

Cilas in Poschiavo

23.-25. Januar 2015

Organisation: Paola Gianoli mit Elinor Radeff

Protokoll: Rita Bach

TeilnehmerInnen: Paola Gianoli Manou Blanchard
Elinor Radeff Monique Knoepfli
Adrian Russi Maren Sandmann
Patrick Collaud Guiseppe Asaro
Janique Faigaux Rita Bach

Übernachtung: Pro Vita Comuna

(Gesamt-Kosten für CILAS: 110/120 Fr + Sa Nachtessen)



Wir treffen uns alle am Freitagabend um 18 Uhr im Kirchgemeindesaal. Beim gemeinsamen Nachtessen, feiner Käse-und Spinatwähe von Paola 😊, kommen wir an und plaudern erst eine Runde, bevor wir in die zweite Runde, eine Contactimpro, starten. Adriano Celentano bringt uns zum Schluss in die richtige Stimmung, und wir bestimmen abschliessend die Themen, welche uns an diesem Weekends beschäftigen werden.

Themen, welche nicht behandelt worden sind:

- CI und Bodywork: Wie bleibt man wach und entspannt?
 Was tun, wenn die Energie absackt?
- Impro, Performance, Komposition und Contact:
 Wie kombiniert man das?
 Kombiniert man das überhaupt?
- Kommunikation nach Aussen: Werbung, Philosophie,...

PROGRAMM

(genauere Ausführungen zu Themen sind anschliessend an das Programm)

Samstag

- 9-10 Uhr Einwärmen/Bewegen mit Patrick zum Thema MACHEN und HANDELN beim Contact tanzen. Was ist der Unterschied? Anschliessend findet ein Austausch in der Gruppe statt. (siehe auch Beiblatt mit Fotos)
- 10-12 Uhr **Gender:** Potential entdecken, allfällige Tabuthemen ansprechen, Auswirkungen der Geschlechter/rollen auf die Qualität des Tanzes. Manou leitet/begleitet die Jam. Anschliessend findet ein Austausch in der Gruppe statt. (siehe auch Beiblatt mit Fotos)
- 12-13 Uhr Mittagessen im Wohnhaus: feine Puschlaver Polenta, Ratatouille und Salat, gekocht von der Schwester von Paola!
- 13-15 Uhr Spaziergang durch Poschiavo, Kaffee trinken (bun di, un cafe par placé! ☺), Mittagsschläfchen, Sonne tanken!
- 15-16.30 Uhr ½ Stunde Warm Up mit Monique zum Thema:
versch. Philosophien des Aufwärmens.
Anschliessend Austauschrunde in der Gruppe.
- 16.30 -18 Uhr 2 Gruppen: **Schulterlifts** mit Adrian
Contact in der Natur mit Manou
- 18.30 -20 Uhr Nachtessen im Restaurant Motrice
- 20.30 – 22.30 Uhr JAM mit ZuschauerInnen aus dem Dorf

Sonntag

- 9.30 -10 Uhr Individuelles Aufwärmen, danach ½ Stunde 3 Minuten Duette, um mit allen einmal zu tanzen. Kurzes Feedback.
- 10 – 10.30 Uhr 2 Gruppen: **Fokus Jam**
Teenager und Contactimprovisation
- 11.30 – 12.30 **Diskussion: „Contact Pädagogik“, welches sind gute CI-LP?**
- 12.30 – 14.00 Picknick, Abschlussrunde

THEMEN :

GENDER/ GENRE (Manou)

En quoi danser avec quelqu'un du même genre ou du genre opposé affecte nos danses / le contact improvisation:

- qu'est-ce que nous évitons, qu'est-ce qui nous rend mal à l'aise, y a-t-il des tabous, des attirances? Une peur, une atmosphère de flirt? Un potentiel?

Dans ce laboratoire qui a duré env. 1h30, fait avec tout le groupe, nous avons jammé et Manou a guidé l'ensemble du lab en posant des questions. Focus surtout sur les rencontres à 2. Le but était de prendre conscience de ces facteurs, de les utiliser / de les utiliser comme catalyseurs dans la danse, d'oser des qualités de toucher / de toucher certaines parties du corps tabous en respectant nos limites. Et aussi d'aller explorer son côté féminin/ masculin. Noter les différences qu'un physique similaire ou différent peut avoir de rassurant ou d'intéressant. Et pour certains se rendre compte que le genre n'est pas un facteur (très) présent, que ce sont surtout des différences entre personnes.

Nous terminons le lab avec un échange intéressant en cercle sur les expériences de chacun. Il aurait été intéressant de poursuivre avec une jam sans parole, pour environ 1h/ 1h30. (Manou)

CI DANS LA NATURE (Manou)

Echange verbal d'un petit groupe (manou, patrick, rita, janique) sur le CI dans la nature. Les défis (froid, distraction, quelque chose qui gratte, salit) et comment intégrer/ dépasser ces obstacles. Nous parlons aussi du vocabulaire parfois ésotérique/ spirituel des flyers de la danse dans la nature qui nous dérange (nous préférons la sobriété). Et aussi la nécessité (ou non) d'un lien avec l'environnement extérieur pour que cela fasse sens de danser dehors.

Nous échangeons quelques exercices qui nous plaisent beaucoup: Manou: danser le contact, en utilisant les principes techniques- avec les éléments naturels. Patrick/ Rita: utiliser la marche, la pente, les jeux d'équilibre en solo, en duo. P: construction collective d'un objet, Steinmännli... Echange très intéressant, fait à l'intérieur, vu le froid et le peu de temps à disposition.

Shoulderlift-lab (Proposed by Adrian)

About the sense and the nonsense/insanity of teaching shoulderlifts in workshops...

Attended by Monique, Maren, Giuseppe, Elinor, Adrian

The most amazing thing about this lab was that we mainly talked and hardly moved! It was possible to make a kind of exchange and research through talking and very little demonstration.

We came up with the following main points:

It's all about communication and cooperation in order to not find oneself always in the same role (as the one being lifted or offering the lifts), and in order to keep it playful and as a part of the improvised dance.

The shoulder has to be looked at as a 3-dimensional bodypart with its volume.

In fact the term "shoulderlift" is not really correct as the shoulder itself (at least the outer part) should stay free of compression and should still have the freedom to be moved.

Supporting structures are: muscles & fascia in the upper body, ribcage, shoulderblade and clavicle, spine including the neck, inner organs, pelvis, legs, feet.

It's a lot about the center of both dancers – the upper dancer has to look for the center of the supporting dancer and has to place his own center on top of his partner. And it's a lot about centerline and axes.

DISKUSSION „Contact Pädagogik“

Welches sind gute CI-LP? Welche Qualitäten sind wichtig?

Es ist das letzte Thema von diesem Wochenende. Von Anfang an wird klar, dass die Frage sehr breit gefasst ist und der Einstieg ins Gespräch bereitet sich schwierig.

Giuseppe hat dazu noch ein Thema eingebracht, welches bei seiner Ankunft am Samstag angekündigt hat: Wie können wir neue junge Leute für das Unterrichten gewinnen? Es wird erst ausführlich die spezielle Situation von ihm besprochen, er ist alleine im Tessin und hat wenig Unterstützung, eine andere Mentalität im Tessin, die es gilt, für die Contact Improvisation zu gewinnen. Wichtig erscheint uns, das Netzwerk zu erhalten und weiterzuentwickeln. Sich gegenseitig unterstützen, ermutigen, Neues wagen, zusammen im Co-Teaching arbeiten. Sich gegenseitig empfehlen, Anlässe etc. weiterleiten. Maren erzählt von ihrer Erfahrung in Neuchâtel mit zwei zugezogenen Frauen. Sie unterstützen sich gegenseitig und arbeiten im „Trio“. In Bern wird einmal im Montag ein Warm Up angeleitet, jedermann/frau kann dieses freiwillig anleiten. In einem anschließenden Gespräch wird Sinn und Erfolg der Übungen besprochen, ein gutes Lernfeld für angehende CI-LP.

Rita hat das Unterthema von „Feedback geben an die TeilnehmerInnen“. Solange es körperliche Themen sind, erscheint es allen klar, wie und wann dies mit den entsprechenden Personen besprochen/angeleitet wird. Sind es psychosomatische, emotionale, persönliche Themen wird es schwieriger, die Person nicht zu verletzen, brüskieren.

Generell halten wir fest:

- Bin ich im Klaren, was ich sagen will, ist es einfacher, es zu sagen.
 - Ist die Person für die Gruppe so tragbar, kann der Prozess einfach so stattfinden.
- Ansonsten kann/soll formuliert werden, dass dies nicht der richtige Ort ist für die anstehenden Themen.
 - CI-LP tanzt mit der besagten Person, gibt Feedback, kann besser anleiten.
- Immer wieder betonen, dass man stopp sagen kann, nichts tun muss, was einem zuwider ist
 - bei „das kann ich nicht“ nicht darauf eingehen. „Wir machen das jetzt mal zusammen, und du sagst stopp, wenn es nicht mehr geht.“
- Mit der besagten Person andern Tänzern/TänzerInnen zuschauen, Themen beobachten anhand der andern Duos/Trios/Gruppen

-immer wieder auch über Ängste/Befürchtungen/Gefühle sprechen, Erlebnisse im Tanz thematisieren, Möglichkeit geben zu formulieren, was in einem vorgeht.

-„Nutze deine Fähigkeit..... (z.B. Atemtechnik), um das Gewicht der Person zu nehmen“. Die Leute auf ihre Ressourcen aufmerksam machen.

-Die Frage in die Gruppe geben: „Wie ist es für euch, wenn dies/das passiert/stattfindet?

-immer wieder sagen, dass alles erlaubt ist: lachen, weinen, tönen, fühlen, ... einfach zuschauen wie Gefühle kommen, zulassen dass sie da sind, Veränderungen darin wahrnehmen.

Für das Thema „welche Qualitäten sind wichtig im Contact unterrichten?“ blieb leider keine Zeit mehr.

FOCUS JAM (Manou)

La jam était libre, mais très centrée. Patrick et Manou ont commencé pour eux en explorant des qualités de bodywork en mouvement, qui inspirent le duo, puis l'ont intégré ensuite en dansant en quintet (avec Paola, Adrian et Maren). Durée 1h15 (?). PS: le groupe note à quel point la jam dans cette qualité de focus (et aussi sans personnes extérieures qui participent ou regardent) est importante pour CILAS, et que cela devrait avoir une place importante dans les prochaines rencontres, car c'est l'occasion d'avoir de belles rencontres dansées avec d'autres contacteurs expérimentés... (M)

Abschlussgespräch, Rückblick und Ausblick

Gefallen hat:

- Zusammensein in der Gruppe, Zeit haben, Austausch, Tanz und Gespräche.
- Das Weekend hat uns genährt und gestärkt.
- Themen waren spannend, gute Gespräche (philosophisch, didaktisch,...)
- herzlichen Dank an Paola für die sorgfältige Organisation! Ebenfalls ein Dankeschön an Elinor für die Mithilfe bei der Planung.
- Besuch von Paolas Heimat Poschiavo, Rundgang durchs Dorf, Essen im Restaurant und Gutnachttrunk im Puschlaver Ambiente.
- schöne Unterkunft!

Verbessert werden möchte:

- weniger Druck, alles gemeinsam machen zu müssen, das Weekend individueller gestalten, so ähnlich wie das Frühstück ☺...

- mehr Eigenverantwortung, nicht alles nochmals sagen müssen, erinnern müssen, mahnen müssen, lange über Vorgehensweisen diskutieren.
- mehr Zeit für Themen um diese zu vertiefen, d.h. weniger Themen auswählen. Themen evtl. schon vor dem Weekend per Mail/Doodle auswählen. Ein Thema mit Unterthemen würde reichen. Mehr in kleinen Gruppen arbeiten.
- Gesprächsfokus zum Thema behalten, jemand moderiert das Gespräch.
- Verantwortung des Wochenendes nicht auf einer Person belassen, es sollen mind. 2 Personen die Koordination des Tages, Gesprächsleitung etc. übernehmen.
- „Ämtli“ wie ZeithüterIn, Programm zusammenstellen, Abwaschen etc aufteilen
- mehr tanzen, es darf auch unstrukturiert sein
- Rahmenbedingungen überlegen, wenn ZuschauerInnen zur Samstagabend Jam eingeladen werden: evtl. gem. Beginn im Kreis, Begrüssung, Zeit festlegen, festlegen ob es eine Performance, eine Jam, einen Fokus gibt, klarer Abschluss, Verabschiedung der Leute.
- Timing: Pünktlichkeit, Einhalten des abgemachten Zeitplanes.

Cilas 2016

Manou und Patrick laden nach Bern ein! Herzlichen Dank, wir freuen uns!
Peter Aerni wird noch angefragt, ob er mithelfen möchte.

Vorgeschlagen wird das PROGR/FREIFORM oder das PRISMA.

Eine Teilnehmerzahlbeschränkung wird diskutiert, aber als nicht sinnvoll erachtet für diesen Anlass.

Das Datum steht fest: 23./24. Januar 2016

Genauere Infos folgen