

begegnen - gestalten - improvisieren:

Contact Improvisation

Ein Workshop in Bern / CH
mit Adrian Russi

29. Juli. - 2. August 2011

mit 1.-August-Jam am Abend

www.adrianrussi.com



Wie kann ich neu gelernte Techniken spielerisch und kreativ im Tanz einsetzen? Was hilft mir, in einem Contact Duett mit all den Eindrücken von aussen mir selber treu zu bleiben und weiterhin Bewegungsimpulsen von innen zu folgen? Wie finde ich den Übergang vom gemeinsamen Bewegungsfluss in einen Tanz, den ich aktiv mitgestalte?

Die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft, ein ökonomischer Gewichts-austausch, das Momentum der gemeinsamen Bewegung nutzen oder der PartnerIn Stabilität in Bewegung anbieten sind zentrale Aspekte der Contact Improvisation. Doch wenn es dabei bleibt und wir uns vor allem in gewohnheitsmässigen Bewegungsabläufen wiederfinden, fehlt etwas Grundlegendes. Wie der Name sagt, geht es in der CI um Improvisation, das heisst konkret um das Unvorhergesehene, das Unbekannte, das Neue!

Dieser Workshop bietet ausgiebig Gelegenheit, Bewegungstechniken solo und zu zweit zu lernen und in den improvisierten Tanz zu integrieren. Es geht um die Gestaltungsfreiheit innerhalb des Duetts und der Gruppe, die den Tanz erst persönlich und zur Begegnung macht. Dabei kann jedeR dem Eigenen auf die Spur kommen und mit anderen teilen, sowie eine Kreativität erleben, die geprägt ist von Authentizität und die unterschiedlichsten Ebenen beinhaltet.

Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

29. Juli - 2. August 2011 10.00-16.30 (mit Pause)

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern (5' vom Bahnhof; 15' bis zum Aarebad; mit viel Grün um's Studio)

Fr. 470.- (Euro 310.-) bzw. **Fr. 420.-** (Euro 280.-) bei Anmeldung bis zum 1. Juli. Die Anmeldung ist gültig mit einer **Anzahlung** von Fr. 120.- (Euro 80.-).

Zahlung auf PC: 30-92'944-2, A. Russi, 3013 Bern

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

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 hat er sich bei verschiedenen LehrerInnen kontinuierlich weitergebildet, u. a. bei Steve Paxton und Nancy Stark Smith. Im Unterricht legt er Wert auf Bewegungstechnik und Wahrnehmung sowie auf 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 kommen von seinem Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacraltherapie.

Adrian Russi CH-3013 Bern adrian.russi@bluewin.ch +41-79-600'87'80 / +41-31-332'50'06 www.adrianrussi.com

1. August-Jam

18.00 - 22.00, Fr. 15.- (Euro 10.-) / gratis für Workshop-TeilnehmerInnen

Bitte etwas für's **gemeinsame Buffet** mitbringen

Anmeldung für die Jam bis 31. Juli 2011