

# ... auf Lausch-Station ...

Körper - Tanz - Musik

Contact  
Improvisation

27. - 30. Dezember '11

Adrian Russi  
Bern/CH

mit  
Sylvester-  
Jam

english version on  
[www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

**Wie fühlt sich mein Tanz an**, wenn ich mich von der inneren Musik leiten lasse? // Wie kann ich Musikalität und Contact Improvisation verbinden? // Welchen Einfluss hat Musik von aussen? // Bis wie weit kann ich damit bewusst und kreativ umgehen?

**In diesem Workshop** werden wir ausgiebig Zeit haben, der eigenen Musikalität auf die Spur zu kommen und unseren Tanz damit zu nähren. Die Absicht besteht darin, mehr Sensibilität und Kreativität in die Contact Improvisation einzubringen - eine Tanzform, die oft allzu sehr von den physikalischen Begebenheiten wie Gewichts-Austausch und Momentum bestimmt wird.

**Musik ist so allgegenwärtig** in unserem Leben wie Bewegung. Damit umzugehen ist uns allen in die Wiege gelegt. Man muss also nicht eine besondere musikalische Begabung haben, um diesem Ansatz in der CI nachzugehen. Das Aufspüren der eigenen inneren Musik wird auch helfen, der Musik von aussen auf neue Art zu begegnen - damit diese den Tanz nicht einfach dominiert, sondern dass ein Dialog zwischen Bewegung und Musik stattfindet, dass ich mit meiner Bewegung eine zusätzliche Stimme dazugeben kann.

**Der Unterricht beinhaltet** neben der Vermittlung von Bewegungsprinzipien und Contact-Skills vor allem Wahrnehmungsübungen, Improvisationsaufgaben und Körperarbeit. Es wird Raum geben für Austausch, damit sich das Erlebte einordnen lässt und um von den Erfahrungen der ganzen Gruppe zu profitieren. Ein wichtiger Teil sind die Phasen des freien Tanzes, wo jedeR die Möglichkeit hat, der Qualität des Moments zu folgen, und Tänze voller Anmut, Kraft und Lebendigkeit entstehen können.

**Offen für TeilnehmerInnen** mit Erfahrung in CI, für Musik-LiebhaberInnen wie auch für Musik-Muffel...

**27. - 30. Dezember 2011 10.00 - 16.30** (mit Pause)

**Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern** (Übernachtung im Studio möglich)

**CHF 380.-** (Euro 280.-) bzw. **CHF 340.-** (Euro 250.-) bei Anmeldung bis zum 6.12.10. Die Anmeldung ist gültig mit einer **Anzahlung von Fr. 120.-** (Euro 80.-).

Zahlung auf: PC 30-92'944-2, Adrian 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 durch sein Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacraltherapie.

Adrian Russi

CH-3013 Bern

[adrian.russi@bluewin.ch](mailto:adrian.russi@bluewin.ch)

+41-79-600'87'80

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

## **Sylvester-Jam vom 31. Dezember - 1. Januar**

**14.00 - 17.30: Score -Jam**, kein Einlass nach 14.00, CHF 15.-

**Ab 18.00 bis ... : Offene Jam**, bitte etwas für's **gemeinsame Buffet** mitbringen, CHF 20.-

**Anmeldung bis 30. Dezember**