

Feedbacks von Kursteilnehmerinnen

Zuerst mal ein ganz grosses MERCI dir, dass du diesen Workshop angeboten hast! Ich freu(t)e mich natürlich besonders, dass du meinen Anstoss so wahrgenommen und umgesetzt hast!! Es war ein super Wochenende, natürlich auch anstrengend, aber eine tolle Gruppe!

Ich persönlich finde Impro schwierig, aus dem Grund, dass es sehr expositionell ist. Bei Choreos gibt man auch viel von sich selbst hinein, jedoch die Grundsubstanz ist nicht "handgeschrieben". So ist man wie immer in der Position, wo man, wenn's nicht gut kommt, jemandem "die Schuld geben" kann. Impro bedeutet für mich in erster Linie, für mich selbst zu entscheiden, was ich machen will und es dann tun. Und dabei ist dieses Selbst so pur, wie man es nicht so oft findet: Alltag zum Beispiel ist für mich auch eine Improvisation, jedoch eine NORMgereglte. Genau diese Normen halten einem ja in einem Rahmen, wo ein zwischenmenschliches Leben möglich ist/sein sollte, und, helfen einem, sich zu organisieren/orientieren etc. Was ich eigentlich sagen will ist, dass "Normen" in der Impro (Gelenke bewegen, Wirbelsäule, Contact, Schultern etc..) für mich sehr sehr hilfreich waren, auch wenn ich manchmal "ausgerutscht" bin.

Zweitens möchte ich dir einfach nochmal sagen, dass du für mich eine wirklich wundervolle Tanzlehrerin bist. Zum einen, weil du viel Spielraum lässt, jedoch auch viel Inputs gibst, welche Möglichkeiten es noch gibt etc. Ich mag, dass du Konzepte anschaulich illustrierst, metaphorisch, oder mit Vorzeigen, was passieren würde wenn... Und, last but not least, ich mag deinen Unterrichtsstil. Du forderst viel, bietest aber auch viel. So geht die "Rechnung" auf und ich bin am Ende erschöpft, aber sehr glücklich!!

Andrea 2009

Dein Unterricht hat mich wie immer überzeugt. Der ganze Aufbau über Warm-up bis hin zur freien Impro war jeden Tag so fließend, dass ich auf einmal merkte „hey ich bin ja voll am Tanzen“. Auch die Themen und Angebote fand ich passend ausgewählt, nicht zu schwer, nicht zu viel und doch sehr vielfältig, abwechslungsreich und spannend, dass ich daran immer weiterknüpfen konnte.

Ich habe sehr von dem Kurs profitieren können – in jeder Hinsicht. Neues Bewegungsrepertoire zu bekommen und umzusetzen, mein vorhandenes zu aktivieren und auszutanzten, meinem und andern Körpern zu vertrauen, meinen Körper zu spüren innen und aussen, kreativ sein zu dürfen, Raum zu haben.

Alles in allem sehr inspirierend, auch für meine Arbeit und meinen eigenen „tänzerischen“ wie auch persönlichen Prozess. Aniko 2009

Ces 3 jours d'impro m'ont permis d'expérimenter dans un contexte privilégié, les prises de consciences de ma vie actuelle:

Comment je me positionne dans un groupe.

Qu'est-ce que je donne, qu'est-ce que je me permets de prendre et de recevoir.

Comment je m'y prends pour diriger ou m'adapter.

Quel est mon degré d'attention au groupe, à l'autre, à ma partenaire à mon corps

Quel plaisir je vis lorsque je me sens libre, en sécurité, guidée par la consigne et la musique; encouragée par ma joie au mouvement.

Quelle retenue et crispation je peux ressentir quand je ne réussis pas à m'impliquer: coincée dans mon mental et la peur de ne pas être "adéquate".

Et évidemment de goûter la satisfaction d'être pleinement vivante, dans le moment présent, juste dans mon corps et dans le mouvement,

stimulée par les échanges humains, les contacts physiques et l'énergie du groupe.

Merci Lucia d'avoir su amener le contexte de confiance, de légèreté et de sérieux, d'estime et d'authenticité propice à ces beaux moments de partage. Dominique 2009

ich fand den aufbau, die struktur des workshops super. die anforderungen sind stetig gestiegen, aber ich hab mich nie überfordert gefühlt. durch die übungen als gruppe am anfang und das partnerwechselln "kannte" man bald alle kursteilnehmerinnen - das hat mich enthemmt und ich fand die atmosphäre sehr angenehm (nichts von röschtigraben).

Die möglichkeiten zur improvisation und zum contact improvsation die du uns gezeigt hast waren sehr vielfältig. und auch die formationen (solo, duo, trio...) waren abwechslungsreich, was mir gut gefiel. ich habe das gefühl

im workshop sehr viel gelernt und viele neue impulse erhalten zu haben. ein paar sachen davon konnte ich in einem anderen workshop gleich anwenden - integrieren

für mich war der kurs etwas früh am morgen =). körperlich fand ich's sehr anstrengend, hatte überall muskelkater, aber das darf ja so sein. du kannst einem gut herausfordern und motivieren, alle energie auszuschöpfen. hatte viel freude! Raha 2009

Mir hat dein Workshop sehr gut gefallen. Die Erfahrungen der Contact Improvisation sind für mich in meinen Alltag ; privat und in der Arbeit, sehr wertvoll. Dabei lernte ich meinen Körper wahrzunehmen und mich in einer Gruppe einzubringen ohne mich aufzudrängen. Gleichzeitig die Impulse und Bewegungen der Anderen entgegenzunehmen ist eine grosse Herausforderung. Wenn einem dies gelingt ist es eine sehr schöne Bereicherung. Ich erlebte immer wieder überraschende Momente, welche ich nicht erwartete. Mit dem zu spielen fand ich sehr witzig und spannend. Das Zusammenspiel der Impulsen verschiedenster Gruppen und Gruppengrössen ermöglichte immer wieder neue und andere Bewegungen.

Die Contact Improvisation ist für mich eine Horizonterweiterung und fördert meine Kreativität des Denkens, was mir allgemein im Leben zu Gute kommt. Präsenzt und Wachheit sind Voraussetzungen für die Improvisation. Es tut sehr gut, mal alles um sich abzuschalten und nur für das da zu sein was grad ist.

Ich schätze deine wertschätzende Art im Unterricht mit uns allen sehr. In deinem Unterricht fühle ich mich so akzeptiert wie ich bin. Dir gelingt es die Gruppe und gleichzeitig jedes einzelne Mitglied der Gruppe wahrzunehmen und darauf einzugehen. Ich erlebe dich als sehr authentisch und finde, dass du steht's voll dabei bist. Rita 2009