

## Linee guida per la sicurezza e consapevolezza alle Jam

1. Coltivate consapevolezza: di voi stessi, degli altri e dello spazio della jam in generale.
2. Siete responsabili della vostra stessa sicurezza. Non ci sono arbitri o guardie del corpo alle Jam.
3. Imparate come danzare in modo sicuro. Per esempio in un sollevamento, non trattenete gli mani e piedi del compagno, gli servono per atterrare.
4. Danza dentro i tuoi limiti, è "ok" dire no.
5. Esprimere la propria energia sessuale nel luogo della danza è un aspetto controverso, procedete con cautela.
6. Se non vi sentite in confort con qualcosa ditelo.
7. Non parcheggiatevi nel mezzo dello spazio di danza. Parlate, bisbigliate, massaggiate e fate body-work fuori dallo spazio in cui è in corso la danza.
8. Siate sensibili all'impatto dei vostri suoni nella stanza.
9. Vi incoraggiamo ad essere generosi ed onesti nella vostra danza. Potete dire si, potete dire no, non mentite a voi stessi.
10. Osservare è vitale alla forma! Alle jam ognuno è "partecipe", sia che stia attivamente ballando che stia solamente osservando

Se avete altre domande chiedete agli organizzatori della jam.

Tratto dal sito del gruppo di contact improvisation di Boston.

<http://contactimprovboston.com>