

BEING THE CHANGE – CONTACT IMPROVISATION IN COLOGNE

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 Gandhi.

Elena had asked me to write something about contact improvisation in Cologne. My first impulse was that body movements in Cologne don't feel any different than in San Francisco or Thailand. But Contact lives from the people who are on the dance floor, and they are different everywhere.

Every jam is different because other people dance together. The dancers bring in their surroundings and their environment. They create a space, color it with their feelings, wishes, thoughts and express their emotions. Contact in Cologne is therefore a unique experience. It is not easy for me to describe the difference to jams in other places, although I clearly feel it. Nevertheless, I dare to try to put a body feeling into words.

There are three elements I feel: formlessness, mindfulness, and something I call non-performative. The three elements together can inspire a process of change.

For me, a jam in Cologne is characterized by the contrast to the surrounding space. Sealed ground, no darkness at night, a lot of noise and stench, a lot of movement and an overflowing offer of everything - a difficult field. Urban space exists in many places in the world, of course. At the Cologne Jams, I have the feeling that the contrast is very palpable. Maybe there is even an interest in devoting oneself to the contrast.

I have been involved in bodywork since 1999. Contact improvisation has a unique position in the many possibilities of bodywork. CI is formless, not without rules, but without form. I like this formless movement when it is paired with a high level of mindfulness.

I find formlessness and mindfulness in a big city extraordinary. Life is dense, but the touches are thin, everyday life is not characterized by high mindfulness. There

is something radical about developing spaces that allow formless touch with high mindfulness.

The formless movement creates a sharp contrast to the urban space where every inch is managed, organized and shaped. As a contact dancer, I accept and appreciate the experience of this formlessness. In high mindfulness I can observe how an inner work of art emerges, not visible from the outside.

For me, Contact Impro is not a performative art, not a representation of something, but an inner experience. This is also a foreign element in urban space, which is often characterized by the desire to be seen as an individual and not to be lost in the masses.

Stepping out of everyday life into a jam has an effect comparable to diving bare feet into the sea. I gain access to a formless originality that can only be glimpsed as a shadow in a sealed world. There my senses can unfold and be attentive. I feel weight, muscles, enjoy the aimlessness of a contact, a movement, observe my own behavior with an equanimous attitude and attention.

People often start to change in contact, dance themselves into a change. In the beginning there is body awareness, then the concept of the world follows. Small, big, slow, fast, and quite unexpected can be changes. Questions about the universe, relationships, communication appear and disappear. We roll, fall, lift, and spiral, dance in pairs into a dialogue, sometimes with ourselves, sometimes in a trio or in a large group. Sometimes we merge into this change, become a change ourselves.

Being in improvisation, in contact, a change, is an incredibly vivid moment - a plant breaking through the tarmac or a deep inhale and exhale that makes those involved return to the tarmac with a different gaze.

When the gaze changes and we are mindful of this moment, it creates a moment of flow without a clear form. Everything is possible. And then? Let's keep dancing on the asphalt. In mid-2017, I started offering a regular contact jam and workshops in downtown Cologne. This is my change.

Hassan Aftabruyan
contact@motionlab.cologne

BEING THE CHANGE – CONTACT IMPROVISATION IN COLOGNE

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.

Elena hatte mich gebeten, etwas über Contact Improvisation in Köln zu schreiben. Mein erster Impuls war, dass sich Bewegungen von Körpern in Köln nicht anders anfühlen als in San Francisco oder in Thailand. Aber Contact lebt von den Menschen, die auf der Tanzfläche sind und die sind überall verschieden.

Jede Jam ist anders, weil andere Menschen miteinander tanzen. Die Tanzenden bringen ihre Umgebung und ihr Umfeld mit ein. Sie gestalten einen Raum, färben ihn mit ihren Gefühlen, Wünschen, Gedanken ein und drücken ihre Gefühle aus. Contact in Köln ist deswegen eine einzigartige Erfahrung. Mir fällt es nicht ganz leicht, den Unterschied zu Jams an anderen Orten zu beschreiben, obwohl ich ihn klar spüre. Trotzdem wage ich den Versuch, ein Körpergefühl in Worte zu packen.

Es sind drei Elemente, die ich spüre: Formlosigkeit, Achtsamkeit und etwas, das ich non-performativ nenne. Die drei Elemente gemeinsam können zu einem Veränderungsprozess anregen.

Eine Jam in Köln ist für mich geprägt, durch den Kontrast zum Umraum. Versiegelter Boden, keine Dunkelheit in der Nacht, viel Lärm und Gestank, viel Bewegung und ein überbordendes Angebot an allem - ein schwieriges Feld. Den städtischen Raum gibt es natürlich an vielen Orten der Welt. Auf den Kölner Jams habe ich das Gefühl, dass der Kontrast gut fühlbar ist. Vielleicht gibt es sogar ein Interesse daran, sich dem Kontrast widmen.

Seit 1999 beschäftige ich mich mit Körperarbeit. Contact Improvisation hat in den vielen Möglichkeiten der Körperarbeit eine einzigartige Stellung. CI ist formlos, nicht ohne Regeln, aber ohne Form. Mir gefällt diese formlose Bewegung, wenn sie zugleich mit hoher Achtsamkeit gepaart ist.

Formlosigkeit und Achtsamkeit in einer großen Stadt empfinde ich als außergewöhnlich. Das Leben ist dicht, aber die Berührungen sind dünn, der Alltag

nicht von hoher Achtsamkeit geprägt. Räume zu entwickeln, die formlose Berührungen mit hoher Achtsamkeit erlauben, hat etwas Radikales.

Die formlose Bewegung erzeugt einen scharfen Kontrast zum städtischen Raum, in dem jeder Zentimeter verwaltet, organisiert und geformt ist. Als Contact-Tänzer akzeptiere ich die Erfahrung dieser Formlosigkeit und schätze sie. In hoher Achtsamkeit kann ich beobachten, wie ein inneres Kunstwerk entsteht, nicht sichtbar von außen.

Für mich ist Contact Impro keine performative Kunst, keine Darstellung von etwas, sondern eine innere Erfahrung. Auch das ist ein fremdes Element im städtischen Raum, der häufig vom Wunsch geprägt ist, als Individuum gesehen zu werden und nicht in der Masse unterzugehen.

Aus dem Alltag in eine Jam zu gehen, hat einen Effekt vergleichbar dem Eintauchen nackter Füße ins Meer. Ich erhalte Zugang zu einer formlosen Ursprünglichkeit, die in einer versiegelten Welt nur als Schatten zu erahnen ist. Dort können sich meine Sinne entfalten und achtsam sein. Ich spüre Gewicht, Muskeln, genieße die Ziellosigkeit eines Kontakts, einer Bewegung, beobachte mein eigenes Verhalten mit einer gleichmütigen Haltung und Aufmerksamkeit.

Die Menschen beginnen sich im Kontakt häufig zu verändern, tanzen sich in eine Veränderung. Am Anfang steht die Körperwahrnehmung, dann folgt das Konzept der Welt. Klein, groß, langsam, schnell und ganz unerwartet können Veränderungen sein. Fragen über das Universum, Beziehungen, Kommunikation tauchen auf und verschwinden. Wir rollen, fallen, liften, heben und spiralen, tanzen zu zweit in einen Dialog, manchmal mit uns selbst, manchmal im Trio oder in einer großen Gruppe. Manchmal gehen wir in dieser Veränderung auf, werden selbst zu einer Veränderung.

In der Improvisation, im Kontakt, eine Veränderung zu sein, ist ein unglaublich lebendiger Moment - eine Pflanze, die durch den Asphalt bricht oder ein tiefes Ein- und Ausatmen, das die Beteiligten mit einem anderen Blick auf den Asphalt zurückkehren lässt.

Wenn sich der Blick ändert und wir diesen Augenblick achtsam wahrnehmen, entsteht ein Augenblick des Fließens ohne klare Form. Alles ist möglich. Und dann? Tanzen wir auf dem Asphalt weiter. Mitte 2017 habe ich begonnen, eine regelmäßige Contact-Jam und Workshops in der Kölner Innenstadt anzubieten. Das ist meine Veränderung.

Hassan Aftabruyan

contact@motionlab.cologne