

## Netzwerk für Aquatische Körperarbeit



### Contact Improvisation im Wasser

Adrian Russi im Gespräch mit Manuela Blanchard

Fotos: Claudia Waldner

**Manuela Blanchard, Sie haben die Tanzform Contact Improvisation im Wasser oder "Earth- and Waterdance"® entwickelt, können Sie beschreiben was es ist?**

Ja gerne. Bei der Contact Improvisation im Wasser (kurz CiW) spielen die TänzerInnen damit, sich gegenseitig in Spiral- und Wellenbewegungen zu führen, die aus dem Zusammenspiel ihrer Bewegungen entstehen. Dabei folgen sie ihren Empfindungen und ihrer Intuition und schaffen so einen „Tanz des Augenblicks“. Es gibt eine ständige Abwechslung der Rollen von Gebender und Empfangender, so dass beide den Eindruck bekommen, sowohl der Anderen, wie den eigenen Impulsen zu folgen. Zudem ermöglicht CiW, auf der Suche nach Subtilität und Hinhören eine organische und fließende Bewegungssprache zu erleben.

**Was hat Sie dazu gebracht, CiW zu entwickeln?**

Als Jugendliche habe ich schon im Wasser getanzt, damals als Synchronschwimmerin. Und nach ein paar Jahren zeitgenössischen Tanzes hatte ich eigentlich genug von den kopflastigen Choreographien. So habe ich Tanzimprovisation entdeckt und weiter selber Contact Improvisation und Neuen Tanz unterrichtet.

Mit WATA®, "Healing Dance" und WATSU® habe ich den Weg zum Wasserelement wieder mit vollem Genuss gefunden. Nachher wurde ich neugierig, aus all den Elementen einen improvisierten Tanz zu entfalten, der auf einfachen Bewegungsprinzipien basiert, so dass man ständig Rollen wechseln kann. Mich fasziniert dieser Raum zwischen Geben und Bekommen: wie kann ich loslassen, empfänglich und gleichzeitig wach und präsent sein? Als ich zum ersten Mal einen ganz freien Anlass im

Wasser für die Berner Contact Improvisation Szene organisiert habe, habe ich bemerkt, dass ich einige Prinzipien vermitteln muss, damit es harmonisch aussieht. So habe ich begonnen, Übungen zu entwickeln und Workshops in der Schweiz und im Ausland zu geben.

**Was sind die Grundprinzipien von CiW?**

Einige basieren auf den verschiedenen Techniken der Aquatischen Körperarbeit wie z.B.: wie jemanden mit Achtsamkeit bewegen, wie eine lebendige, stabile Unterstützung im Wasser anbieten, aber viel improvisierter als im WATA® und WATSU®. Und ich bringe die Dynamik dazu, mit Prinzipien, wie: sich fallen lassen und jemanden in den Schwung mitnehmen, mit dem Ungleichgewicht spielen, die Kraft aus dem Becken und aus dem Boden nehmen, den Fokus auf die eigene Bewegung bringen, auch wenn man jemanden bewegt.

Andere Prinzipien stammen aus der Contact Improvisation: man bewegt seine PartnerIn nicht nur mit den Armen, sondern mit dem ganzen Körper. Man kann Kopf an Kopf bewegen, auf dem Rücken der Mitbewegenden hochrollen, mit den Beinen einen Lift anbieten, usw. Beide PartnerInnen sind interaktiv, laden das Gegenüber auf die eigenen Körperwellen und Spiralen, den Schwung der eigenen Bewegung ein. Und CiW lädt auch die TeilnehmerInnen ein, ihr Solo im Wasser zu entdecken, die Selbständigkeit im Tanz zu finden. Es führt dann zu Trios oder Gruppentänzen.

In jedem Workshop findet man auch die Abwechslung von den Elementen „Wasser“ und „Erde“: es geht darum, die fließende Bewegungsqualität und die sanfte Art der Unterstützung in den Tanzraum mitzunehmen, sowie die



## Netzwerk für Aquatische Körperarbeit

Verankerung und ein Gespür für die Erdkraft auch im Schwimmbad zu erleben.

### **Gibt es auch eine therapeutische Komponente wie im WATSU®?**

Es ist schon sehr anders, weil der Fokus nicht auf die Heilung gerichtet ist sondern auf die eigenen Empfindungen, das Zuhören, die Trance des Tanzens im Wasser. Aber ich gebe den TeilnehmerInnen immer Raum, das Erlebte einzuordnen und es mit der Gruppe/mit der PartnerIn auszutauschen. Für Leute, die ein Wassertrauma heilen wollen, ist es weniger geeignet als WATSU®. Jeder hat aber die Wahl, ob er den Kopf unter Wasser tauchen will oder nicht.

### **Du bietest im Oktober in Bern und in Marseille 5 Rhythmen Workshops „zwischen Erde und Wasser“, die “Liquids in Motion”, an – wie bist du dazu gekommen und wie sieht das aus?**

Guillaume Laplane, 5Rhythmen-Lehrer ist mehrmals zu meinen Workshops im Wasser gekommen und ich fin-

de seine Art zu unterrichten sehr mitreissend. So lassen wir uns gegenseitig inspirieren und die Musik wird sicher eine neue Dimension einbringen: wir werden damit den Übergang zwischen zwei Welten durch die Meditation und Trance der 5Rhythmen erforschen. Es geht auch darum, durch die Qualitäten jedes Elementes zu reisen – die emotionale, geborgene Wasser-Welt vs. die kraftvolle, verankerte Erd-Welt – und die Möglichkeit entdecken, die Polaritäten zu verbinden.

[www.earthandwaterdance.com](http://www.earthandwaterdance.com),  
[manou.blanchard@bluewin.ch](mailto:manou.blanchard@bluewin.ch)

