

CI Principy a bezpečnostní zásady

Aby se nám dobře sdílela taneční podlaha, je užitečné sdílet společnou „základnu“.

Abychom podpořili vizi pečujícího prostoru a sdíleného porozumění toho, co je CI, jsme vytvořili tento dokument. Prosím seznamte se s těmito principy v momentě přihlášení.

Během setkání vítáme vaše návrhy a zkušenosti týkající se CI praxe i bezpečnostních zásad.

CI je živý, vyvíjející se organismus a tento prostor vytváříme společně, společným zkoumáním.

1. Co je kontaktní improvizace / CI

Kontaktní improvizace / Contact Improvisation (CI) je taneční / pohybová improvizace v kontaktu s jednou nebo více osobami.

Hezké definice jsou k nalezení například zde: <https://ciglobalcalendar.net/post/what-is-contact-improvisation>

Prostor jamu je místem ke zkoumání možností této taneční formy (kinestetické, somatické, percepční, akrobatické, estetické atd.). Neomezuje se pouze na pohyb ve fyzickém kontaktu s ostatními, stejně tak zahrnuje aktivní kontakt se sebou samým, podlahou a prostorem. Jamovací prostor může zahrnovat tanec, pohyb ve fyzickém i nefyzickém kontaktu, sólový tanec, odpočinek, svědectví (pozorování), reflexi, použití hlasu, malování, kreslení, psaní poezie...

2. Pěstování všímavosti a udržování bezpečného prostoru

Aktivní účastník

- CI je skvělou příležitostí ke kultivaci našich schopností naslouchání a bdělosti. Povzbuzujeme vás, abyste byli aktivními účastníky a spolutvůrci bezpečného jamovacího prostoru. Pečujte o své potřeby a zároveň buďte prosím **pozorní a respektující** vůči ostatním v prostoru.

Otevřené oči

- Při tanci se prosím pohybujte s OTEVŘENÝMA OČIMA. Příležitost zkoumat, jak zůstat ve spojení se sebou a zároveň zůstat v plné bdělosti ve vztahu k prostoru a ostatním. (Toto pravidlo přispívá k všeobecné bezpečnosti na tanečním parketu. Pokud si přejete mít zavřené oči v klidové poloze nebo při pomalém pohybu, prosím přesuňte se na periferii tanečního prostoru.)

Fyzická bezpečnost

- Rozlišujte, co je bezpečné pro vás, vašeho partnera a všechny ostatní v prostoru.
- Buďte si vědomí toho, jak a zda sdílíte svou váhu s partnerem.
- Dbejte na to, abyste nepřistávali nebo nepokládali celou svou váhu na klouby ostatních tanečnicků (jako jsou kolena, kotníky, lokty, zápěstí atd.).
- Během tance si prosím sundejte šperky a všechny ostré nebo tvrdé předměty.
- Přijďte prosím zcela střízliví a zdržte se užívání drog nebo alkoholu během jamování.
- Následujte prosím všeobecná hygienická pravidla.

Prosíme, abyste zůstali doma, pokud se cítíte nemocní nebo máte infekční onemocnění. Zakrývejte si prosím otevřené rány, bradavice apod.

Respektování hranic

- Dotek a kontakt jsou sdíleny a zkoumány citlivým, tvořivým a respektujícím způsobem. CI zde považujeme z taneční formu, kterou zkoumáme v **nesexualizovaném a neromantizovaném kontextu**. Tento prostor **není určený** pro sexualizované doteky nebo chování.
- Z jakéhokoli kontaktu můžete kdykoli vystoupit.
- Pokud se z jakéhokoli důvodu cítíte při kontaktu s jinou osobou nepohodlně nebo nebezpečně, doporučujeme vám, abyste to sdělili ústně přímo dotyčné/mu. Stejně tak, pokud se v prostoru necítíte bezpečně nebo vám něco neseďí, neostýchejte se to sdělit nebo se obrátit na facilitátory.

3. Odpovědnost a ručení

Na jamu každý účastník přebírá plnou odpovědnost za svou bezpečnost a fyzické – duševní zdraví. Facilitátoři nemohou nést odpovědnost za případné úrazy. Pokud přijíždíte ze zahraničí, neváhejte prozkoumat možnosti a pojistky cestovního pojištění.

Napsala Lada. Jakékoli připomínky nebo napády jsou vítané.