

Understanding and Deepening Improvisation

Techniken und Feinheiten von Tanz Improvisation / Improvisation als Präsenz- und Bewusstseinspraxis

INNER FREEDOM IN ACTION

In einer Welt, in der es fast ständig um Machen, Vorausdenken und Absprachen geht, lehrt uns die Improvisation ganz im Moment zu sein, nach INNEN zu spüren, nach AUSSEN zu lauschen. Wann ist der „stimmige“ Moment der Bewegung, wann ist es genug? Wo ist Abwarten und wo gilt es nicht zu zögern und nicht zurückzuhalten? Was bedeutet es überhaupt, ganz im Moment zu sein? Lässt es sich mit Worten beschreiben?

Um das zu ergründen, sind Tanz Improvisationen mit wenigen vereinbarten Regeln oder Beschränkungen, sogenannten „Scores“ ungemein hilfreich, denn sie „zwingen“ uns, aus dem Beliebigen heraus genauer hinzuschauen. Ebenso wie grundlegende Techniken der Improvisation, z.B. Imitieren und Kontrastieren, Punkt der Konzentration, Raumnutzung etc. (welche man letztlich auch alle wieder loslassen kann).

In diesem Workshop wollen wir, Pia und Chetan, unsere langjährigen Erfahrungen mit Improvisation auf technischer wie auf Geist-Erfahrungs-Ebene weitergeben und mit euch forschen, was für uns TI spannend und berührend macht, was sie in uns öffnet, wo sie uns herausfordert?

Tanz Improvisation kann ein Zugang zu sehr berührenden Momenten, sogar berührenden Zuständen sein. Völlig ungeplant und überraschend (ent)decken wir Tiefen unseres Mensch-seins auf. Manchmal entlarvend, manchmal urkomisch, fast immer wachmachend. Improvisation ist ein sehr unmittelbares Erfahrungsfeld. Wenn wir es als solches nutzen mögen, können wir eine Menge über uns selbst lernen und mit einem tieferen Verständnis von Mensch-sein (wieder) ins Leben gehen.

Der Workshop ist offen für Menschen mit Vorerfahrung in Tanz-, Contact- oder anderer Bewegungsimprovisation.

Datum:	20. - 21. Juli 2019	Zeiten:	Sa 12.00 – 18.00, So 10.00 – 16.00
Ort:	Aikido-Dojo Leimen Heldenstraße 1 69181 Leimen bei Heidelberg	Kosten:	160 €

Weitere Info und Anmeldung:	Chetan Erbe	chetanovic@web.de +49 175 86 26 676
	Pia André	info@pia-andre.com