

Contact Improvisation Workshop in Chur

mit Adrian Russi (www.adrianrussi.com)

Datum: 19. - 20. März 2011

Sa: 10.30 -17.00 So: 09.00 -15.30

Ort: Tembea

Schule für Bewegung und Tanz

(Masanserstrasse 19 7000 Chur)

Kosten: 150.- mit einer Anzahlung von 50.- ist Deine Anmeldung verbindlich.

Mitnehmen: warme bequeme Kleider, warme Socken, Picnic und Freude am Bewegen

**Thema: über die Schwerkraft hinaus
Beyond Gravity**

Bewusstsein für das eigene Zentrum und die innere Achse, verbunden mit dem Boden und dem ganzen Raum: Das sind die Voraussetzungen, um sich sicher, angstfrei und mit ganzem Engagement dem gemeinsamen Bewegungsfluss hinzugeben. So sehr, dass sich der Tanz über die Schwerkraft hinaus („beyond gravity“) zu einem kontinuierlichen Fallen und Fliegen in alle Richtungen und in neue Dimensionen entwickeln kann. Die Kommunikation über den gemeinsamen Kontaktpunkt ist bei dieser Art zu tanzen von zentraler Bedeutung, ebenso die Verbindung von präzisen Bewegungstechniken mit einer differenzierten Körperwahrnehmung. Wachheit und Intuition befähigen die TänzerInnen, mit Unvorhergesehenem umzugehen, in Sekundenbruchteilen Entscheidungen zu treffen und den Tanz mitzugestalten.

Der Unterricht wird die Vermittlung von Bewegungsprinzipien und Contact-Skills (Techniken, Fertigkeiten) beinhalten sowie Wahrnehmungsübungen und Improvisationsaufgaben mit dem Ziel, der Schwerkraft mit Intelligenz und Kreativität zu begegnen und neue Freiheiten im Tanz zu entdecken. Es wird Raum geben für Stille und Gelegenheit Contact Improvisation frei zu tanzen, um das Gelernte anwenden und ins bisherige Bewegungsrepertoire integrieren zu können.

Der Workshop ist offen für:

Der Workshop ist offen für alle. Erfahrung in Contact Improvisation bzw. einer verwandten Tanz-oder Bewegungsform ist von Vorteil. Aber nicht zwingend

Adrian Russi ist einer der führenden Contact-Lehrer der Schweiz. Er unterrichtet Workshops in vielen europäischen Ländern, an internationalen Festivals sowie an Schulen. In seinem Unterricht legt er Wert auf die technischen Aspekte der Contact Improvisation (Leichtigkeit, Präzision und Kraft), auf die Wahrnehmung (eigene Empfindungen, Verbindung von Innen und Aussen, von Unten und Oben) und auf eine Kreativität, die einem differenzierten Körperbewusstsein entspringt. Die Freude am Spiel, das Sich-Wirklich-Einlassen und der Respekt für die anderen sind für ihn die Grundlage, um in den Phasen des freien Tanzes aus dem Vollen schöpfen zu können.

**Interessierte melden sich bitte bald möglichst bei:
Magdalena Felix (078/893 44 03 oder yurilena@mac.com)**