

von Nina Brackrock

# Contakt Improvisation für Shiatsu-PraktikerInnen

**Als Bewegungs- und Berührungsmeditation, als Kommunikation ohne Worte und als Bewegungsform, die losgelöst von fest definierten Rollen ist, schätze ich die Contact Improvisation als besonders wertvolle Ergänzung für das Erlernen und Praktizieren von Shiatsu.**

**Shiatsu hat mein Leben verändert! Was mich als Mensch ausmacht – wie es mir geht, wo meine Grenzen liegen, was ich für ein erfülltes Leben brauche, wie ich mir das erfüllen kann u.v.a.m. – das haben mich die Shiatsu-Berührungen klar spüren und besser verstehen lassen. Mit der Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin habe ich nun eine Möglichkeit erworben, Menschen auf ihrem Weg eines selbstbestimmten Lebens unterstützen zu können. Und ich habe die heilsame Erfahrung von „angenommen sein, so wie ich bin“ selbst gemacht und kann diese Erfahrung somit auch weitergeben.**

Warum jetzt noch Contact Improvisation? Contact Improvisation stellt für mich eine lebendige, umfassende und unglaublich nährende Quelle dar, die meine Shiatsu-Arbeit verfeinern und vertiefen hilft. Mit ihr habe ich eine Möglichkeit gefunden, 1–2 mal wöchentlich selbst meinen „energetischen Tank“ aufzufüllen. Deshalb möchte ich euch hier im Shiatsu Journal die Contact Improvisation vorstellen und die Verbindungen zum Shiatsu aufzeigen.

## Was ist Contact Improvisation?

Die Contact Improvisation ist zunächst eine Tanzform. Entwickelt wurde sie von einer Gruppe aus Tänzern in den frühen 1970er Jahren in New York und speist sich aus mehreren Quellen wie Modern Dance, Kampfkunst, die Newtonschen Bewegungsgesetze der Physik, Beobachtungen an der menschlichen Anatomie, Kinderspiel und Gymnastik. Ursprünglich wurde die Contact Improvisation erdacht als eine

Art des Erforschens von Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten. Mittlerweile ist sie fester Bestandteil der Ausbildung zum zeitgenössischen Tänzer und wird von vielen Choreographen neben anderen improvisatorischen Ansätzen und Tanzstilen als gleichberechtigtes Mittel zur choreographischen Materialfindung eingesetzt. Neben dem professionellen Tanz hat sich Contact Improvisation auch als soziale Tanzform sehr rasch verbreitet.

Die „Eintrittsbarriere“ ist sehr niedrig, da vor allem ein spielerischer, erforschender Geist und ein menschlicher Körper ausreichen.

Es besteht mittlerweile eine stark vernetzte internationale Gemeinschaft von Tänzern, die sich im Rahmen von Jams im Tanz physisch begegnen, um lustvoll und mit Neugierde Contact Improvisation zu praktizieren und weiterzuentwickeln.

(Quelle: Wikipedia)

## Durch was unterscheidet sich die Contact Improvisation von anderen körperenergetischen Bewegungsformen?

Anders als beim Taiji, Qi Gong, Yoga oder den Makko-Ho-Übungen kommt es während der Contact Improvisation – wie im Shiatsu – zu Begegnungen mit einem Gegenüber. Dies ist für mich der wesentliche Unterschied! (Eine Begegnung mit einem Menschen ist aber in der Contact Improvisation nicht zwingend notwendig. Man kann auch mit dem Boden, einem Kleiderständer oder einem Baum tanzen ...)

Der Vorteil für Shiatsu Praktizierende liegt in der Möglichkeit, sich in einem Konkurrenz freien Raum selbst zu erfahren. Sich im Kontakt mit anderen ohne Worte zu spüren und auszuprobieren.

Die durch die Rolle der Shiatsu-PraktikerIn meist definierte Aufgabe als GeberIn bringt – zumindest wirtschaftlich betrachtet – einen gewissen Leistungsdruck mit sich. Denn wenn sich nicht wirklich ein Erfolg einstellt (was auch immer das im Einzelfall heißen mag), dann bleiben die Klienten aus. Nichts-Wollen-Sollen hin oder her... In der Contact Improvisation haben wir die Möglichkeit, entspannt dieses Gefühl von Nichts-Tun-Müssen und klarer Präsenz zu genießen und in uns zu pflegen, so dass wir es auch unter „Leistungsdruck“ – sprich, in der Rolle als Shiatsu-PraktikerIn – hervorrufen können. Denn im Raum des Nichts-Tun-Müssen besteht ja die besondere Chance, dass sich das zeigt, was wirklich ist.

In der Contact Improvisation ergeben sich durch den direkten Kontakt mit einem Gegenüber zahlreiche Möglichkeiten, die Phasen, die es auch in einer Shiatsu-Behandlung gibt, zu erforschen, bewusster wahrzunehmen und zu nutzen, wie z.B.:

- die Begrüßung
- das Ankommen
- das Niederlassen
- das Gewicht geben
- das im Kontakt sein
- das aus dem Kontakt gehen
- das Verabschieden

Die Contact Improvisation ist, wie der Name schon sagt, eine Improvisation. Eigentlich ist jeder unserer gelebten Tage eine einzige Improvisation! Ebenso jedes Gespräch, das wir führen. Wir wissen nicht wirklich, was als nächstes passiert, wie das Gegenüber reagiert. Und manchmal weiß man nicht einmal, wie die eigenen Reaktionen ausfallen werden.

So lässt sich in der Contact Improvisation die für das Shiatsu nötige Offenheit wunderbar und mühelos in einem geschützten Rahmen erfahren und „trainieren“!

### **Welche positiven Auswirkungen kann das Praktizieren von Contact Improvisation auf Shiatsu haben?**

**Physisch:** die Organisation des eigenen Körpers zu meistern! Dies ist für uns Shiatsu-PraktikerInnen elementar wichtig. Je müheloser wir unseren Körper als PraktikerIn „bequem“ organisieren können, desto feiner können wir den Klienten wahrnehmen, desto tiefer können wir ihm begegnen und desto weiter können wir ihn begleiten.  
**Emotional:** die Verbindung kontinuierlich zu halten! Um in der Contact Improvisation einen guten Flow zu haben, werden wir quasi gezwungen, ständig mit unseren Gefühlen in Kontakt zu bleiben und Rücksprache mit ihnen zu halten: Wie geht es mir gerade wirklich? Was brauche ich? Wie kann ich das ohne Worte mit meinem Körper zum Ausdruck bringen? Möchte ich es überhaupt zum Ausdruck bringen? In Bezug auf Shiatsu kann die Contact Improvisation uns in der Wachheit für dieses ständige Frage-Antwort-Spiel unterstützen. Sie lädt uns außerdem zu einem authentischen Mitgefühl für uns selbst und andere ein.

**Geistig:** möglichst vorurteilsfrei im Kontakt sein zu können! Wie oft passiert es uns, vorschnell im Kopf ein Urteil gebildet zu haben. Durch das gelegentliche Tanzen mit geschlossenen Augen, wird einem sehr schnell bewusst, wie gut die eigene Fähigkeit der wirklich wertfreien Begegnung entwickelt ist. Häufig ist man überrascht, wenn man die Augen öffnet und feststellt, mit wem man getanzt hat: „Das hätte ich so mit diesem Menschen nicht erwartet!“ Da ist er, der sprichwörtliche Spiegel: Was hat man tatsächlich von sich selbst und dem Gegenüber gedacht? Des Weiteren wird in der Contact Improvisation die Notwendigkeit von Klarheit in der Kommunikation mit anderen sehr deutlich. Durch das Nichtsprechen, sind wir herausgefordert, klar mit unseren Körpersignalen „rüber zu kommen“. Das empfinde ich für die Shiatsu-Arbeit als sehr hilfreich.  
**Spirituell:** das Vertrauen zu entwickeln, dass alles zur rechten Zeit geschieht! Die Erfahrung zu machen, dass wir durch die Berührung unserer physischen Körper auch unsere energetischen Körper er-

leben können. Zu spüren, wie sich das Fließen von Energien durch alle Ebenen hindurch anfühlt und wir uns durch alle Schichten hindurch mit unserem wahren Wesen begegnen können!

### **Gibt es Regeln in der die Contact Improvisation?**

Es gibt ein paar Empfehlungen, damit die Begegnungen in der Contact Improvisation zu guten Erfahrungen werden: jeder übernimmt die Verantwortung für sich selbst, jeder hat das Recht, jederzeit aus einem Kontakt herauszugehen, jeder bewegt sich achtsam in seinem Umfeld; das bedeutet, dass z.B. in der Regel die Augen offen bleiben und die Wahrnehmung in alle Richtungen geöffnet wird: vor mir, hinter mir, neben mir, über mir und unter mir.

Es wird nicht gesprochen während der Jam; es hat sich bewährt zu Beginn und am Ende ein gemeinsames Sharing im Kreis zu pflegen, bei dem jeder die Gelegenheit bekommt, sein Befinden, seine Erfahrungen und seine Wünsche mitzuteilen und gehört zu werden; das Gesagte wird nicht kommentiert, sondern ausschließlich von allen respektvoll zur Kenntnis genommen; wenn Bedarf nach einem Austausch und nach Diskussion auch in Worten besteht, kann dies in einem extra Kreis oder einer extra Gruppe stattfinden. Contact Improvisation bietet nach meinen Erfahrungen den größtmöglichen Raum uns im Nichts-Tun-Müssen begegnen zu können!!! Das ist purer Luxus!!! Diesen Luxus in unsere Shiatsu-Arbeit und unseren Alltag zu integrieren, kann ein großes Maß an Gelassenheit und Lebensqualität mit sich bringen. Für Shiatsu-PraktikerInnen eröffnet sich mit der Contact Improvisation ein entspanntes, achtsames und deshalb sehr genussvolles Feld der so wichtigen Selbstpflege!

Wo gibt es Contact Improvisation für Shiatsu-PraktikerInnen?

Ich würde mich freuen, euch zu einem 2-3tägigen Contact-Improvisations-Workshop speziell für Shiatsu-PraktikerInnen begrüßen zu dürfen. In Freiburg oder anderswo. Vielleicht können mit diesem Input dann auch in eurer Umgebung regelmäßige Jams entstehen, die euch persönlich nähren und eure Arbeit bereichern.

Kontakt: Nina Brackrock  
 info@shiatsu-massage-freiburg.de  
 Empfehlung auf YouTube: what is contact improvisation