

Protokoll CILAS 2005 (Contact Improvisation Lehrer Austausch Schweiz 2005)

Muriel Mollet, murielmollet@hotmail.com

Vorstellungsrunde / Interessen (unvollständig)

Mo 19.12.2005

Manou:

CI für Leute, die noch nie CI gemacht haben. Einstiegsmöglichkeiten für Leute an Jams.

Cornelia:

Körperliche Arbeit naher Körperkontakt mit älteren Leuten, Nicht-Szenenleuten.
Therapeutischer Aspekt.

Adrian:

Technik: Momentum, Falling/Flying. Prinzipien

Deeply involved: Zugang zu voll und ganz im Tanz sein, engagiert sein.

Thema:

Wie weit unterrichte ich das nur körperlich, wie weit emotional was auslöst.

Wirtschaftlichkeit und Inhalt.

Nazario:

Interesse am spielerischem, dynamischen, kämpferischen, energetisierendem Zustand.

Interesse an Videoprojekten.

Tinu:

Motivation Unterrichten: beste Weiterbildung. Genaues Verstehen, Eigenreflektion.

Geisteshaltung des CI, Community.

Stabilität der Kurs-Teilnehmer.

Muriel:

Wann ist der Tanz Bewegung, wann Tanz. Wann ist Bewegung Tanz oder „nur“ Bewegung?

Tina:

Schwierigkeiten: Gewicht und Leichtigkeit.

Aspekt was bewirkt Bewegung auf der psychischen Ebene. Wie kann ich Bewegung dazu nutzen psychische Ebene zu verändern, wohl fühlen

Abgrenzung, Kommunikation fördern über Bewegung.

Viel investieren und finanziell nicht viel kriegen.

Hören, wahrnehmen ----- Bewegen aktiv sein.

Walter:

Politischer /gesellschaftlicher Aspekt.

Früher sehr skill-orientiert, heute verändert, Tanzen an und für sich.

Spannend wie sich CI als Disziplin sich entwickelt.

Themen Experimentierküche

Nicht gewählte Themen:

Fliegen
Muster brechen
Präzision
Rolling Point: Variationen
Zwischen fokussiertem Blick, peripheren Blick und geschlossenem Augen.
Springen Fangen
Nah- Fern = kein Kontakt?
Flying low zu zweit
Energie umwandeln fürs Fliegen (wie unterrichten)
CI versus Improvisation

Gruppe 1:

Gewählte Themen:

Vorbereitung (der Lektion oder energetisch vor der Stunde)

Kontakt mit Energiefeld

Leichtigkeit

Leichtes Gewicht – gewichtige Leichtigkeit

10% (10% Gewicht/Unterstützung bei 110 % Präsenz)

CI und Pausen, Stillness

Tempo wechseln (langsam/sehr schnell)

Energy recycling

Schleuderkraft (=Fliehkraft, Zentrifugalkraft, Auseinanderfallen, Zirkulation, Counterbalance) ===== gewähltes Thema

Experimentieren und Ausprobieren:

Dreier-Kette

Bodenkreisschwingen / Meereskrank (zu fünft, einer liegt am Boden, 4 halten Beine Arme)

Drehung um eigenen Punkt (fast Päckchen)

Extremitäten aus Zentrum raus schwingen

Arme schwingen, Messer wetzen

Beinschwung unterstützt mit Impuls geben zu ausstreichen

Zu zweit rauslehnen. Drehpunkt in der Mitte. Karussell.

Gleiches Prinzip aber ein Arm, A geht runter, B bietet Körperfläche wo A wieder rauf drehen/-spiralen kann

Zentrifugal-Zentripetal- Zentrifugalkraft....:

Ein Arm, rauslehnen und drehen... über Rücken rein und wieder raus über Arm nach raus. Im Stand.

Gewicht reingeben, beide drehen, spiralen rein und finden Weg zu Boden

Vorbereitungen zu Fliehkraft

Extend / Expand – Contract

Gruppe 2

Gewählte Themen:

Unerwartetes im Contact
Überraschung
CI & Emotionalität
Innere Achse
Kontakt mit unüblichen Körperteilen.
Wahrnehmung aus der Tiefe nicht gleich tun

Wie kann ich lebendig sein oder zu Lebendigkeit kommen. Im Moment sein nicht zielorientiert sein. Mentale Ebene: was machte diese Ebene stört sie hilft sie, was geschieht das. Es geht darum auch den Kopf zu beschäftigen während dem Tanzen. Mental verbinden, was im Moment ist und dies zu Verbinden mit den Gefühlen und wie es sich verändern kann.

Impro Solo. Was mach ich, um zu lebendig zu fühlen

Viertelstunde Impro mit CI: danach erzählen was man erlebt hat , wie man gefühlt hat.

Bezug zu anderem haben, spüren, schaffen.

Bezüge schaffen macht mich lebendig.

Zuerst Platz zu machen von anderen Gefühlen um frei zu sein wieder den Moment aufzunehmen.

Denken / Spüren / Bewegen

Tips und Tricks

Themenauswahl: **Fett und Nummeriert 1)** = gewählte Themen. * = bearbeitet Themen

1) Bodysurfing*

Rolling Point

Weich fallen

2) Ohne Kraft Fliegen*

Bewegungsfluss

Faule StudentInnen

3) Erste Körperkontakte für Anfänger*

Nähe und Distanz Übungen

Intimität – Sexualität

4) Versch. Erfahrungszustand*

5) Unterschiedliche Bedürfnisse

Warm down

6) Impro- Strukturen

7) Einstiege ins Abschlusstanzen / Übergänge Technik/Tanz

Widerstand und Nachgiebigkeit

Innere Achse

Einlassen / Engagement

Intervention? (Korrektur – Forschung)

Spannungsmanagement im Tanz

Antennen öffnen

8) Blick im Contact

Diskussionsthemen:

1) CI-Webseite	Tinu	10'	Plattform für Contactszene
2) Community Work	Walter	15'	
3) Werbung für CI	Adrian	15'	
4) CILAS 06		30'	
5) 25 Jahre CI	Walter		
6) Was ist CI?	Tinu		
7) CI-Szenen-übergreifend	Tina		
8) Momentum Projekt	Nazario		
9) Material Pool	Tinu		

2)/3) Community Work / Werbung für CI

Investition, Arbeit – Ertrag?

Flyer, Lohnt sich Aufwand von breitem Flyer streuen.

Konkurrenz – Zusammenarbeit

Adressaustausch unter Lehrern

Ideen

Nationaler Jamtag: zur gleichen Zeit in versch. Städten Jams

Lehrergruppe macht Städtetournee: Performance und Einführung. (Welttanztag 29. April?)
(Muriel)

Zur gleichen Zeit tanzen Leute an der Jam in versch. Städten

4x pro Jahr Jam in versch. Städten:

Sommerjam in Bern / Weihnachtsjam in Zürich / Basel? / Genf? / Lausanne?

4) CILAS 06

Feedback:

Zeitraum zu kurz

Tips und Tricks, Experimentierküche länger....

Einstieg super Sonntagabend und zu wissen was kommt.

Vorschlag: Freitag Abend bis Sonntag Nachmittag 15 Uhr. Länger, ein Wochenende.

So viele Themen und zu wenig Zeit. 1 Thema viel mehr vertiefen.

Vielleicht mal eine kleine Gruppe bilden und Treffen abzumachen.

Ev. Sa Abend Jam (öffentlich?)

Struktur gut. Professionell. Bündig. Ergiebig.

Freitag Mittag bis Samstag Abend 2 x Jahr?

Wenn Fr Abend bis Sonntag ganzes Weekend eher weniger.

Wechselnder Ort

Ev. 9 Monate Abstand.

Wann nächstes Mal? Wo? Wer?

Überreste, was machen wir damit? Weiterführen?

Januar in Atelier Freiform in Bern?

In Bern: Cornelia, Tinu, Manou stellen sich zur Verfügung die CILAS nächstes Jahr zu machen. Zeitpunkt: Vor den Herbstferien: Vorschlag 1. Sept.wochenende. Oder Mai/Juni 2.5 Tage. Sie werden es ausarbeiten.

Sammelpot für Schweizer Contact-Wörter

Bitte schreibt mal alle Wörter auf, die Ihr im Schweizerdeutschen so braucht beim unterrichten. Herzlichen Dank! Muriel