



CONTACT IMPROVISATION INTENSIVE

23. und 24. SEPTEMBER 2017



being
the change

ort

Aikido-Dojo Köln
Neusser Str. 26, 50670 Köln

U-Bahn Ebertplatz 100m
Köln Hbf 500m

übernachtung

Im Dojo möglich,

essen und trinken

Nicht enthalten, einfache
Küche verfügbar

kosten

50-100 EUR je nach
persönlichem Budget
Jam kostenlos und offen für alle

contact & reservation

Um Anmeldung wird gebeten

contact@motionlab.cologne

+49 221 46780966

hassan



konzept

being the change ist ein Contact-Labor in drei Phasen. Bewegungsreich und experimentell, in Co-Kreation und Achtsamkeit, mit und ohne Musik, auf 200qm Tatami-Mattenboden.

Arten der Veränderung

Klein, groß, unerwartet oder wild können Veränderungen sein. Was ist eine Veränderung? Wann und wie entsteht sie in meinem Körper oder in meinem Tanz?

Vom Start einer Reise

Lassen sich Barrieren in der Veränderung auflösen? Wann wird Veränderung der Start für einen Dialog? Verändert sich das Tanzen im Dialog?

Vom Atmen im Tanz

Kann man in den Frieden tanzen? Kann man Frieden tanzen? Wie verändert man sich ohne Barrieren?



Hassan bewegt sich seit 1999 durch Aikido, asiatische Gesundheitstechniken, Theater, Schreiben und Contact Impro. Seine Schüler sind Kinder, Jugendliche, Schauspieler, Senioren und ganz allgemein Menschen, mit Spaß an einer neuen Bewegungssprache und Interesse daran, Bewegung und Atmung in Balance zu bringen.

tag1

10-16:30 uhr

flavours of change

Der Point of Contact

out of balance

Unerfüllte Bedürfnisse

starting a change

Dialog initiieren

19-22 Open Jam



tag2

10-17 uhr

balance

Barrieren auflösen

transformation

Körper im Dialog

accepting the change

Atmen und Tanzen

19-22 Open Jam

„We mirror the world. All the tendencies present in the outer world are to be found in the world of our body. If we could change ourselves, the tendencies in the world would also change.“

Mahatma Ghandi.



Was ist eine Veränderung? Kann ich die Welt verändern? Wie ändert sich die Welt in mir?

Kann ich selbst zur Veränderung werden? Wie gehen wir mit Situationen um, in denen das Tanzen nicht weitergeht, sich unangenehm anfühlt oder uninteressant wird? Gibt es bessere Wege, als den Tanz zu verlassen oder die Situation mit Kraft zu überwinden? Ist ein schwereloses Auflösen einer Barriere möglich?

Wir beobachten mit einer Lupe unsere Möglichkeiten im Point of Contact und erkunden Handlungsoptionen. Welche Änderung bringt der Kontakt selbst in unseren Körper? Dazu verwenden wir unterschiedliche Scores, Kampkunst-Elemente und Awareness-Techniken. Nach und nach gehen wir in größere Bewegungen über und setzen den ganzen Körper ein. Wir rollen, fallen, liften, heben und spiralen, um in einen Dialog zu tanzen, eine Veränderung zu werden.



Wenn sich die Welt ändert, entsteht ein zerbrechlicher Zustand. Eine neue Balance muss gefunden und bewahrt werden. Und dann? Wie tanzen wir, um den Frieden zu erhalten? Brauchen wir permanente Veränderung?

„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.“

Dschalâl-ed-dîn Rumî