

## **Tonus: Entspannung- Spannung**

Teilnehmende: Peter, Katharina L., Manou, Linda, Graziella, Maren, Michael

Protokoll: Linda

### **Labthemen:**

- Durchlässigkeit, Spannung- Entspannung
- Stabilität- Flexibilität (Wirbelsäule)
- Freier Nacken, Tonus

### **Fragen:**

*Wie viel Flexibilität ist sinnvoll in der Wirbelsäule? Interesse der Veränderbarkeit des Tonus. Wie weit ist jemand doch flexibel, der eher steif erscheint? Grad der Flexibilität erforschen (auch als Partner). Spannung- Entspannung > wie können beide Polaritäten bewusst gelebt/ getanzt werden? Welcher Tonus ist adäquat in welchem Moment? Wie kann man (möglichst effizient) von einem Extrem ins andere wechseln?*

### **Bilder:**

- Wie Wasser/ Sand, das fließt/rieselt
- Tonus is connected to emotions! > Vertrauen geben, um entspannen zu können (wie Wasser, das dich trägt).

### **Übungen:**

- Aus dem Zentrum raus auf Matten schlagen (Kraft/Spannung und Entspannung es braucht beides)
- Spinnennetz: A liegt auf Rücken mit ausgestreckten Gliedern. 4 Partner fassen je ein Arm/Bein und ziehen nach aussen. A kann sich in der Luft bewegen, wenden, spielen (Zentrum!).
- Aktiver backspace anbieten (Hängematte anbieten oder sein)
- Croissant Rollen (Kontrolle über Spannung/Entspannung)
- Ganze Gruppe (Arme nach Oben ausgestreckt) trägt 1 Person, diese kann im „Händemeer schwimmen“ (Vertrauen, oben loslassen!)
- Gruppe A bildet Bewegungslandschaft, Gruppe B bewegt sich darin
- A legt Hand an Körperstellen von B & dieser gibt dort Spannung rein
- A liegt auf Bauch, B darauf (passiv). Nun „schält“ sich A aus dieser Stellung ohne dass B runterfällt! Ziel B sanft zu Boden bringen!
- Selbe aber B aktiv & versucht A die Flucht zu verhindern! Tigerübung

### **Bindegewebe:**

- Trainingsformen, die mit Extensionen zu tun haben, fördern eher ein elastisches Gewebe.
- Trainingsformen, die mit Schnellkraft arbeiten, fördern eher weniger dehnbares Gewebe.
- Viel Körperarbeit hilft
- Bild vom eigenen Körper/ Anatomie

## **Formen Jam**

Idee Linda

Am Boden wurden verschiedenen Formen mit Tape geklebt (siehe Fotos)

- grosses Rechteck durch die Mitte
- 3 lange Rechtecke seitlich (ala Zebrastrreifen nahe beieinander)
- grosses Dreieck
- 2 Kl. Quadrate eines nahe das andere fern
- gestrichelter Kreis

Die Idee ist, sich während der Jam innerhalb dieser Formen zu bewegen. Durch die Formen wurden „neue“ Räume definiert. Wie beeinflussen diese Formen am Boden meine Tanzqualität? Wo breche ich dadurch meine Gewohnheiten? Was für Konstellationen/ Dynamiken ergeben sich in der Gruppe?

### **Kurzer Austausch/ Feedback nach der Jam**

- es erinnerte an ein Leiterlispiel
- alle waren verbunden, da auf dem selben Spielbrett 😊
- verspielt
- Man muss sich räumlich weniger entscheiden
- Gute Formauswahl
- Es war, als würden sich die Formen nach oben verlängern und 3 dimensional werden > Spiel mit den Wänden der Formen!
- Rückzugsmöglichkeiten, geschützt
- Komplizenschaft
- Augen offen, wach
- Sharing shapes in space
- Ausdehnen, Offenheit
- Verloren sein, eingeeengt
- Kreis war gestrichelt, war ganz anderes Gefühl darin zu sein/tanzen