

stick fighting – sensitive warriors

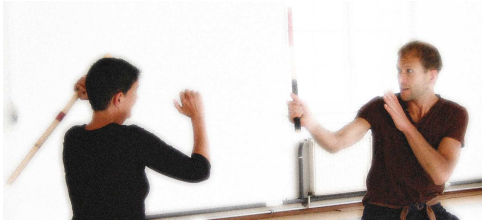
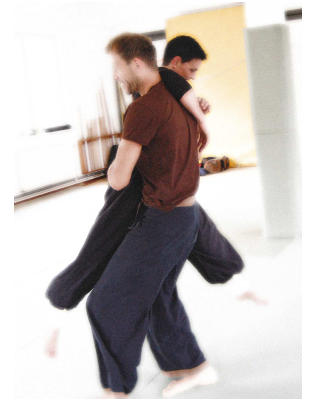
eine dynamische Mischung aus Contact Improvisation und Stockkampfkunst

Einladung zum spannenden Workshop mit Graziella & Chetan,

am 25./26. Januar 2014 im Kidojo, Tübingen

von 10-16 Uhr (inkl. Pause)

Kursgebühr: 150 € - ermäßigt 130 €

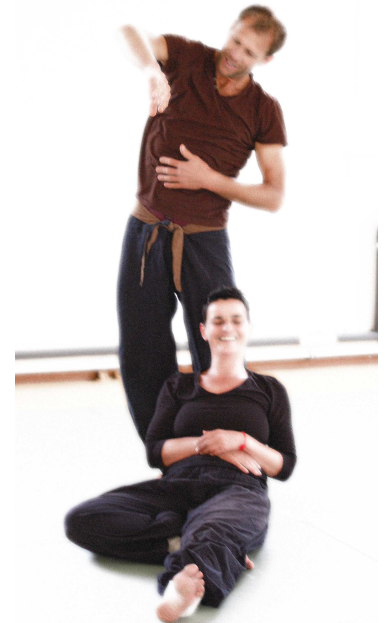


Die Kunst der wirbelnden Stöcke ist eine alte Kampfkunst, wie sie auf den Philippinen gelehrt wird. Um den eigenen und gemeinsamen „Kampftanz“ zu finden, werden wir uns spielerisch mit den Stöcken vertraut machen - wirbeln, werfen, balancieren oder jonglieren... wir lernen Schläge, Blöcke und Schlagabfolgen kennen und erfahren uns in unserer Stärke, Klarheit und Präsenz. Wir arbeiten mit unserer Energie, spüren unsere Kraft, erleben sie in Begegnungen mit unserem Gegenüber. Wir üben uns dabei in Achtsamkeit und Geduld.

Durch bewegende und entspannende Elemente aus dem Tanz erweitern wir unser Bewegungsspektrum, erforschen unsere Körperwahrnehmung und erobern uns dadurch immer mehr die Freiheit, die Leichtigkeit des „Kampftanzes“ selbst zu gestalten und zu erleben.

Graziella Wittenberg, Jg. 1964; freiberufliche Sozialarbeiterin, Stockkampfkünstlerin, Tänzerin und Trommlerin. Ausbildung bei Pia André in Neuer Tanz und Stockkampfkunst. Ihre Leidenschaft gilt der Erforschung und Verbreitung der Arbeit mit den Stöcken als Medium im beruflichen und persönlichen Alltag.

Chetan Erbe, Jg. 1967; Tanztherapeut, Tanz- und Theaterpädagoge; unterrichtet Bewegungsimprovisation seit 15 Jahren; beschäftigt sich seit Mitte der 90er Jahre mit unterschiedlichen Bewegungskünsten; besonders inspiriert von Contact Improvisation und versch. Kampfkünsten.



Contact Improvisation und Kampfkunst: Wir werden Prinzipien und Bewegungen aus beiden Bewegungskünsten miteinander verbinden, kombinieren und verschmelzen.

Das reicht von (natürlich kontrollierten!) Schlägen, Kicks und Ringen bis nachgeben, hineinlauschen und sich hingeben. Wir suchen das Herausfordernde ohne uns zu verletzen, das Achtsame auch im Kämpfen, zugewandte Wachheit; Durchlässigkeit, Präsenz, Reaktion. Wir sind inspiriert vom Genuss, die eigene Kraft zu spüren, der Schnelligkeit und Reaktion meines Partners/meiner Partnerin. Die Freude, herauszufordern und herausgefordert zu werden. Erdung und Abheben. Widerstand und fallenlassen.

Wir werden viel im (Körper-) Kontakt sein. Grundkenntnisse in Bewegungsimprovisation und/oder Kampfkunst sind für die Teilnahme vorteilhaft.

Anmeldungen an g.wittenberg@gmx.de oder an Graziella Wittenberg, Dorfplatz 2, 72181 Starzach-Sulzau.