

**Contact Improvisation - 5 x Freitag vormittags**

Daten: **jeweils Freitags, 14. Januar - 18. Februar 2011** (ohne 4. Februar)  
Zeit: **9.30 - 12.00 Uhr**, insgesamt 12,5 h  
Ort: **Atelier Créarte**, Mattenquartier, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern  
Kosten: **Fr. 250.- bzw. Fr. 225.-** bei Anmeldung bis 1 Woche vorher (7. Januar). Reduktion für Wenig-Verdienende auf Anfrage. Die Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung von Fr. 60.-, die im Fall eines Rücktritts nicht zurückerstattet wird.

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

**Adrian Russi** 3013 Bern +41-31-332'50'06 // +41-79-600'87'80 [adrian.russi@bluewin.ch](mailto:adrian.russi@bluewin.ch) PC: 30-92'944-2

---

**give & take - grosszügig und achtsam im Spiel mit Gewicht und Berührung**

**Ein Contact-Tanz lebt im Wesentlichen vom Austausch** zwischen den TänzerInnen und ist ein unablässiges Geben und Nehmen. Diese einfache Tatsache beschäftigt mich schon seit langem und aktuell grad wieder verstärkt. Viele Fragen interessieren mich, z.B.: Wann ist ein Zupacken ein Geben und wann eher ein Sich-Nehmen? Bis wie weit kann ich mich meiner PartnerIn zumuten, so dass es für beide Seiten bereichernd ist? Wie geh ich mit jemandem um, der für mein Empfinden zu viel will oder den Tanz pusht? Kann ich all dies während eines Tanzes überhaupt auseinanderhalten oder soll ich mir darüber erst im Nachhinein Klarheit verschaffen? Diese Fragen sind spannend im Hinblick auf ein Duett, aber auch auf jede andere Konstellation oder auf eine ganze Jam.

**Der Unterricht** wird wie üblich Bewegungsprinzipien, Contact-Skills und Improvisationsaufgaben beinhalten. Wir werden gemeinsam forschen, verbal austauschen sowie Zeit zur Verfügung haben, die gelernten Techniken und Prinzipien im freien Tanz anzuwenden bzw. unerwartete neue Variationen zu entdecken.

**Voraussetzung** für die Teilnahme an diesem Workshop ist Erfahrung in Contact Improvisation.

**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 durch sein Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacraltherapie.