

## Shiatsu

ist eine Massageform bei der mit der ganzen Hand (durch anlehnen) Druck auf einen anderen Körper gegeben wird. Dadurch entsteht eine Harmonisierung der Körperenergien die nach dem Verständnis des Shiatsu in Meridianen fließt.

## Contactimprovisation & Shiatsu

An diesen zwei Tagen wollen wir tiefer in die Arbeit eintauchen, die aus der Beschäftigung mit Shiatsu & Contact entsteht. In meiner, seit 25 Jahren parallel entwickelten, Auseinandersetzung mit Contact und mit Shiatsu ist ein **Dialog** entstanden. Bei der Ausübung beider Künste wird der **Körper-geist-spirit** konstant mit Informationen gefüttert.



Contact ist ein Tanz, Shiatsu eine Behandlungspraxis. In beiden geht es um Berührung. Im Contact sind gewöhnlich beide Beteiligten **gleichberechtigt**, beide geben und nehmen. Im Shiatsu sind die Rollen getrennt. Die Fähigkeit die Berührungsqualität zu entwickeln steht im Shiatsu im Vordergrund: Wie tief sinke ich in den Tsubo (Akupressurpunkt) ein, wie lange bleibe ich, welche Körperstellen ziehen mich an, wo möchte ich Gewicht geben? Ist nicht Contact, von dieser Seite aus gesehen, eine kontinuierliche Behandlung in der jeder der Beteiligten sich die Behandlung „holt“ die er braucht. Oder anders herum gesehen, gebe ich in einem für alle Beteiligten erfüllenden Tanz nicht genau die Behandlung mit meinem ganzen Körper, die meinen Partner „braucht“. **Erfülle ich nicht ein IM-RAUM-STEHENDES Bedürfnis** bei einer

Shiatsubehandlung genauso wie in einem Contact - Tanz? **Das Bewußtsein in beiden Künsten ist, wenn nicht gleich, so zumindest sehr ähnlich.**

In einer Shiatsu-Behandlung bin ich, in einem Zustand der **Absichtslosigkeit**. Es gibt kein Wollen, kein Ziel, ich erfülle meine Aufgabe durch meine handelnde Präsenz, ganz im **hier und jetzt**. In der Contactimprovisation hatte ich die für mich am meisten erfüllenden Tänze in diesem „state of mind“.

Ein Tanz geht zu Ende, wenn der Austausch stattgefunden hat, wenn es nichts mehr zu „sagen“ gibt, wenn das Gespräch zwischen den Körpern zu Ende gegangen ist. Im Shiatsu fühlt es sich am Ende einer Behandlung genauso an: Es fühlt sich an, als wenn ein Kreis sich schließt. Vielleicht der Energiekreis, der Meridiankreis, den die zwölf Meridiane bilden. Die Energie fließt ungehindert, bildet ein Ganzes.

Im Contact können auch andere **Berührungsqualitäten** entdeckt werden. So kann man außer mit den fließenden, weichen auch mit plötzlichen oder spitze Qualitäten spielen.



**Dieses Contact-Labor stellt Fragen:**  
**Was ist deine Art Contact zu tanzen?** Was erlaubst du dir, was nicht? Welche anderen Qualitäten gibt es noch?

## Was ist überhaupt Contact für dich?

Wo definiert du die Grenzen? Ist Contact eine rein physische TanzArt? Haben da Emotionen, impulsive Reaktionen und auch der Instinkte Anteil?

**Wie grenze ich mich ab**, wie zeige ich, was ich will und was ich nicht will? Usw.....



**Ort:** Freiburg, THE MOVE in der FABRIK, Habsburger Str. 9 a (Hinterhof)

**Übernachtung:** ist für 5 Euro im Studio möglich

**Mitbringen:** bitte möglichst eine Decke

**Level:** **Bei diesem Workshop sind Vorkenntnisse im Contact erwünscht. Bei Zweifeln bitte ich um telefonische Rücksprache!**

**Webseite:** [www.dolphin-touch.de](http://www.dolphin-touch.de)

**Kosten:** 120,- Euro bis 4 wochen vorher  
130,- Euro bis 2 Wochen vorher  
140,- Euro Normalpreis

**Info und Anmeldung: Benno Enderlein, Adinda-Flemmich-St. 1, 79100 Freiburg, T.: 0761 / 707 85 33, [bennoenderlein@gmx.de](mailto:bennoenderlein@gmx.de)**

Postbank Frankfurt, BLZ 50010060, KoNr. 415323-606