

auffrischen - vertiefen - kennen lernen:

# Contact Improvisation

2 Basisworkshops in Bern

mit Adrian Russi

9. - 10. September '23

&

18. - 19. November '23

Die beiden Workshops sind aufeinander aufbauend  
und können aber auch separat besucht werden

version française en bas

[www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

## Basiskurs 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 aufeinander treffen. Sie hat das Potential, in die Tiefe zu gehen und unterschiedlichste Ebenen des Seins zu berühren.

Ein Contact-Tanz beginnt oft damit, dass zwei TänzerInnen gegeneinander lehnen, in den Kontaktpunkt hineinhören und über dessen ständige Verlagerung in einen gemeinsamen Bewegungsfluss finden. Durch die Kommunikation über den Körper, das Lösen und wieder Aufnehmen des Körperkontakts sowie das Spiel mit Gewicht und Berührung 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 TänzerInnen 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

9.-10. Sept. & 18.-19. Nov. 2023 10.30 – 17.00 (mit Pause)

Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern

Die beiden Workshops sind aufeinander aufbauend und können aber auch separat besucht werden

Pro Workshop CHF 240.- bzw. CHF 220.- bei Anmeldung bis zum 26. August resp. 4. November. Die Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung von CHF 60.-, die im Falle einer Abmeldung nicht zurückerstattet wird.

Zahlung auf: PC 30-92'944-2, Adrian Russi, CH-3612 Steffisburg, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Übernachtung ist im Studio möglich

Adrian Russi ist Lehrer für Contact Improvisation und Neuen Tanz und wird europaweit zum Unterrichten und Performen eingeladen. Nach seiner Ausbildung bei „bewegungs-art“ in Freiburg/D bildete er sich bei verschiedenen LehrerInnen kontinuierlich weiter, u.a. bei Steve Paxton, Nancy Stark Smith und Nita Little. Ihm sind eine präzise Bewegungstechnik und differenzierte Wahrnehmung wichtig, sowie eine Kreativität, die dem differenzierten 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 Craniosacraltherapie sowie von seiner eigenen Forschungsarbeit, u.a. im Bereich der Faszien.

**Anmeldung und Information:**

[adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch)

+41-79-600'87'80

[www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

découvrir - rafraîchir - approfondir :

# Contact Improvisation

2 cours de base à Berne

avec Adrian Russi

9 - 10 septembre '23

&

18 - 19 novembre '23

Les deux stages se basent l'un sur l'autre  
et peuvent également être suivis séparément

[www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

## Contact Improvisation

Cours de base pour découvrir, rafraîchir ou approfondir ses connaissances...

**Le Contact Improvisation est une danse** dans laquelle la physicalité, la communication et le jeu se rencontrent de façon créative et imprévisible. Elle a le potentiel de toucher en profondeur différents domaines de l'être.

**Un duo de contact commence souvent** lorsque deux danseurs/ses trouvent un point d'appui et écoutent ce point de contact qui voyage constamment, puis trouvent un flux dans le mouvement partagé. A travers la communication corporelle, le contact physique qui se perd et se retrouve, le jeu avec le poids et le toucher, se dessinent sans cesse de nouvelles possibilités comme rouler, tomber, voler et être porté – et à partir de là surgit une connexion dans la danse qui évolue d'elle-même. Nous partons dès le départ pour un voyage dans l'inconnu.

**Du fait que les danseurs/ses suivent des principes de mouvement précis** en faisant confiance à leurs propres sensations et à la gravité, un grand spectre de qualités s'offre naturellement: la danse peut être douce et tendre ou rapide et sauvage, en fonction des préférences et des capacités des participant(e)s et de l'atmosphère dans l'espace à ce moment-là. C'est une danse de l'instant, un pur moment d'improvisation qui fait appel à l'instinct et à l'intuition.

**Ouvert à tous les niveaux d'expérience.** Il est possible de dormir dans le studio.

9-10 septembre & 18-19 novembre '23 10.30 – 17.00 (avec pause repas) Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern

Les deux stages **se basent l'un sur l'autre** et peuvent également être suivis **séparément**.

**Par stage CHF 240.-** resp. **CHF 220.-** en cas d'inscription jusqu'au 26 août resp. 4 novembre. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte non remboursable de CHF 60.-** .

**CP:** 30-92'944-2, A. Russi, CH-3612 Steffisburg, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

**L'assurance** est à la charge des participant-e-s

avec la possibilité de **dormir** dans le studio

**Adrian Russi** est un professeur international de contact improvisation et de composition instantanée (New Dance) basé en Suisse, invité à enseigner et à danser le contact sur scène à travers toute l'Europe. Après avoir étudié la composition instantanée à "bewegungs-art" à Freiburg/All, il continue à se former auprès de nombreux professeurs, dont Steve Paxton, Nancy Stark Smith et Nita Little. Son enseignement comporte des aspects à la fois techniques, perceptifs et communicatifs. Pour lui, le plaisir du jeu, l'engagement total dans la danse et le respect des autres sont des valeurs essentielles pour vivre pleinement le contact improvisation. Son enseignement est en outre influencé par différents arts martiaux et par sa formation en thérapie cranio-sacrale, ainsi que par ses propres recherches dans le monde du mouvement (entre autres sur les fascias).

[adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch)

+41-79-600'87'80

[www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)