	Selbsterfahrung ist Leiberfahrung	78
3.2	Berührung	79
3.3	Vertrauen	80
3.4	Sinnlichkeit und Sexualität	82
3.5	Kommunikation	83
II	Praxis	84
A	CONTACT IMPROVISATION LERNEN: NEUGIERIG SEIN	
	UND SELBST ENTDECKEN	85
1	Contact und Improvisation: Körperbewusstsein,	
	Befindlichkeitsebenen und Fertigkeiten	85
1.1	Körperbewusstsein (Sensitivity & Awareness Skills)	85
	1.1.1 Körperoberflächen spüren und die Haut sensibilisieren	86
	1.1.2 Sich körperlich und mental entspannen	87
1.2	Seelische Befindlichkeitsebenen (States)	87
	1.2.1 Achtsamkeit und Raumgewahrsein	88
1.3	Körperliche Fertigkeiten (Physical Skills)	91
2	Aufwärmen und Ankommen	92
2.1	Anregungen zum Aufwärmen	92
2.1.1	Allgemeines Aufwärmen	93
	2.1.2 Spezifisches Aufwärmen	101
	a) Stretching: Dehnen und Strecken	101
	b) Massageübungen	102
	c) Atem- und Stimmübungen	103
	d) Entspannen durch „Release“	103
	e) Body-Mind-Centering (BMC)	104

3	Körperliche und emotionale Sicherheit.	107
4	Guidelines – wie genieße ich das Contact-Tanzen?	108
B	PRAKTISCHE ÜBUNGEN ZUM NACHSCHLAGEN	110
1	„Contact“ und Kontakt	111
1.1	Contact: Seelische Befindlichkeitsebenen für Solotanz	111
1.1.1	Sich entspannen.	111
1.1.2	Körperflächen wahrnehmen	112
1.1.3	Die emotionale Wahrnehmung fördern	113
1.1.4	Gleichzeitig aktiv und passiv sein	115
1.1.5	Risiken eingehen.	117
1.2	Contact: Befindlichkeitsebenen beim Duett	118
1.2.1	Begegnung zulassen.	118
1.2.2	Ziele haben und loslassen.	120
1.2.3	Führen und Folgen.	121
1.2.4	Desorientierung schätzen lernen	123
1.3	Körperliche Fertigkeiten für den Solotanz.	124
1.3.1	Sich als Gewicht erfahren	124
	a) Tanzen im Stehen: Small Dance	125
	b) Der Boden gibt Unterstützung.	126
1.3.2	Sich als Gewicht bewegen	127
	a) Langsam Gewicht verlagern	127
	b) Den Kontaktpunkt spüren und wandern lassen	128
1.3.3	Rollen.	129
1.3.4	Sich in Spiralen drehen.	134
1.3.5	Fallen und sich „off center“ bewegen.	134
1.3.6	Springen	137
2	Contact: Fertigkeiten für das Duett.	139
2.1	Den Kontaktpunkt an der Partnerin halten.	139
2.2	Gewicht abgeben.	141
2.2.1	Berühren bedeutet: wenig Gewicht geben	142
2.2.2	Belastbarkeit erforschen	143
2.2.3	Das gesamte Körpergewicht abgeben	144
2.2.4	„Einhaken“ und Tragen	145
2.2.5	Klettern	146
2.3	Unterstützen: Gewicht annehmen	148
2.3.1	Körperflächen anbieten (Posting).	148

2.3.2	Anlehnen und Abgleiten (Sluffing)	155
2.3.3	Unterstützen durch Rollen (Body-Surfing).	155
2.3.4	Rollen mit einer Partnerin.	155
2.4	Balance und „Counterbalance“	157
2.4.1	Balance.	158
2.4.2	Counterbalance: Gewicht fällt nach innen oder außen.	158
2.5	„Upside down“ – wo ist oben und wo unten?	160
2.6	Springen und Fangen.	164
2.6.1	Rückenjumps	165
2.6.2	Frontale Jumps	166
2.6.3	Schulterjumps	168
2.7	Heben (Lifts)	169
2.8	„Flying“ – Tanz in der Luft	172
3	Improvisation	174
3.1	Improvisation – Befindlichkeitsebenen und Fertigkeiten	174
3.1	Raum	175
a)	Raumerfahrung in der Bewegung.	175
b)	Raumebenen	176
c)	Raumwege.	177
d)	Raumdimension (Ausdehnung)	177
3.1.2	Zeit und Dynamik	178
3.1.3	Quellen für die Bewegung	179
a)	Der eigene Körper	179
b)	Stimmungen und Charaktere.	179
c)	Wiederholen, Spiegeln und Variieren	180
d)	Gegenstände	183
e)	Musik	184
f)	Fokus auf verschiedenen „Scores“	184
3.2	Organisationsformen der Improvisation	186
3.2.1	Jam.	186
3.2.2	Improvisieren im Kreis: „Round Robin“.	187
C	CONTACT IMPROVISATION UNTERRICHTEN.	188
1	Worum geht es beim Unterrichten?	188
2	Wie baue ich meinen Unterricht auf?	191
3	Drei Unterrichtsprotokolle	192
4	Bühnenarbeit und Performance	196

D	ANWENDUNGSFELDER DER CONTACT IMPROVISATION. . .	198
1	Heilpädagogik: DanceAbility – Contact Improvisation mit lernbehinderten Kindern.	198
1.1	Das Körperbild	199
1.2	Ausrichtung und Haltung.	200
1.3	Balance	200
1.4	Kontrolle der Energie: Spannung – Entspannung	201
1.5	Organisation in Raum und Zeit	201
1.6	Selbstbild	202
1.7	Sich mit einer Partnerin bewegen.	202
2	Tanztherapie: Das Contact-Duo als Spiegel zwischen- menschlicher Beziehung und Kommunikation	203
3	Kunsttherapie: Kontakt aufnehmen, Spuren suchen, schöpferisch werden (von Anita Baum)	206
4	Authentic Contact: Die Kunst, sich zu begegnen (von Soraya Jorge und Guto Macedo)	210
5	Forschung: Contact Improvisation und Flow-Erleben (von J. Lemmer-Schmidt)	215
	ANHANG	221
	Literatur.	221
	Adressen	222
	Bildnachweis	223

