Contact Improvisation

Basis / Mittelstufe

offen für alle, mit und ohne Vorerfahrung

Eine Tanzform, in der Physikalität, Kommunikation und Verspieltheit in unerwarteter und kreativer Weise aufeinandertreffen.

mit Adrian Russi

Dienstag, 9:45 - 11:30

Tanzpfeiler, Bern
Salsadancers, Dalmaziquai 69, 3005 Bern

Weitere Infos und Anmeldung:
adrianrussi.yep@bluewin.ch , 079 600 87 80

www.adrianrussi.com

Foto@Peter Aerni

Contact Improvisation

zum kennen lernen, auffrischen oder vertiefen …

Die **Contact Improvisation** ist eine Tanzform, in der Physikalität, Kommunikation und Verspieltheit in unerwarteter und kreativer Weise aufeinandertreffen. Sie hat das Potential, in die Tiefe zu gehen und unterschiedlichste Ebenen des Seins zu berühren.

Ein Contact-Tanz beginnt oft damit, dass zwei Tänzer:innen gegeneinander lehnen, in den Kontaktpunkt hineinhören und über dessen ständige Verlagerung in einen gemeinsamen Bewegungsfluss finden. Durch die spielerische Kommunikation über Berührung, Bewegung und Gewicht ergeben sich immer wieder neue Möglichkeiten wie rollen, fallen, fliegen oder getragen werden - und daraus das Eingebundensein in einen Tanz, der sich wie von selbst entwickelt. Vom ersten Moment an ist es eine Reise ins Unbekannte.

Indem die Tänzer:innen präzisen Bewegungsprinzipien folgen und der Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Schwerkraft vertrauen, eröffnet sich ihnen ein weites Spektrum an Qualitäten: der Tanz kann sanft und weich bleiben oder schnell und wild werden, je nach den Vorlieben und Fähigkeiten der TänzerInnen und der momentanen Atmosphäre im Raum. Es ist ein Tanz im Hier und Jetzt, es ist pure Improvisation, es geht um Instinkt und Intuition.

Offen für alle Erfahrungsstufen

adrianrussi.yep@bluewin.ch +41-79-600'87'80 www.adrianrussi.com

Der Kurs kann **quartalsweise** besucht werden und orientiert sich an den Stadtberner Schulferien. **Schnupperstunden** nach Absprache.

11. Aug. - 15. Sept. 2026	**(6x)**	**Fr. 200.-**
13. Okt. - 15. Dez. 2026	**(10x)**	**Fr. 320.-**
12. Jan. - 6. April 2027	**(13x)**	**Fr. 440.-**
27. April - 29. Juni 2027	**(10x)**	**Fr. 320.-**

Dienstag, 9.45 - 11.30 **Tanzpfeiler, Salsadancers, Dalmaziquai 69, 3005 Bern**

Zahlung an Adrian Russi, 3612 Steffisburg IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen

Adrian Russi unterrichtet Contact Improvisation seit über 20 Jahren im In- und Ausland. Er selber lernte u.a. bei den Begründer:innen Steve Paxton, Nancy Stark Smith und Nita Little. In seinem Unterricht legt er Wert auf differenzierte Wahrnehmung und präzise Bewegungstechnik, sowie eine Kreativität, die dem ausgeprägten Körperbewusstsein entspringt. Die Freude am Spiel und das Sich-Wirklich-Einlassen sind für ihn die Grundlage, um im Tanz aus dem Vollen zu schöpfen. Weitere Einflüsse stammen von seinem Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacral Therapie sowie seiner eigenen Forschungsarbeit (u.a. zu den Faszien).