

# The Grounding of a Flight

*Workshop für Contact-Improvisation  
& zeitgenössischen Tanz*

**23.-25. März 2018**  
**Fürth, Studio A2**

**Leitung:**  
**Thomas Mettler**  
(Schweiz)



## Grounding of a Flight

Was braucht es, um mit meinem Partner zu fliegen, abzuheben, scheinbar schwerelos über ihm zu schweben? Was macht das Partnering mühelos? Was braucht es vor & nach einem Flug? Wie lande ich weich statt hart? Ist es auch für einen „Beginner“ möglich, bereits ein Schweben & Fliegen kennenzulernen? Was kann ich als „Geübter“ noch an neuer Leichtigkeit entdecken? In diesem WS finden wir konkrete Antworten auf diese Fragen und forschen mit unseren Tanzpartnern nach gemeinsamem Erden & Fliegen.

Wir beginnen mit der Arbeit des „Aufweichens“ des eigenen Körpers und der Suche nach dem nur minimal nötigen und angemessenen Körper/Muskel-Tonus, um dann an Struktur ohne zuviel Kraft-Aufwand zu forschen. Ein Aufweichen der Muskel-Spannung und Muskel-Intentionen gibt uns, gleichzeitig und direkt zusammenspielend mit einer frei schwebenden Knochenstruktur, elastische Stabilität, Erdung, Kraft und Struktur für weiches, leichtes und müheloses CI-Tanzen bis hin zu, vielleicht sogar ersten, „Flügen“ in verschiedener Höhe.

Neben der Forschungsarbeit wird viel Raum sein für freie Improvisation!

*Und bringt gerne Eure eigenen Fragen mit, dann werden wir tanzend mögliche Antworten suchen.*

### Thomas Mettler (Schweiz)

Arbeit in THEATER & TANZ mit einer gleichzeitig fortlaufenden Suche & Forschung während 38 Jahren. Seine Lehrtätigkeit während 32 Jahren, 4 davon Vollzeit an professionellen Schauspiel- oder Tanz-Schulen in London und Paris, brachten ihn quer durch Europa bis nach Kolumbien, USA und Indien.

Zu gemeinsamen Projekten trifft er Künstler verschiedenster Kulturkreise in aller Welt oder lädt sie zu sich in die Schweiz ein. So versucht er kontinuierlich seinen Traum einer Welt ohne Grenzen zu verwirklichen.

*„CI ist für mich - in diesem Moment meines Lebens und Tanzens - mehr und mehr WENIGER UND WENIGER = mehr mit weniger = hinhören statt machen machen machen...“*

**Thomas Mettler:** [www.keep-searching.ch](http://www.keep-searching.ch)

**Ort:** Studio A2, D-90762 Fürth, Frankenstr. 9, Nebengebäude

**Zeiten:** Fr 18-21 Uhr, Sa 11.15-17.30 Uhr So 11-17.30 Uhr (incl. Pause)

**Kosten:** Fr 20-25 €; Sa/So 100-130 €; Fr+Sa+So 110-140 € (nach Selbsteinschätzung)

**Anmeldung/Info:** Anne Devries | Tel: 0173 6269529 | E-Mail: [info@annedevries.de](mailto:info@annedevries.de) | [www.annedevries.de](http://www.annedevries.de)