



CONTEMPORARY FLOW - FINDING CREATIVE MOVEMENT PATHS

Contemporary Flow – Finding Creative Movement Paths lädt Menschen ein, die sich intensiv mit zeitgenössischem Tanz, dem Flow-Zustand und innerer Bewegtheit auseinandersetzen möchten – Tänzerinnen, Performerinnen und alle, die neugierig sind, kreative Prozesse lebendig zu gestalten und in einen Flow-Zustand zu treten, der Technik und Ausdruck vereint. Der Kurs öffnet einen Raum, in dem Tanz und Selbstwahrnehmung auf eine tiefere Ebene miteinander verbunden werden. Wie nehme ich mich im Tanz wahr? Welche Aspekte meines inneren Bewegtseins können im zeitgenössischen Tanz Form finden, und wie lässt sich diese Form in einen künstlerischen Ausdruck transformieren?

Mit einem klaren Fokus auf die Technik des zeitgenössischen Tanzes, Inspirationen aus dem Gaga-Ansatz von Ohad Naharin und „choreographic tools“ wird Tanz als kreativer Prozess erlebbar. Es geht weniger um das „Tun“, sondern vielmehr darum, den natürlichen Flow der Bewegung zu entdecken und auf einen Flow-Zustand zu treffen, der mit Technik in Einklang steht.

Der Körper wird als kreatives Wesen verstanden, das sich im Austausch mit sich selbst, der Umgebung und anderen in Bewegung setzt. Durch das Erlernen von Tanztechniken, Improvisation und das Spiel mit Bewegungselementen entstehen neue, persönliche Ausdrucksformen. Der Kurs fördert eine tiefere Verbindung zu sich selbst und anderen, die sich fühlend und ausdrückend äußern darf.

Ein zentraler Aspekt ist die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft im zeitgenössischen Tanz. Wir lernen, uns mit ihr zu bewegen – hin zum Boden und wieder vom Boden weg – und entdecken, wie wir uns beinahe schwerelos fühlen können. Techniken zur ökonomischen Fortbewegung und das Erkunden von Raumebenen helfen, den Körper im Raum besser wahrzunehmen und Bewegung bewusst zu erleben.

Ziel des Kurses ist es, den Tanz als lebendigen, fließenden Prozess zu erfahren, der den Körper mit seiner Umgebung in Einklang bringt und Raum für Selbstausdruck sowie kreative Entfaltung schafft.