

# Tanz ist die Poesie des Körpers

## 👉 Contact Improvisation - Jam Guideline 👈

---

**Contact Improvisation ist tänzerisches Spielen mit geteilten Körperschwerpunkten.**

Es geht dabei um Präsenz, Intuition, Begegnung, Flow, Sinnlichkeit, Fließen und Innehalten, Sein im bewegten Körper.

---

**Jede/r ist willkommen, unabhängig von Alter, Vorerfahrungen und physischen Möglichkeiten.** Es ist jederzeit möglich, sich an einem Tanz zu beteiligen, sofern ihr wahrnehmt, was bereits da ist.

---

**Neueinsteiger und Interessierte sind, immer am ersten Sonntag im Monat,** herzlich zu einer "Willkommens-Jam" eingeladen.

---

**Wir wünschen uns zu jeder Jam einen möglichst gleichzeitigen Beginn und Abschluss,** um die Energien im Raum zu bündeln und uns damit wahrzunehmen.

---

**Jede/r ist für sein eigenes Wohlbefinden und seine persönlichen Grenzen selbst verantwortlich.**

Es geht um ehrliche und authentische Bewegungen.

Die Jam ist primär ein Raum zum Tanzen. Es ist immer möglich, aus dem Kontakt zu gehen, wenn sich etwas für dich nicht gut anfühlt. Sexuelle Belästigung in jeglicher Form wird nicht toleriert. Bei CI wird der Tanzpartner nie festgehalten, alle Bewegungen ergeben sich aus der fließenden Berührung der Körper.

---

**Die Jam ist ein nonverbaler Raum.** Töne im Tanz sind willkommen als Ausdruck von Körpersprache. Dennoch sollten sie im Interesse aller mit Achtsamkeit verwendet werden. Austausch und Gespräche sind außerhalb des Raumes möglich.

---

**Musik während der Jam kann wunderbar sein, Stille ebenso.** Wir laden gern Musiker zum Beobachten und Hineinspüren in den Tanz, bevor sie selbst spielen. Sie sind dann Teil der Jam.

---

**Längeres Innehalten, Bodywork oder Pausen verlagert bitte an den Rand der Tanzfläche.** Auch als bewusste Beobachter ohne Wertung bleibt ihr Teil der Jam.

---

**Bitte tragt in eurem eigenen Interesse während des Tanzes keinen Schmuck,** der andere verletzen könnte und bequeme, lockere Kleidung ohne Knöpfe, Gürtel oder Schnallen.

---

**Kinder sind nach Absprache in bewusster Verantwortlichkeit der Eltern willkommen,** wenn alle Teilnehmenden damit einverstanden sind.

---

**CI ist kein therapeutisches Angebot,** wenn es auch ein sehr heilsamer Raum sein kann, in dem alle gegenwärtigen Gefühle achtsam Bestandteile des Tanzes sein dürfen.

---



“ Lasst uns bewegt im Miteinander Sein ”