

Der Stillpoint in der Contactimprovisation und in der dialogischen Körperarbeit

Jede Körperstelle kann zum Stillpoint werden, zum Ziel (Behandlung einer affizierten Stelle) und Zweck (Ausgangspunkt) dialogischer Körperarbeit. Der Stillpoint ist ein zentrales Arbeitsmittel der dialogischen Körperarbeit und geschieht in der Regel in einer Dyade, oft zusammen mit einem vorgegebenen Handlungsschema. Mit dem Stillpoint allein oder in Verbindung mit anderen Arbeitsmitteln, können einzelne Körperstellen spezifisch bearbeitet werden. Zudem ist der Stillpoint immer ein Eckpunkt vielfältiger Verbindungen im Körper und im Raum. Folglich hilft er mit, ein Netz der Stabilität und gleichzeitig der Beweglichkeit zu knüpfen. So wird der Stillpoint zu einem Eckpunkt eines «propriozeptiven Referenzsystems» (D.Falk) dar.

Ursprünge

Der Begriff Stillpoint ist als Gegenbegriff zum Rolling Point in der CI entstanden. Der Rolling Point ist seit jeher eine grundlegende und zentrale Technik der CI, die von hoher Praxisrelevanz ist. Das unablässige Rollen-Lassen des gemeinsamen Kontaktpunkts (Berührungs-Stelle) gibt dem Tanz Dynamik, Geschmeidigkeit und ein gutes Mass an Unvorhersagbarkeit. Das Rollen lässt an ein Geschehen-Lassen, an eine nicht-intentionale Tätigkeit denken. Es steht für ein physikalisches Phänomen, dem wir uns ganz anvertrauen. Der Rolling-Point wird so auch zu einer Metapher für das Dritte, für ein von uns gemeinsam kreierte Phänomen, das weder ganz mir noch dem anderen gehört. Die Qualität des Rollens steht also für eine grosse Bandbreite an Möglichkeiten, für Harmonie, anstrengungslose Tätigkeit, für einen ungehinderten Energiefluss und Offenheit in verschiedene Richtungen. Allerdings sind – gewissermassen im Windschatten des Rolling Points – während eines CI-Duetts immer auch Pausen und ein Innehalten zu beobachten. In diesen Momenten der Ruhe scheint alles zu schweben. Das Verweilen ist nicht nur der Notwendigkeit des Luftholens und der Regeneration während des anstrengenden CI-Tanzes geschuldet, vielmehr blüht in dieser Begrenzung und Stille eine ganz eigene Qualität auf, die ich auch deshalb Stillpoint genannt habe. Der Stillpoint wird so zu einem Leitgedanken der somatischen Tradition der CI, er versinnbildlicht, dass wilder Tanz und stille, meditative Körperarbeit in der CI seit jeher vereint waren. Stille ist nicht einfach nichts oder lediglich die Abwesenheit von Lärm und hektischer Bewegung. Stille wird zum Urgrund und zur unabdingbaren Voraussetzung für eine bezogene Aufmerksamkeit.

Während der Rolling Point immer in einem CI-Duett entsteht, kann der Stillpoint ebenso in der Einzelarbeit zur Anwendung kommen.

Definition

Der Stillpoint hat zwei Definitionslinien:

1. Er ist einerseits eine «ruhende» Kontaktstelle zwischen zwei TänzerInnen, die zur Ruhe gekommen sind. Der Rolling Point macht eine Pause, die Tanzenden lehnen aneinander und die Aufmerksamkeit geht an diese nun ruhende Berührungsstelle. Es sind eher die energetischen als die formalen Aspekte, die nun zum Zuge kommen. Doch immer noch sind Bewegungsmöglichkeiten vorhanden, sei es ein sanftes Schaukeln, sei es ein spielerisches Hin und Her des Gewichts. Dem Aspekt der Wiederholung kommt in der Stillpoint-Arbeit besondere Bedeutung zu. Die Wiederholung ist nicht einfach die Wiederkehr desselben Ereignisses, sondern eine tiefere Erfahrung, die sowohl Vergangenheit als auch Gegenwart miteinander verbindet und gleichzeitig eine Möglichkeit für Neues schafft. Andererseits schafft gerade die Wiederholung Korrespondenz (lateinisch für: gegenseitige Beantwortung) zwischen zwei tanzenden Menschen. Ein CI-Duett kann immer wieder zu solchen Momenten des Innehaltens kommen. Diese eingefrorenen Zustände sind wie Körperskulpturen. Ich nenne sie Stills, Standbilder im Sinne eines einzelnen Videobildes (ein Standbild aus 24 Bildern pro Sekunde), ein einzelner, verfestigter Moment eines Bewegungsablaufs, der «Korrespondenz» der Tanzenden. *In correspondence – unlike in the word intention - the different parties are carrying along together, alternately playing or speaking and listening.*

The essence is, that we think more in terms of "attentionality" instead of "intentionality". We think of beings attending to one another. Attending means to stretch towards something and bringing the movement of the other into correspondence with your own movement. "Attendre" in French means "to wait" and there is something about attention that is always waiting upon and responding to which you attend in an ongoing movement (Tim Ingold).

2. Der Stillpoint ist jedoch auch eine Stelle an meinem Körper, die ich mit Absicht auswähle. Wir wählen oft eine vulnerable, schmerzhaft, unbelebte Stelle. Es kann eine Stelle sein, die zu wenig Zuwendung und Beachtung bekommen hat, eine – subjektiv empfunden – verlorene oder unverbundene Stelle. In der gemeinsamen Arbeit mit einer Partnerin/einem Partner oder alleine wird dieser Stelle nun intensive Aufmerksamkeit geschenkt und sie wird so zum Ausgangspunkt von Bewegung. Durch diese erhöhte Achtsamkeit auf eine einzelne Stelle sowie durch die Berührung, wird es möglich, diese neu zu erleben und in neue Bezüge zu bringen: «Energy goes where attention flows». Das neue Erleben kann so verschiedene Dinge wie emotionaler Halt, Schmerzlinderung, Vitalisierung und vergrösserte Handlungsspielräume zur Folge haben.
Sowohl aufgrund praktischer wie auch inhaltlicher Überlegungen wird dem Stillpoint oft ein Counterpoint zur Seite gestellt. Dieser Counterpoint spielt eine entscheidende Rolle insofern als er hilft, den Stillpoint in einem Gewebe von Linien und Beziehungen neu zu erfahren. Der Stillpoint wird so eingewoben in ein Netz von Beziehungen, neue Verbindungen werden aufgebaut und etabliert. Dieses «Weben» von neuen Verbindungen entlastet nicht nur die affizierte Körperregion, sondern sie stärkt insgesamt das gesamte Körpersystem. Der Arbeit mit dem Stillpoint haftet also etwas Handwerkliches an, es ist eine Arbeit die implizierte Kunstfertigkeit erfordert. Besonders die Anforderungen an die Bewegungskoordination und der Tonusanpassung sind hoch und es kommt der Qualität der Berührung eine herausragende Bedeutung zu. Rhythmisierung, Erfahrung, Vertrauen und Intuition werden zu wichtigen Hilfen.

Eine andere Bedeutung hat der Begriff Stillpoint in der Craniosacral-Therapie: Hier bezeichnet der Stillpoint eine sanfte Unterbrechung oder ein Zurückhalten des Liquorflusses im Spinalkanal (die vollständige Unterbrechung hingegen heisst *Significance Detector*). Der Liquor wird gewissermassen für eine gewisse Weile zu einer zeitweiligen Ruhepause gebracht um eine gewisse Stauung zu bewerkstelligen, die beim Wieder-Loslassen ein Fluten des weiter unten liegenden Gewebes zur Folge haben soll. *The delicate interruption of fluid flow causes a momentary buildup of fluid in the system. When the tissues are subsequently released and the fluid begins to flow again, it gently "flushes" the system, causing the membranes to stretch a bit and release tissue restrictions or adhesions* (John Upledger).

Der Stillpoint in der dialogischen Körperarbeit hat genauso zum Ziel, »Gewebeeinschränkungen («tissue restrictions» und Gewebeverklebungen, Verklumpungen oder Verfilzungen («adhesions»)) zu bearbeiten. Allerdings sind weder Unterbrechung noch Stauung seine Mittel, sondern Mobilisierung, Revitalisierung durch Wahrnehmung und Kontextualisierung durch das Etablieren von Verbindungen einer «prekären» Körperstelle mit anderen nicht-affizierten Körperregionen. Bei aller Verschiedenartigkeit der Methoden muss erwähnt werden, dass auch ich der Beeinflussung des Nervensystems durch Körperarbeit grosse Bedeutung beimesse. Ich glaube hingegen weniger an die direkte manuelle Beeinflussung als an eine Hervorbringung von günstigen Bedingungen, unter denen das Nervensystem funktionieren kann. Wenn wir nun den Fluss des Liquors (Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit) betrachten, so erkennen wir die grosse Komplexität, die an der Vielfalt der Aufgaben als multifunktionales Medium, die er zu erfüllen hat, ablesbar ist. Der Liquor trägt chemische Stoffe wie Nährstoffe, Abfallprodukte, Hormone und Signalstoffe von einer Region des Zentralen Nervensystems zur anderen. Gleichzeitig erfüllt er wichtige mechanische, immunologische und homöostatische Funktionen. Seine Rolle geht also weit über die einfache Druckregulation hinaus und ist essenziell für das reibungslose Funktionieren des Zentralnervensystems. Diese Komplexität, die zusätzlich durch ein nicht lineares Fließen des Liquors gesteigert wird, ist naturgemäss vielen

möglichen Störungen unterworfen, wobei Stress, Angst und Schmerzen ganz besonders offenkundige und leider häufige Störfaktoren sind. Doch diese lassen sich durch eine angemessene Körperarbeit reduzieren. Denken wir allein an die Verengungen, welche durch Stress verursacht werden und die negativen Folgen, welche diese beispielsweise auf unser Gefässe haben! Doch die Druckverhältnisse im Körper können durch Körperarbeit verändert, verbessert werden, das parasympathische Nervensystem kann gestärkt werden. Besser bedeutet hier «mehr Raum» und «mehr Zeit» zu bekommen, wobei «mehr Zeit» oft auch «mehr Raum» bedeutet und «mehr Raum» umgekehrt «mehr Zeit». Wir sind dazu aufgerufen, eine Körperarbeit des Raums, der Zeit und des ungehinderten Fließens (der Freiheit) zu entwickeln. Dies wird gleichzeitig zu einer Körperarbeit gegen Angst, Stress, Schmerzen und Unfreiheit sein.

Anwendung: Übungen, Variationen, Aspekte

Stillpoint und Counterpoint in einem Duett

In dieser dyadischen Form arbeiten wir im Stehen mit zwei unterschiedlichen Rollen. Ich nenne sie RezipientIn (EmpfängerIn) und BegleiterIn. Für die Rezipientin geht es zuerst darum, einen **Stillpoint**, mit dem sie gerne arbeiten möchte, auszuwählen. In den Körper muss also zuerst hineingehorcht werden. Es geht in diesem ersten Schritt darum, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und Bedürfnisstellen zu lokalisieren. Dabei ist zu bedenken, dass Bedürfnisse immer Mängel sind, die wir uns eingestehen müssen. Der imaginäre Ort, an dem Wünsche in Erfüllung gehen, wird hier vielleicht zum Ort, an dem ich meine Bedürfnisse überhaupt wahrnehmen, annehmen und formulieren kann. Mit dieser Grundidee geht das Suchen und «Anhören» des eigenen Körpers (Mirjam Goldberg) vonstatten.

Nachdem die Rezipientin den Stillpoint für sich bestimmt hat, lenkt sie verbal eine Hand der Begleiterin auf ihren Stillpoint. Diese Arbeit geschieht nicht durch Manipulation der Hand der Begleiterin, sondern ausschliesslich verbal und dauert so lange bis die Hand an der gewünschten Stelle ist. Nun beginnt der bewegte Teil der Übung. Es folgt eine Small Dance- Sequenz, bei der beide Personen in meditativer Stille verweilen und die unwillkürlichen hin und her gehenden Small-Dance-Impulse wahrnehmen. Danach legt die Begleiterin ihre noch freie Hand auf eine andere Stelle am Körper der Rezipientin. Diese neue Berührungsstelle nenne ich **Counterpoint**. Die beiden berührten Stellen können ganz nahe, möglichst weit weg, in einer Linie auf einer Fläche sein. Der Counterpoint kann aber auch auf der gegenüberliegenden Körperseite sein, wodurch mehr Räumlichkeit entsteht und ein Körperteil zwischen zwei Hände kommt (wie bei einem Sandwich). Nun beginnt die Rezipientin die beiden berührten Stellen, Stillpoint und Counterpoint mittels ihrer Vorstellungskraft zu verbinden. Die Art der Verbindung kann sehr unterschiedlich innerlich vorgestellt werden (Seil, Strasse, Schiene, Bach, Fluss, Strom, Lichterkette etc.). Danach beginnt sie damit, diese Verbindungslinie zuerst sanft (im Sinne eines Auslotens der Bewegungsmöglichkeiten) zu bewegen und im Raum zu verändern. Stillpoint und Counterpoint bilden somit die beiden Pole, mithilfe derer Bewegungen gestaltet werden. Dabei ist es wichtig, dass die Bewegung aus dem Small Dance entsteht und nicht einem vorgegebenen Konzept folgt. Nach und nach kann die Rezipientin mit verschiedenen Bewegungsqualitäten zu experimentieren beginnen. In dem Mass wie die Rezipientin darin freier wird, ihre Bewegungen zeitlich und dynamisch zu modulieren, kann auch die Begleiterin von sich aus anfangen Impulse zu geben, bis ein Dialog etabliert ist. Die Bewegungsmöglichkeiten der Begleiterin gehen nun von Unterstützung bis zum Widerstand-Geben. Nach einer ersten Phase des Dialogs kommen beide wieder zur meditativen Ruhe, um den unwillkürlichen Bewegungen (Small Dance) nachzuspüren. Beide spüren dem Echo der vorangegangenen Sequenz nach. Die Begleiterin nimmt nun beide Hände weg und setzt nach einer Weile eine neue Verbindung: Der Stillpoint bleibt derselbe, doch ein neuer Counterpoint wird gesetzt. Wieder geht es vorerst darum, diese neue Verbindung zu etablieren. Danach lässt die Rezipientin die Verbindung wieder tanzen. Die Bewegungen können freier, grösser und heftiger werden, auch können nun Schritte im Raum gemacht werden. Der dritte Counterpoint folgt dem Schema der beiden vorangehenden. Zusätzlich können jetzt die Bewegungen in den Raum hinausgetragen werden und mit den drei Raumebenen

gespielt werden. Die Dynamik kann sich steigern, bis zur Wildheit und zum Ausdruck von Emotionen. Auch Stimmäusserungen sind in dieser Phase möglich. Nach dem Verebben dieser Phase nimmt die berührende Person nacheinander Counterpoint und Stillpoint weg und macht einen Schritt rückwärts oder zur Seite. Sie nimmt nun die Rolle einer Zeugin ein, wenn die berührte Person für sich alleine in einen Tanz geht.

Hier nochmals schematisch der Ablauf einer Stillpoint-Counterpoint-Session zu zweit:

1. Rezipientin: Stillpoint wählen
2. Begleiterin: eine Hand auf den Stillpoint
3. Small Dance der beiden mit der berührten Stelle
4. Begleiterin setzt einen (ersten) Counterpoint, danach wieder Small Dance
5. Rezipientin verbindet Stillpoint und Counterpoint in ihrer Vorstellung
6. Aus der Verbindung Stillpoint-Counterpoint zu bewegen beginnen
7. nach der bewegten Phase wieder in Ruhe kommen, Berührung auflösen.
8. Nach diesem ersten Stillpoint-Counterpoint-Sequenz werden diese noch zweimal mit einem anderen Counterpoint wiederholt.
9. Nach der dritten Bewegungssequenz zur Stille kommen, Berührung auflösen.
10. Die Rezipientin kann sich nun alleine bewegen, Begleiterin ist Zeugin.

Zwei Variationen

1. Stillpoint-Dusche im Duo oder in einem Trio

Eine Person ist Rezipientin, die Andere(n) berührt in immer wieder neuen Verbindungen verschiedene Körperstellen der Rezipientin, wobei immer eine Hand den Stillpoint, die andere den Counterpoint bildet. Möglicher Ablauf der Stillpoint-Dusche im Duo oder Trio:

1. Gemeinsamer Small Dance: Eine empfangende Person liegt entweder auf dem Boden oder steht oder sitzt, die andere legt eine Hand auf eine Stelle am Körper der empfangenden Person.
2. Die andere Hand kommt im Sinne eines Counterpoints hinzu, dies löst die andere Hand, der Stillpoint wird aufgelöst. Die Hände tanzen auf dem Körper des Rezipienten.
3. Enden wieder im gemeinsamen Small Dance mit einer Berührung.
4. Rezipient geht in den eigenen Tanz (lässt die berührten Stellen tanzen und insbesondere deren Verbindungen tanzen), die andere Person schaut zu.
5. Es ist ebenso möglich, dass die Rezipientin während des gesamten Ablaufs immer wieder die Position ändert. Hier bilden Resting Postures und Stillpoint-Arbeit eine Verbindung. Die berührte Person darf sich dabei nicht zu schnell bewegen und immer wieder eindeutige Postures (Positionen, Skulpturen) einnehmen.

Es ist als ob die Hände auf dem Körper tanzen. Thema der Überraschung, des Geschenks. Ebenso Komplexität der Verbindungen. Wandernde Aufmerksamkeit. Die eigene Körperlandschaft erleben.

2. Stillpoint in Verbindung mit Resting Postures

Zuerst bearbeiten wir eine Bedürfnisstelle zu zweit mit Stillpoint und Counterpoint analog dem Abschnitt „Stillpoint und Counterpoint in einem Duett«. Nach der Arbeit mit dem Stillpoint geht jede/r mit seiner Bedürfnisstelle in die Resting Postures mit der Frage: Was kann der Bedürfnisstelle guttun? Welche Positionen und entlasten, nähren, integrieren die prekäre Körperstelle? Was braucht sie? Was brauche ich? Dehnung, Umfassung, Halt, (Eigen-)Berührung, Unterstützung, Anlehnung, Wärme, Gewicht, „Energie“, Verbindung nach aussen (zu anderen nicht affizierten Stellen in meinem Körper oder zu einer Tanzpartnerin, zur Natur), zuversichtliche Gedanken, Wahrnehmung, Anerkennung (gesehen werden). Ebenso kann das Vergessen wohltuend sein.

Die vielschichtige Wirkung von Berührung

Berührung ist nicht nur mechanisch wirksam, sondern wirkt auf mehreren Ebenen:

Physiologisch: Berührung aktiviert Rezeptoren in der Haut und führt zu einer Ausschüttung von Wohlfühlhormonen wie Oxytocin. Gleichzeitig reduziert sie Stresshormone wie Cortisol, was den Parasympathikus stärkt und das Nervensystem beruhigt.

Emotional: Berührung vermittelt Sicherheit, Nähe und Geborgenheit. Gerade in therapeutischen Kontexten kann sie Vertrauen schaffen und eine tiefere Entspannung fördern.

Energetisch: Manche Ansätze, wie die Craniosakral-Therapie, postulieren eine energetische Wirkung von Berührung, die nicht direkt messbar, aber subjektiv spürbar sein kann.

Was ist der Counterpoint?

„Der Counterpoint bezeichnet in der dialogischen Körperarbeit eine von aussen kommende Berührung, welche eine neue Dimension in die Arbeit bringt. Durch den Counterpoint kommt das Andere, in der Terminologie der zeitgenössischen Philosophie die „Alterität“ zu mir. Die Arbeit mit dem Stillpoint und Counterpoint führt uns in das weite Feld des Dialogs, in dem wir Kommunikation praktisch erfahren und über sie reflektieren können. Konkret gesprochen, etabliert der Counterpoint erst die Verbindung. Anders als der Stillpoint, der selbstgewählt ist, kommt er von aussen als Überraschung daher. Die Überraschung kann als ein Geschenk angesehen werden. Die Gabe ist einerseits das Neue, Zukunftsweisende und andererseits kann es als ein Erkennen der Person, ihrer Situation angesehen werden. Als konstitutiver Teil der Verbindung weist er einen Weg nach innen und nach aussen. Er relativiert den Stillpoint und gibt ihm so die Möglichkeit, sich zu transzendieren. Der Counterpoint soll in einem Raum der Freiheit entstehen, in dem unter anderem unsere Intuition handlungsleitend ist. Da er eine „Überraschung“ darstellt, sollten wir uns bewusst sein, dass der/die Ausführende eine grosse Verantwortung trägt. Zwischen „Überraschung“ und „Unberechenbarkeit“ sollte klar unterschieden werden: Im Kontext körperlicher Nähe entstehen oft unbewusste Machtasymmetrien, unter deren Einwirkung Unberechenbarkeit immer ein Mittel der Eigenmächtigkeit und Dominanz über einen anderen Menschen darstellt. Deshalb sollten Überraschungen immer ein Element des Respekts und der Einwilligung enthalten, selbst wenn sie intuitiv entstehen. Konkret kann „Verantwortung übernehmen“ bedeuten, in der verbalen Kommunikation vor und nach der Berührung zu klären, was als angenehm und hilfreich empfunden wird. Hier gilt die explizite Ermutigung, dass Grenzen jederzeit artikuliert werden dürfen. Im Weiteren ist während der Berührungsarbeit stets auf nonverbale Rückzugssignale zu achten.

Ethische Richtlinien

Der Counterpoint kann nur entlang ethischer Richtlinien, die unserem Handeln einen festen Rahmen geben, funktionieren. Die dialogische Körperarbeit bringt teilweise eine grosse Nähe mit sich, wir arbeiten mit Berührung, Versunkenheit, Mitgefühl, Mitschwingen und Innigkeit. All dies bisweilen mit geschlossenen Augen. Die dialogische Körperarbeit, so wie ich sie entwickelt habe und unterrichte, stellt zwar diese menschliche Verbundenheit ins Zentrum, sie ist jedoch keine sexuelle Tätigkeit. Die dialogische Körperarbeit erfordert deshalb klare Grenzen, die Sicherheit und Vertrauen ermöglichen. Es ist mir wichtig, diesen Standpunkt mit Klarheit und Festigkeit zu verteidigen, damit keine Grenzverschiebungen, geschweige denn Grenzüberschreitungen geschehen und die Arbeit in einem Umfeld stattfinden kann, die frei von Übergriffen ist.

Jederzeit sollte ich den folgenden Strauss von Fragen mit Ja beantworten können:

- Bin ich mir bewusst, dass ich mit potenziell vulnerablen Stellen arbeite?
- Bin ich jederzeit bereit, für meine Handlungen Verantwortung zu übernehmen?
- Habe ich sichergestellt, dass die Berührung im gegenseitigen Einverständnis stattfindet?

- Bin ich mir bewusst, dass diese Arbeit keine sexuellen Absichten oder Hintergedanken hat?
- Bin ich mir bewusst, dass Überraschung niemals als Machtmittel eingesetzt werden darf?
- Bin ich achtsam gegenüber den Grenzen und Bedürfnissen der anderen Person?

Diese Fragen sollen nicht unsere Spontanität einschränken, sondern Wegweiser sein, um dialogische Körperarbeit in einem Raum von Vertrauen und Sicherheit zu ermöglichen. Sie helfen nicht nur ungute Gefühle und Missverständnisse zu vermeiden, sondern schaffen auch die Grundlage für eine Arbeit, die bereichert und verbindet.

Weitere Gedanken und Notizen

- die tanzenden Hände sollten von weit herkommen sowie die berührte Stelle weit in die Welt hinaustragen. Die Hände/Arme gehen dafür weit weg in den Raum.
- zu dritt ist eine Abstimmung der vier Hände von Vorteil. Ich tanze eigentlich mit meiner Berührungspartnerin ein Duett. In Tempo und Raum ist Koordination vonnöten.
- die berührte Person kann allenfalls auch das Schwanken des Small Dance etwas verstärken.
- die ideale Berührung ist eine haltgebende Berührung. Gerade in der Vertikalen ist dies nicht so einfach, denn es sollte nicht zu viel Druck ausgeübt werden. Doch Halt kann mit der Fähigkeit entstehen, Verbindungen zu schaffen. Nicht ideal dabei sind Ängstlichkeit, pure Zurückhaltung, reine Mechanik, Unbestimmtheit, ganz generell eine zu abstrakte oder lediglich eine Pro-Forma-Berührung. Deshalb auch darauf achten wie mein Blick ist? Starrend auf die berührte Stelle oder meditativ schweifend. Auch Zufälligkeiten zulassen.
- der Stillpoint vorgestellt als Kugel: Der Stillpoint ist die eine Hälfte der Kugel, die leicht gekrümmte Hand die andere Seite der Kugel. Eine Kugel lässt sich in alle Richtungen drehen, sie ist ein Symbol gleichzeitig für Vollkommenheit und Veränderbarkeit.
- Vor der Stillpoint-Arbeit kann es lohnenswert sein, Stimmarbeit machen, damit die Stimme bei der Übung spontaner miteinbezogen wird.

Nächste Anlässe CI und dialogische Körperarbeit

- 28. Februar/1. März «[Schmerz und Bewegungsdialog](#)» Wochenendworkshop in Bern
- 14./15. März «[Organic Flow](#)» Wochenendworkshop zusammen mit Corinne Collaud Dellsperger (Yoga) in Bern
- 14.-19. April "[On space and presence](#)" Wochen-Workshop von Michel Casanovas im Vallemaggia/Tessin
- 23.-25. April "[Moving from the center](#)" Wochenendworkshop zusammen mit Michel Casanovas (Feldenkrais und Tanz) in Bern
- 26.-31. Juli «[Qigong Sommerkurs](#)» Wochen-Workshop von Anna Hunkeler im Vallemaggia/Tessin