

Workshops von Eva Öyven Janotta

Authentic Movement I – Ankommen

Authentic Movement ist eine intensive Begegnung mit sich selbst über tänzerische Bewegungsarbeit, bei der sich der Körper den Weg bahnen darf, vom Horchen und Spüren hin zum Ausdrücken und Entfalten. Sie beinhaltet auch, in diesem Prozess gesehen zu werden und das Erleben im Gespräch zu teilen.

Der Workshop möchte Raum und Zeit geben zum Ankommen im Körper, in der Tanzwoche, in Colditz und für erste Begegnungen mit den Menschen ringsum. Tänzerische Vorkenntnisse: keine. Mut zur Begegnung: etwas mehr.

Miteinander tanzen

Irgendwie sind wir ja alle hier, um miteinander zu tanzen, anstatt uns nur zufällig in ähnlichen Formen gleichzeitig in einem Raum zu bewegen. Aber was heißt es, mit allen zu tanzen? Wie viel Aufmerksamkeit haben wir für das, was um uns herum geschieht? Wie können wir uns so verhalten, dass wir nicht nur niemanden stören sondern zusammen den Raum gestalten? Wie schwer oder leicht fällt es, sich für die Begegnungen zu öffnen, die dabei geschehen? Mit diesen und mehr Fragen wollen wir ein paar typische Kreistänze und Mixer einmal bewusst als gemeinsame Tänze erfahren und erkunden.

Folgen (und Führen)

Ein Workshop zur Verfeinerung der Basis des Paartanzes. Es geht um den Aufbau einer angenehmen Tanzhaltung und die Grundlagen aufmerksamer tänzerischer Kommunikation.

Hierbei ist der Fokus stärker auf der folgenden Rolle. Wir beschäftigen uns mit Übungen zu Präsenz, Aufmerksamkeit, Loslassen und Vertrauen sowie der Frage, welche Qualitäten darüber hinaus im Folgen schlummern. Vielleicht auch Trägheit, Widerstand und Selbstbehauptung? Eine explizite und herzliche Einladung auch an alle, die sonst meist führen, aber schon immer mal in Ruhe die andere Rolle entdecken wollten.

Minimales Tanzen

Eine ganze Nacht durchtanzen und danach noch wohlfühlen? Die Behauptung des Workshops: Das geht! Wir werden uns mit Anspannungsgründen und Entspannungstechniken beschäftigen und herausfinden, wie diese im Tanz zu zweit umgesetzt werden können. Zweite Behauptung des Workshops: Klein ist großartig. Aber nicht immer leichter. Wir wollen üben, die ganz kleinen Bewegungen zu finden und zu kommunizieren und damit das tänzerische Repertoire bereichern.

Führen (und Folgen)

Ein zweiter Workshop zur Verfeinerung der Basis des Paartanzes. Es geht wieder um den Aufbau einer angenehmen Tanzhaltung und die Grundlagen aufmerksamer tänzerischer Kommunikation.

Diesmal ist der Fokus stärker auf der führenden Rolle. Verschiedene Konzepte, wie Führungsimpulse gestaltet werden können, dürfen hier kennengelernt und ausprobiert werden. Eine explizite und herzliche Einladung auch an alle, die sonst meist folgen, aber schon immer mal in Ruhe die andere Rolle entdecken wollten.

Körper im Tanz

Mit dem Bewusstsein um ein paar Grundlagen der Anatomie können wir unsere Körper besser nutzen und schonen. Und indem wir das eigene Körperempfinden schärfen, tragen wir außerdem zu einer wesentlich angenehmeren Verbindung im Tanz zu zweit bei. Der Workshop möchte anatomisches Basiswissen vermitteln und erspürbar machen und dabei immer wieder den Blick darauf lenken, wie sich die gefundenen Erkenntnisse in den Paartanz integrieren lassen.

Körper im Raum

Räume schaffen, begrenzen, beeinflussen Möglichkeiten körperlicher Bewegung. Körper definieren, bewegen, beleben Räume. Selten nehmen wir uns die Zeit, den Raum um uns herum, uns selbst im Raum und die anderen im Raum bewusst wahrzunehmen. Der Workshop bietet etwas Zeit, sich zu verorten, zu erforschen, wie viel Raum wir gerade einnehmen wollen und mit Vorstellungen von Räumen zu spielen.

Kleine feine Figuren: Walzer

Ein Workshop, um aus jedem Walzer einen spannend schönen Tanz zu machen. Wir erkunden die Bandbreite des Walzertanzens zwischen Herumtrippeln und Durchdrehen und wollen daran feilen, was der Grundschrift alles hergibt. Je nachdem, was ihr an Erfahrung, Interessen und Wünschen mitbringt, können wir uns auch mit ungeraden Walzern beschäftigen.

Musikalisches Tanzen I – Rhythmus

Der Workshop möchte die Ohren öffnen für rhythmische Strukturen in der Musik und Ideen geben, wie wir damit im Tanzen umgehen können. Was macht ein ganz klarer Rhythmus mit meinem Tanz? Wie finde ich meinen Platz in synkopischem Wirrwarr? Wie kann ich bewusst mit oder gegen den Strom tanzen? Es wird dabei auch Zeit geben, sich in ungewöhnliche Abläufe und Mischformen hinein zu hören. (Eine gute Vorbereitung übrigens auf den Ball von No&Mi.)

Atem und Tanz

Tanz sei sichtbar gemachter Atem, meint Anna Halprin. Atem ist eines der grundlegenden Elemente, die jede Sekunde unserer Körperexistenz begleiten. Und Atem ist Rhythmus. Der Workshop lädt ein zu einer Erkundung, wie Atem und Tanz zusammenleben. Sowohl im Tanzen allein als auch zu zweit. Was ist schon da? Was können wir wie nutzen? Wann vergessen wir zu atmen?

Musikalisches Tanzen II – Melodien

Der Workshop möchte die Ohren öffnen für melodische Strukturen in der Musik und Ideen geben, wie wir damit im Tanzen umgehen können. Wie viele Stimmen stecken in einem Titel und kann ich sie alle hören? Wie ist es, auf einen ruhigen Basslauf zu tanzen, anstatt auf die quirlige Klarinette oben drüber? Welche Emotionen leben in einem Stück und was bewegen sie in uns, welche Formen finden sie im Tanz?

Kleine feine Figuren: Scottish

Ein Workshop, um aus jedem Scottish einen spannend schönen Tanz zu machen. Wir variieren Schritte, Haltungen und Rhythmen, lassen uns von anderen Tanzstilen inspirieren und schauen, wie wir dabei trotzdem die Verbindung der Tanzhaltung erhalten.

Stabilität und Erdung

Je sicherer wir wissen, wo wir stehen, desto freier können wir uns entscheiden, wohin wir gehen. In diesem Sinne arbeiten wir an der Basis des befreiten Tanzens: Stabilität, Gleichgewicht, Erdung und Aufrichtung. Wir begrüßen den Boden, schlagen unsere Wurzeln ganz tief hinein und spannen uns in der Vertikalen auf bis in den Himmel. Alle Parallelen zwischen tänzerischen und weltlichen Dimensionen des Themas sind dabei ganz und gar nicht zufällig und durch und durch beabsichtigt. Der Workshop kommt ohne Paartänze aus, wird sich aber sicher auch in diesen bemerkbar machen.

Bourrée (2/4) spielend tanzen

Obwohl die Bourrée ganz ohne Körperkontakt auskommt, liegt in ihr ein Potenzial zu unglaublich dichter Kommunikation und naher Begegnung. Und selbst unter Beachtung des üblichen Rahmens bietet sie eine große bunte Spielwiese, diese Begegnung zum Leben zu erwecken. Der Workshop beginnt beim entspannten Groove des Grundschriftes, beleuchtet Kommunikations- und Gestaltungsmöglichkeiten und möchte zum Spielen (ver)leiten.

Queer Folks

In der Polarität zwischen Führen und Folgen liegt eine Spannung, die sowohl schöpferisch als auch einschränkend sein kann. Was passiert, wenn die starren Grenzen verwischen und wir gestaltend folgen und geschehenlassend führen? Können wir Rollen flüssig wechseln? Wie viel Klarheit der Identität bleibt in der Fluidität erhalten? Und welche Fragen und Unsicherheiten wirft das Spiel mit Polaritäten auf? Der Workshop ist eine Einladung, die eigenen Gewohnheiten und Normalitäten zu erkennen, zu hinterfragen und die Verhältnisse zum Tanzen zu bringen.

Kontakt und Grenzen

Tanz ist Begegnung. In jedem Falle mit sich selbst. Zumeist auch noch mit mindestens einem anderen Menschen. Kontakt aufnehmen, Verbindung suchen oder aus einer Begegnung wieder herausfinden sind dabei Themen, die irgendwann auftauchen und auch außerhalb der Tanzfläche eine Rolle spielen. Ebenso wie das Wahrnehmen und Mitteilen von Grenzen, Bedürfnissen und Wünschen. Sich diesen Themen tanzend zu nähern, ermöglicht, die

eigenen Befindlichkeiten behutsam zu erkunden und in einem relativ übersichtlichen Rahmen nach Handlungsgewohnheiten und Alternativen zu suchen. Der Workshop bietet dabei auch reichlich Zeit zum verbalen Austausch.

Kleine feine Figuren: Mazurka

Ein Workshop, um aus jeder Mazurka einen spannend schönen Tanz zu machen. Wir fangen dabei noch einmal von vorn an und bauen die Mazurka neu auf, aus den einfachsten Elementen der Bewegung: Gewichtsverlagerungen und Ruhe. Damit variieren wir Schritte und Rhythmen und schauen, wie wir dabei trotzdem die Verbindung der Tanzhaltung erhalten.

Contact und Folk

Kontaktimprovisation ist eine Möglichkeit zu tanzen, die auf den ersten Blick weit entfernt scheint von dem, was wir unter Bal Folk zusammenfassen könn(t)en. Und doch lassen sich einige Qualitäten und Eigenheiten in den Folk einschleusen, ohne vollständig im Contact zu enden. Der Workshop bietet einige Vorschläge hierzu an. Vorerfahrung in Kontaktimprovisation sind dabei nicht erforderlich, aber ein sicherer Umgang mit Paartänzen (Mazurka, Scottish, Rondeau) ist sehr erwünscht, damit wir an anderen Baustellen arbeiten können.

Authentic Movement II – Ausklingen

Authentic Movement ist eine intensive Begegnung mit sich selbst über tänzerische Bewegungsarbeit, bei der sich der Körper den Weg bahnen darf, vom Horchen und Spüren, hin zum Ausdrücken und Entfalten. Sie beinhaltet auch, in diesem Prozess gesehen zu werden und das Erleben im Gespräch zu teilen.

Der Workshop möchte Raum und Zeit geben zum Nachspüren der Erlebnisse der vergangenen Woche, zum Ausklingen der letzten Melodien, zum Austanzen der letzten Bewegungen und zum Verabschieden und Aufbrechen. Tänzerische Vorkenntnisse: keine. Lust aufs Einlassen: etwas mehr.