

HALLO. WIE SCHÖN, DASS DU DA BIST.

Du bist hier auf einer Contact Improvisation Jam. Contact Improvisation ist eine nonverbale Bewegungspraxis. Wir bewegen uns zu unseren Impulsen und nicht zur Musik. Wenn du nicht weißt, was hier passiert, frage bitte jemanden.

Eine Jam ist ein Raum ohne Kursleitung, ein offenes Training für Contact Improvisation in Selbstverantwortung. **Die Verantwortung für alles, was passiert, trägst du selbst im Dialog mit den Menschen, mit denen du im Kontakt bist.** Falls du etwas kaputt machst, haftest du dafür.

Manchmal haben Jams ein (ausgefeiltes) Regelwerk, dessen Einhaltung dann auch kontrolliert wird. Diese Jam hier hat keine besonderen Regeln. **Es ist ein Freiraum.** Die Regeln entstehen im Dialog mit den Menschen, mit denen du im Kontakt bist, und dem Raumgefühl.

Betrachte diesen Raum gerne als Einladung für eine Reise zu deiner Essenz.

Du kannst in deiner ganzen Fülle gegenwärtig sein. Versuche dich mit deinem Körper ausdrücken und die Verbindung zu dir, zu anderen, zur Schöpfung zu erforschen und zu genießen. Sonst gibt es nichts zu tun.

Betrachte den Raum gerne als ein Angebot, deine Bedürfnisse, Träume, Muster und Wünsche zu sehen und zu erforschen. Teile mit anderen gerne das, was dich bewegt, über die Bewegung im Raum.

Der Raum lädt dich ein, anderen Menschen die Freiheit und Sicherheit zu geben, das Gleiche tun zu können. Sprich gerne Angebote aus, die es leicht machen in den Tanz zu gehen und leicht den Tanz zu verlassen.

Alles wird durch dich mitkreiert. Spüre gerne deine Selbstwirksamkeit und Sorge für dich. Du bist eingeladen, den Raum in seiner Entfaltung und Diversität zu halten, ohne andere Menschen zu kontrollieren.

Es gibt einen oder mehrere Personen, die den Raum aufschließen, Musik und Licht anmachen und einen gemeinsamen Start kreieren, die Raumhaltenden. Du kannst gerne Fenster öffnen, wenn es zu warm ist oder die Musik ausmachen, wenn sie dich stört. Die Raumhaltenden können dich unterstützen, wenn du Ressourcen brauchst, sie sind aber nicht für dein Wohlergehen verantwortlich.

Es können Situationen entstehen, mit denen du kein Einverständnis hast. **Es ist Teil deiner Selbstverantwortung, dein Unbehagen auszudrücken.** Gerne laut und deutlich in den Raum. Hole dir Unterstützung, wenn du dich allein nicht traust.

Wenn sich das für dich schwierig anhört oder du einen Raum mit mehr Support suchst, dann ist diese Jam vielleicht nicht das Richtige. Kurse, Workshops oder andere Jams bieten mehr Support.

WELCOME, WONDERFUL BEING

You are here at a Contact Improvisation Jam. Contact improvisation is a non-verbal movement practice. We move with our inner impulses and not to the music. If you don't know what's happening here, please ask someone.

A jam is a space without a teacher, an open training for Contact Improvisation on your own responsibility. **You are responsible for everything that happens in dialog with the people you are in contact with.** If you break something, you are liable for it.

Sometimes jams have a (sophisticated) set of rules, and compliance with them is monitored. This jam here has no special rules. **It's a free space.** The rules are created in dialog with the people you are in contact with and the feeling of the space.

Consider this space as an invitation for a journey to your essence.

You can be present in all your fullness. Try to express yourself with your body and explore and enjoy the connection to yourself, to others, to creation. There is nothing else to do.

Consider the space as an opportunity to see and explore your needs, dreams, patterns and desires. Share with others through movement in the space.

The space invites you to give other people the freedom and safety to do the same. Feel free to make offers that make it easy to enter the dance and easy to leave the dance.

Everything is co-created by you. Feel your self-efficacy and take care of yourself. You are invited to hold the space in its unfolding and diversity without controlling other people.

There are people who unlock the room, turn on the music and lights and create a common start, the space holders. You are welcome to open windows if it is too warm or turn off the music if it disturbs you. The space holders can support you if you need resources, but they are not responsible for your well-being.

Situations may arise that you do not agree with. **It is part of your own responsibility to express your discomfort.** Feel free to speak loudly and clearly in the room. Get support if you don't feel confident.

If this sounds difficult for you or you are looking for a space with more support, then this jam may not be the right thing for you. Courses, workshops or other jams offer more support.