

Protokoll der 9. CILAS vom 25. – 27.1.13 in Herisau / St.Gallen

Die 10. CILAS 2014 wird vom 24.-26. Januar in La-Chaux-de-Fonds stattfinden.

Das Team um Maren ist sich zur Zeit am bilden. Interessierte, die gerne mithelfen wollen, mögen sich bitte an die beiden wenden.

1. Leitung:

Adrian Russi, (Bern) Katharina Lüssi (Zürich See), Katharina Schwander (St.Gallen)

2. Teilnehmende:

Paola Gianoli (Genf)

Maren Sandmann (Neuchatel)

Danielle Marx (Genf)

Peter Aerni (Bern)

Eleonor Radeff (Genf)

Linda Trolese (ZH)

Graziella Ecoffey (Genf)

Manou Blanchard (Bern)

Michael Kellenberger (Kreuzlingen)

Laura Vogel (ZH)

Kurzfristig abgemeldet wg Krankheit:

Muriel Mollet (ZH), Cajus Wacker-Rohrbach (München) und Veronika Wanner (Winterthur)

Es ist schön, dass fünf Personen aus der Westschweiz den langen Weg in die Ostschweiz auf sich genommen haben. Vielen Dank!

3. Zusammenfassung

13 Contact Lehrende aus der ganzen Schweiz fanden in Herisau in idealer Umgebung zusammen. Der Tanzraum (ehemalige Sigurd Leader Schule) eignete sich sehr gut. Wir hatten einen grossen Raum, den man mit einem Vorhang in zwei unterteilen konnte, eine Küche, einen Aufenthaltsraum, Duschen und viel Platz. Die Stimmung war gut und auch in der sogenannten freien Zeit wurde eifrig gearbeitet, ausprobiert, skizziert, fotografiert, diskutiert. Es wurde wenig Zeit aufgewendet, zu diskutieren, wie man vorgehen sollte. So war ein intensives Arbeiten in den sechs stattfindenden Labs möglich.

Labs (siehe Protokolle am Schluss):

- Präsenz
- Augen / Blick
- Tanzen mit Öl am Körper
- Wie sieht eine Kartei mit Übungen für Contact Lehrende aus?
- Faszien
- Tonus: Entspannung – Spannung

4. Auswertung und Ausblick

Ich habe die Auswertung gleich in die Wünsche an die nächste CILS einfließen lassen.

- Jede/r erzählt zu Beginn 3 min, wo er/sie im Leben und im Contact -(leben) gerade steht
- vorher lesen alle einen Text, später findet eine Diskussion darüber in Form eines Labs statt
- abtrennbare Räume sind gut (in Herisau war die Abtrennung nur optisch, aber nicht bzgl. Sound)
- Bücherlisten und Filmlisten auflegen, Bücher zur Ansicht mitbringen
- Eine Abstimmung ergab: es wird keine öffentliche Jam gewünscht, man schätzt in dieser kurzen Zeit untereinander zu tanzen. Und bereits Freitag beginnen ist gut.
- Warmes Essen am Mittag ist sehr schön ☺ (das hatten wir in Herisau)

5. Contactimprovisation Yahoo group

Adrian hat auf Yahoo eine Gruppe eingerichtet, auf der man auch Dateien abspeichern kann und auf einen Klick allen CI-Lehrenden ein Mail senden kann. Er erklärte, wie man die Seite nützt, was einigen noch Mühe bereitete. Das CILAS-Archiv befindet sich somit nicht mehr auf contatimprovisation.ch Seite sondern auf dieser Yahoo-Gruppen-Seite.

6. Abrechnung

Einnahmen

| | |
|-----------------------------------|--------------|
| Teilnehmerbetrag: 10 x 70.- | 700.- |
| Teilnehmerbetrag Leitende: 3x10.- | 30.- |
| Total | 730.- |

Ausgaben

| | |
|-------------------------|------------|
| Essen | 317 |
| Raumkosten | 250 |
| Bahntickets der Leitung | 164 |
| Total | 731 |

St. Gallen / Bern, Februar 2013

Katharina Schwander & Adrian Russi

Anhang: Protokolle der Labs!

La présence, compte rendu de notre laboratoire de CILAS 2013

"C'est quoi la présence et comment j'y arrive"

Participants au lab: Adrian, Danielle, Elinor, Katharina Schwander, Paola

"Tour de table" / Mots / phrases clés:

- Présence à soi / aux autres, va et vient entre les deux;
- contact plus large avec l'environnement dans lequel on danse (ce qui est derrière la fenêtre, dans l'espace de la salle)
- comment intégrer les 2 en même temps, ceci a été mis en mouvement par la promenade proche et lointaine, les paramètres suivants ont été soulevés : l'écoute, le regard, l'attention, l'environnement,...;

- quelque chose qui se mobilise de l'intérieur, "d'actif" dedans, qui se met en route;
- comment on y arrive ? quelque chose de bien ancré à l'intérieur et de quelle façon nous mettons cela en lien avec l'extérieur : le passage du physique au mental et inversement
- lien avec le regard extérieur, être regardé - la présence des autres : comment la différencier en fonction des personnes
- difficultés : commentaires dans sa tête sur ce qu'on fait, est-on présent ou déconnecté ?
- quelque chose qui englobe (embrace) les gens et l'espace
- intimité dans ce qui se passe
- connection avec soi / arriver à entrer
- suis-je connectée avec moi-même, est-ce que j'arrive à entrer en contact avec l'espace autour (in-out) / présence spirituelle? (heartfull presence);
- ancrage / regard -> présent physiquement (ancrage) + regard pour être présent avec l'espace;
- mindfulness, Aufmerksamkeit, Bewusstheit, Bewusstsein, flow, in Kontakt sein, Focus, Raum
- Corps-âme-esprit pendant la danse?
- Etre ouvert à l'information qui vient du subconscient, comment gérer ces informations, est-ce trop d'informations? Les filtrer, les digérer, les goûter
- quand il y a trop d'informations, comment prendre mes décisions
- quelles sont les décisions que je prends et quand est-ce que je les prends, être clair avec les décisions que je prends -> rester proche de soi, être clair avec ce qu'on fait = aide pour être présent
- le 6 ième sens

Références à:

- Eckhart Tolle: Present moment - connection with the empty space
- Médecine chinoise: fonctions des organes: chacun a un rôle (coeur= empereur / autres sont des ministres, chefs etc... -> Le coeur doit être réceptif à tout ce qui se passe et laisser passer les infos - espace vide dans lequel rien ne doit s'arrêter, ça circule

Exercices :

- passer à travers 2 personnes
- ne pas vouloir voir 1 personnes
- toujours vouloir voir 1 personne
- enseigner ce dont nous avons personnellement besoin
- dans un duo, fais-tu ce qui te semble agréable ? tu peux rester ou quitter le duo quand tu veux déranger ou ne pas déranger un duo

Protokoll: Elinor und Paola

Augenblick

Labbericht CILAS 2013

„Die Wahrheit entsteht im Kollektiv“ Laura

Teilnehmende: Adrian, Graziella, Katherina L. & Sch., Linda, Laura

Protokoll Peter;

Nach persönlichen Statements Auflistung von Übungen zu CI und Augen

- Augen palmieren (mit warm geriebenen Händen die Augen bedecken und sanft palmieren)
- Akkupressur der Augäpfel (Gyrokinesis): mit den Fingerspitzen den Augapfel sanft nach innen drücken
- Fernrohr/ Sucher/ Filmen/ ...: alle Arten von Ausschnitt aus dem Ganzen mit Einschränkung des Blickfeldes (Hilfsmittel Klopapierrolle, Filmdöschen, Hände, Augenbinde, ...)
- Fotoblick: eine P. führt eine Blinde präzise zu einem „Blick“: so nah an etwas spezifisches, dann Augen auf und zu: später Bewegungsablauf nachstellen
- Im Gehen nur nach unten schauen
- Im Gehen nur an die Decke schauen
- Im Gehen in Augenhöhe schauen
- Augenfarbe gegenseitig beschreiben lassen

- Mit Handspiegeln arbeiten: Raumentdecken, Leute anblicken, Ausschnitte zeigen, sich selbst beschreiben
- Drittes Auge massieren, wahrnehmen, ahnen, ...
- Tanzen mit Augen auf, Augen zu – wechselnd
- Tanzen mit Augen zu - stop, blicken – Augen zu tanzen – stop blicken – Augen zu tanzen - ...
- Tanzen nur mit schauen: zuerst vis à vis, dann aus den Augenwinkeln, dann Distanz verändern, dann doch auch mit Körperkontakt, zuletzt nur noch mit schauen
- Duett mit Blickkontakt zu je einer anderen Person
- Duett mit Blickkontakt zu einer Aussenperson
- Duett und eine Person hat die Augen zu
- Duett tanzt mit Rollen: eine passiver, eine benennt
- Duett mit einer Bewegenden: andere beschreibt, dann berührt sie, dann gibt sie Gewicht, dann manipulieren sie
- Trio: duett tanzt und eine Person liegt am Boden und schaut von unten zu
- Trio: zwei tanzen , eine gucktals Kameraperson, als Beobachter, als Voyeur, als Detektiv, als ...

Protokoll CILAS 13 Thema Kartei

Wie könnte eine Nachschlage-Kartei aussehen für Unterrichten von CI?

Nach welchen Kriterien ordnen wir die Kartei?

Das war eine nicht ganz einfache und interessante Diskussion. Wir waren uns nicht einig. Entweder man sortiert nach Grund-Prinzipien der CI oder man sortiert nach methodischen Gesichtspunkten.

Variante 1: Warm-ups / Technik / Scores / Spiele / Cool downs / body work / oder

Variante 2:

1. Prinzipien im physikalischen Sinn
 - rolling point
 - Gewicht geben und nehmen
 - Gleiten
 - Fallen
 - Lifts
 - Push and pull
 - Momentum
 - Zeit
 - Raum
 - Kraft

1. Improvisatorische und kommunikative Prinzipien
 - führen und folgen
 - Nähe und Distanz
 - Sprache
 - Stimme
 - Vertrauen
 - Gruppendynamik

2. Körperliche Wahrnehmung (Grundvoraussetzungen für CI)

- Kraft
- Zentrum wahrnehmen
- Körperteile
- Berührungsqualitäten
- Sinneswahrnehmung
- Anatomie
- Bodywork
- Tonus (Entspannung – Spannung)

Im Anschluss sammelten wir Übungen zum Thema Spiralen und Aufwärmspiele.

11.2.13. Katharina Schwander

Protocole : LES FASCIAS Graziella

En vrac

- Notion d'enveloppe en différentes couches, peut donner impression d'une autre profondeur dans le corps, d'une profondeur du toucher.
- Considéré comme l'organe de la forme, comme une toile en 3D.
- Multidirectionnel
- Vecteur d'informations autre que le système nerveux. Le plus important de nos organes sensoriels.
- Différentes qualités de fascias selon les fonctions mais toujours reliés entre eux, dans une continuité.
- Peut apporter clarté dans les connections.
- Fluide en mouvement perpétuel.
- Principe de tenségrité : combinaison entre tension et intégrité

Infos complémentaires...

Site de Jean-Claude Gimberteau

<http://www.gimberteau-jc-md.com/fr/index.htm>

Extrait de promenade sous la peau

<http://www.youtube.com/watch?v=01jdrGrp4Fo>

Tenségrité

<http://www.youtube.com/watch?v=HPLcci1uoEI>

Autre article sur les fascias

<http://www.somatics.de/FascialPlasticity/main.htm>

Mise en mouvements, touchers

1. En groupe, jouer à pinçoter la peau, décoller les différentes couches superficielles des fascias, créer de l'espace, du jeu entre les différentes couches. Danser l'interconnectivité et le mouvement perpétuel des fascias.
2. A deux, un au sol l'autre assis. Toucher superficiel et doux, à fleur de peau pour sentir le mouvement des fascias sous la peau. Suivre le mouvement perçu.
3. Toucher profond : A couché au sol. B pose une main sous une partie du corps de A (support) et une partie de son avant-bras sur la partie supérieure de cet endroit. B donne du poids à travers son avant-bras pour « pénétrer » dans les couches profondes du corps. Imaginer que l'on compresse doucement et délicatement une éponge pour la vider de son eau. Quand B sent que quelque chose « fond », cède sous son avant-bras, il peut relâcher la pression et laisser se faire la réponse dans le corps de A.