

DAS BUCH

Was ist Contact Improvisation? Contact Improvisation ist eine Tanzform, die sich zusammen mit dem sogenannten New Dance in den USA entwickelt hat.

Dabei steht die Überzeugung im Mittelpunkt, dass jeder Mensch einzigartig ist und dass Tanz Ausdruck des gesamten Menschen ist. Mittlerweile hat diese Tanzform Eingang in die Tanzszene, in die Tanztherapie, in Bildungseinrichtungen und in den Sportunterricht gefunden und bewegt sich also an der Schnittstelle von Sport, Tanz und Therapie. Das Buch greift zunächst in einem allgemeinen theoretischen Teil Quellen, Einflüsse und gegenwärtige Strömungen auf. Im ausführlichen ersten praktischen Teil werden Übungsbeispiele und Anleitungen zur konkreten Umsetzung gegeben. Ein zweiter praktischer Teil erläutert Übungen für Fortgeschrittene und stellt Ideen für choreografische Arbeiten und Improvisationen für die Bühne (nicht nur für die professionelle „Bühne“) vor.

Dieses Buch soll in erster Linie helfen, die Lust und den Spaß am Tanzen wiederzufinden und auszubauen.



DER AUTOR

Thomas Kaltenbrunner ist Diplompsychologe und in verschiedenen Methoden der humanistischen Therapie ausgebildet. Er arbeitet in der psychosomatischen Klinik Bad Grönenbach. Seine Ausbildung in Contact Improvisation und New Dance absolvierte er beim DanceVision Institute von Keriak in San Francisco und Stuttgart. Er arbeitete mit verschiedenen Lehrern in USA und Deutschland. Sein Schwerpunkt ist die Intergration von Psychotherapie, Tanz und körpertherapeutischen Methoden. Seit 20 Jahren beschäftigt er sich mit östlichen und westlichen Wegen (besonders mit dem tibetischen Buddhismus). Er ist Autor verschiedener Bücher zu den Themen: Körper, Gesundheit und Heilung.



ISBN 9-89124-836-9



9 783891 248362

www.meyer-meyer-sports.com



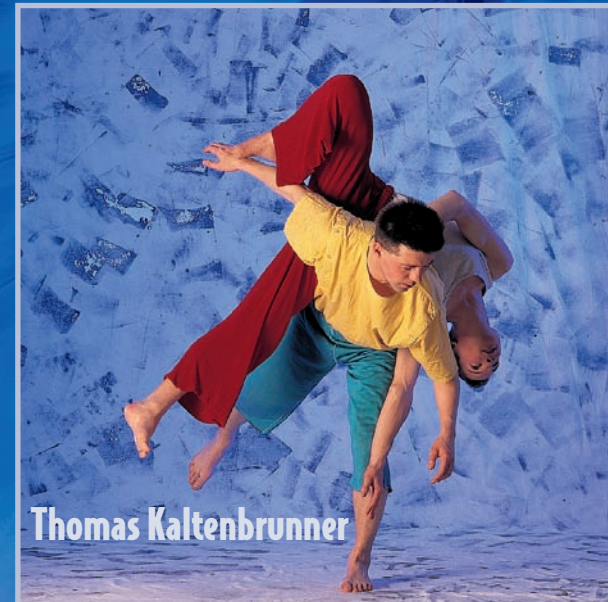
CONTACT IMPROVISATION

Thomas Kaltenbrunner



CONTACT IMPROVISATION

Bewegen, tanzen und sich begegnen



Thomas Kaltenbrunner

MEYER & MEYER VERLAG

Contact Improvisation

*Für Keriac.
Mit herzlichem Dank für ihre Inspiration und Herausforderung.*

Hinweis: Es wurde in diesem Buch die weibliche Schreibweise gewählt – selbstverständlich sind aber immer auch Männer mit angesprochen.
Um inhaltlichen Missverständnissen vorzubeugen, wurden manchmal aber auch Formulierungen wie z.B. TänzerInnen gewählt.

Thomas Kaltenbrunner

Contact Improvisation

Bewegen, tanzen und sich begegnen

Mit einer Einführung in New Dance

Meyer & Meyer Verlag

Die Deutsche Bibliothek – CIP Einheitsaufnahme

Kaltenbrunner, Thomas

Contact Improvisation : bewegen, tanzen und sich begegnen ;
mit einer Einführung in New Dance / Thomas Kaltenbrunner
- 2. Aufl. - Aachen : Meyer und Meyer, 2001
ISBN 3-89124-836-9

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung
sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie,
Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages
reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt
oder verbreitet werden.

© 2001 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, Miami,
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto



Member of the World
Sports Publishers' Association (WSPA)

Druck: Burg Verlag Gastinger GmbH, Stolberg
ISBN 3-89124-836-9
Printed in Germany

E-Mail: verlag@meyer-meyer-sports.com

INHALTSVERZEICHNIS

I THEORIE

A WAS IST „CONTACT IMPROVISATION“?	9
1 Geschichtlicher Hintergrund	13
1.1 Ausdruckstanz und Modern Dance	13
1.2 Postmoderner Tanz	14
1.2.1 Merce CUNNINGHAM Der Körper als physische Realität	14
1.2.2 Anna HALPRIN: Improvisation und Körpertheater	15
1.2.3 Experimentelles Tanztheater: Judson Church Dance Theatre	18
1.3 New Dance	18
2 Die Entwicklung der Contact Improvisation	21
2.1 Steve PAXTON	21
2.2 Die Ausbreitung der „Contact Community“	24
2.3 Entwicklungen, Strömungen, offene Fragen	26
2.4 Welche Einflüsse formen den Tanz?	28
2.4.1 Aikido und Zen-Buddhismus	28
2.4.2 Akrobatik und Tanz als Art-Sport	29
2.4.3 Entspannte Spannung durch Release	30
2.4.4 Body-Mind-Centering (BMC)	31
2.5 Contact Improvisation: Verkörperung kultureller Werte	33
B STRUKTUREN DER CONTACT IMPROVISATION	39
1 Improvisation – die Dynamik des Vorläufigen	39
1.1 Duette tanzen	42
1.2 Kontakt und Kontaktpunkt	43
1.3 Gewicht geben und annehmen	44
1.4 Bewegungsfluss	45
C DIE GRUNDLAGEN DER BEWEGUNG	46
1 Der physikalische Körper in Raum und Zeit: Gewicht, Schwerkraft und Schwung	46
1.1 Biomechanische Grundlagen	46
1.1.1 Was ist Gewicht?	46
1.1.2 Der Schwerpunkt	47
1.2 Die Schwerkraft für die Bewegung nutzen	49
1.3 Biomechanik von Heben, Springen, Spiralen	50
2 Der biologische Körper: beweglich, lebendig und intelligent	55
2.1 Der intelligente Körper	55
2.2 Bewegungsmöglichkeiten in Raum und Zeit	56
3 Der beseelte Körper: Selbsterfahrung, Berührung und Kommunikation	58

3.1	Selbsterfahrung ist Leiberfahrung	58
3.2	Berührung	59
3.3	Vertrauen	59
3.4	Sinnlichkeit und Sexualität	61
3.5	Kommunikation	62

II PRAXIS

A CONTACT IMPROVISATION LERNEN: NEUGIERIG SEIN UND SELBST ENTDECKEN	65
1 Contact und Improvisation: Körperbewusstsein, Befindlichkeitsebenen und Fertigkeiten	65
1.1 Körperbewusstsein (Sensitivity & Awareness Skills)	65
1.1.1 Körperoberflächen spüren und die Haut sensibilisieren	66
1.1.2 Sich körperlich und mental entspannen	66
1.2 Seelische Befindlichkeitsebenen (States)	67
1.2.1 Achtsamkeit und Raumgewahrsein	68
1.3 Körperliche Fertigkeiten (Physical Skills)	70
2 Aufwärmen und Ankommen	72
2.1 Anregungen zum Aufwärmen	72
2.1.1 Allgemeines Aufwärmen	72
2.1.2 Spezifisches Aufwärmen	80
a) Stretching: Dehnen und Strecken	80
b) Massageübungen	81
c) Atem- und Stimmübungen	82
d) Entspannen durch „Release“	82
e) Body-Mind-Centering (BMC)	83
3 Körperliche und emotionale Sicherheit	86
4 Guidelines – wie genieße ich das Contact-Tanzen?	87
B PRAKTISCHE ÜBUNGEN ZUM NACHSCHLAGEN	89
1 „Contact“ und Kontakt	89
1.1 Contact: Seelische Befindlichkeitsebenen für Solotanz	89
1.1.1 Sich entspannen	89
1.1.2 Körperflächen wahrnehmen	90
1.1.3 Die emotionale Wahrnehmung fördern	91
1.1.4 Gleichzeitig aktiv und passiv sein	93
1.1.5 Risiken eingehen	94
1.2 Contact: Befindlichkeitsebenen beim Duett	95
1.2.1 Begegnung zulassen	95
1.2.2 Ziele haben und loslassen	96
1.2.3 Führen und Folgen	97
1.2.4 Desorientierung schätzen lernen	99
1.3 Körperliche Fertigkeiten für den Solotanz	100

1.3.1	Sich als Gewicht erfahren	100
	a) Tanzen im Stehen: Small Dance	100
	b) Der Boden gibt Unterstützung	101
1.3.2	Sich als Gewicht bewegen	103
	a) Langsam Gewicht verlagern	103
	b) Den Kontaktpunkt spüren und wandern lassen	104
1.3.3	Rollen	105
1.3.4	Sich in Spiralen drehen	110
1.3.5	Fallen und sich „off center“ bewegen	110
1.3.6	Springen	113
2	Contact: Fertigkeiten für das Duett	116
2.1	Den Kontaktpunkt an der Partnerin halten	116
2.2	Gewicht abgeben	118
2.2.1	Berühren bedeutet: wenig Gewicht geben	119
2.2.2	Belastbarkeit erforschen	120
2.2.3	Das gesamte Körpergewicht abgeben	121
2.2.4	„Einhaken“ und Tragen	122
2.2.5	Klettern	123
2.3	Unterstützen: Gewicht annehmen	124
2.3.1	Körperflächen anbieten (Posting)	125
2.3.2	Anlehnen und abgleiten (Sluffing)	132
2.3.3	Unterstützen durch Rollen (Body-Surfing)	132
2.3.4	Rollen mit einer Partnerin	133
2.4	Balance und „Counterbalance“	134
2.4.1	Balance	135
2.4.2	Counterbalance: Gewicht fällt nach innen oder außen	135
2.5	„Upside down“ – wo ist oben und wo unten?	137
2.6	Springen und fangen	141
2.6.1	Rückenjumps	142
2.6.2	Frontale Jumps	143
2.6.3	Schulterjumps	146
2.7	Heben (Lifts)	148
2.8	„Flying“ – Tanz in der Luft	150
3	Improvisation	153
3.1	Improvisation – Befindlichkeitsebenen und Fertigkeiten	153
3.1	Raum	153
	a) Raumerfahrung in der Bewegung	154
	b) Raumebenen	155
	c) Raumwege	155
	d) Raumdimension (Ausdehnung)	156
3.1.2	Zeit und Dynamik	156
3.1.3	Quellen für die Bewegung	157
	a) Der eigene Körper	158
	b) Stimmungen und Charaktere	158

c) Wiederholen, spiegeln und variieren	158
d) Gegenstände	161
e) Musik	162
f) Fokus auf verschiedenen „Scores“	163
3.2 Organisationsformen der Improvisation	165
3.2.1 Jam	165
3.2.2 Improvisieren im Kreis: „Round Robin“	165
C CONTACT IMPROVISATION UNTERRICHTEN	167
1 Worum geht es beim Unterrichten?	167
2 Wie baue ich meinen Unterricht auf?	170
3 Drei Unterrichtsprotokolle	171
4 Bühnenarbeit und Performance	175
D ANWENDUNGSFELDER DER CONTACT IMPROVISATION	176
1 Heilpädagogik: Contact Improvisation mit lernbehinderten Kindern	176
1.1 Das Körperbild	177
1.2 Ausrichtung und Haltung	178
1.3 Balance	178
1.4 Kontrolle der Energie: Spannung – Entspannung	178
1.5 Organisation in Raum und Zeit	179
1.6 Selbstbild	179
1.7 Sich mit einer Partnerin bewegen	180
2 Tanztherapie: Das Contact-Duo als Spiegel zwischenmenschlicher Beziehung und Kommunikation	180
3 Contact Improvisation in der Tanzausbildung: Das „Dancing Together“-Programm (von KERIAC)	183
4 Kreativer Prozess und Meditation – zwei Störungen (von Barbara DILLEY)	185
4.1 Das Naropa-Institut	186
4.2 Dharma Art	187
4.3 Komposition unterrichten	189
4.4 Drei Aspekte	189
ANHANG	191
Literaturverzeichnis	191
Adressen	191
Bildnachweis	192