

Contact Improvisation JAM Leitlinien | Görlitz

Stand: 24.06.25

Der Jam-Raum

Die Jam ist eine fokussierte Umgebung. Achte darauf, wie Klang und Sprache den Raum beeinflussen. Bitte haltet soziale/beiläufige Gespräche außerhalb des Tanzraums. Geräusche oder Worte, die Teil des Tanzes sind, sind durchaus willkommen; Gespräche in geringer Lautstärke, die sich direkt auf den Tanz beziehen, werden geschätzt, insbesondere wenn es um die Sicherheit im Tanz geht.

Allgemeines

- ✓ Seid möglichst pünktlich, damit wir die Jam gemeinsam beginnen können.
- ✓ Achtet auf euch selbst, andere und die Jam-Umgebung.
- ✓ Du kannst dich immer einem Tanz anschließen. Betretet Tänze mit einer Haltung des Zuhörens und stimme dich auf das ein, was bereits da ist.
- ✓ „*Grazing*“ ist eine einfache, angenehme Art, Tänze zu erleben. Grazing (Grasen) bedeutet, sich für die Interaktion mit anderen und der Umgebung zu erwärmen. Durch eine Reihe von kurzen Verbindungen, die einige Sekunden ein paar Sekunden oder ein paar Minuten dauern können.
- ✓ *Beobachten/Witnessing* ist ein willkommener Teil der Tanzform. Seid herzlich eingeladen, vom Rande der Tanzfläche aus zuzuschauen. Auf diese Weise lernen und erleben wir viel und geben dem Tanz gleichzeitig einen unterstützenden Fokus.
- ✗ „*No parking* on the dancefloor! Wenn dein Tanz sehr langsam wird oder endet, beweg dich zum Rand der Tanzfläche

Sicherheit

Bitte nutze keine Mobiltelefone, Kameras, Essen oder Glasgefäße auf der Jam. Bitte leg nicht genutzte Kleidungsstücke an den Rand des Raums.

Selbst-Check:

- Ist meine Körperhygiene für andere angenehm? Sind meine Füße sauber?
- Trage ich bequeme Kleidung, die Beine und Arme bedecken (zum sicheren Rutschen auf dem Boden)?
- Trage ich Schmuck, der sich verheddern könnte?
- Bin ich nüchtern oder derart beeinträchtigt, dass es einen negativen Einfluss auf mein Verhalten und meine Aufmerksamkeit hat?
- Habe ich Verletzungen oder Einschränkungen? Tipp: Kommuniziere sie im Anfangskreis oder deiner*m Tanzpartner*in.

Einen Tanz initiieren

Bitte trete nur mit jemandem in Kontakt, wenn du ein klares Zeichen von dieser Person erhältst, verbal oder nonverbal. Sei dir bewusst, dass ein anfängliches „Ja“ während eines Tanzes in ein „Nein“ umschlagen kann. An diesem Punkt solltest du den Tanz verlassen.

Wenn du dir nicht sicher bist, ob eine Person/ Duett oder Gruppe ihr Einverständnis zum Kontakt gegeben hat, könntest du dich ihr oder ihnen zum Beispiel nähern, indem du in der



Nähe tanzt, bevor du Kontakt aufnimmst; beginne mit leichtem Kontakt, bevor du Gewicht anbietest. Gib ihr oder ihnen Raum, den Tanz jederzeit zu verlassen.

Selbstfürsorge

- ✓ Übernimm die Verantwortung für deine eigene Sicherheit - physisch und emotional.

Contact Improvisation ist eine sehr körperliche Praxis, aber sie kann eine größere (tiefere) Auswirkung haben, sowohl auf emotionaler und energetischer als auch auf körperlicher Ebene. Achte bitte auf deine eigene Sicherheit in diesem Raum. Hör auf euch selbst; achte darauf was für dich, für deinen Körper angenehm ist. Wir sind alle unterschiedlich und haben unterschiedliche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Komfortniveaus!

- ✓ Es ist immer in Ordnung, „NEIN“ oder „STOP“ zu sagen, wenn etwas unangenehm oder unsicher ist.

Du hast das Recht, jeden Tanz anzunehmen oder abzulehnen, ohne dass du einen Grund oder eine Entschuldigung angeben musst. Wenn du Schwierigkeiten hast, zu einem Tanz „Nein“ zu sagen, probiere verschiedene Varianten und Möglichkeiten aus: Wegtanzen, Anhalten, Bedanken, Weggehen... Vielleicht findest du eine Geste oder Art und Weise, die es für dich leichter macht.

- ✓ Lerne nonverbale Techniken, um zu vermeiden, dass du hochgehoben/geliftet wirst, wenn du es nicht möchtest.

Zum Beispiel kannst du den Muskeltonus reduzieren, als wärst du ein „Kartoffelsack“, so dass du sehr schwer zu heben bist. Gib verbales Feedback, wenn du dich auf nonverbaler Ebene nicht gehört fühlst.

Gemeinsame Verantwortung

Übernimm Verantwortung dafür, dass die Jam sicher für andere ist. Achte bitte auf den Raum um dich herum, besonders wenn du mit hoher Geschwindigkeit, viel Gewicht oder Sprüngen tanzt.

- ✓ Nutze deinen Schwung, nicht deine Muskelkraft, um jemanden anzuheben/zu liften.
- ✗ Blockiere nicht die Bewegungen anderer Personen. Greife nicht nach Armen und Beinen während des Hebens, da sie für die Landung verfügbar sein müssen.
- ✓ Sei vorsichtig, wenn du rückwärtsgehst.
- ✓ Sei bitte achtsam mit deinen Absichten. Manchmal kann es vorkommen, dass während des Tanzes sexuelle Erregung auftaucht. Bitte verfolge diese Erregung nicht weiter. Nimm sie einfach wahr und lass sie vorübergehen. Ideen zum Umgang mit sexueller Erregung: Wechsel zu einem dynamischeren oder spielerischen Tanz, tanze eine Weile im Solo oder mache eine Pause.

Arten der Berührung

In der Jam geht es darum, sich in Beziehung zu anderen zu bewegen und dabei Berührungsarten, die für die Contact Improvisation grundlegend sind, zu nutzen: Rolling Point of contact, Folgen, Gewicht geben/nehmen etc... Andere Formen der Berührung wie Körperarbeit können ins Spiel kommen. Vorausgesetzt, sie sind einvernehmlich.

- ✗ No romantic hands. Nutze deine Hände als Fläche, die zuhört, Richtung gibt, schiebt, unterstützt....



- × Küsse, Kitzeln, Liebkosungen oder Streicheleinheiten irritieren den Jam Space, auch wenn dies einvernehmlich zwischen zwei Personen passiert. Daher seht bitte davon ab.
- × Bitte vermeide Berührungen im Genitalbereich.

Und nicht zuletzt:

Viel Spaß!

Lasst uns eine tolle Zeit zusammen verbringen!

Bei Fragen melde dich unter:

info@ruhe-will-leben.de

Mehr Informationen:

www.ruhe-will-leben.de

www.rosalindmasson.com

www.ncca.eu/TRG

