



upside down

5 x Freitag vormittags

... und die Welt steht kopf ...

Daten: **jeweils Freitags, 15. Januar - 19. Februar 2010** (ohne 5. Februar)
Zeit: **9.30 - 12.00 Uhr**, insgesamt 12,5 h
Ort: **Atelier Créarte**, Mattenquartier, Mühlenplatz 15, 3011 Bern
Kosten: **Fr. 250.- bzw. Fr. 225.-** bei Anmeldung bis 1 Woche vorher (8. Januar). Reduktion für Wenig-Verdienende auf Anfrage. Die Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung von Fr. 80.-, die im Fall eines Rücktritts nicht zurückerstattet wird.

www.adrianrussi.ch

Adrian Russi **3013 Bern** **031-332'50'06 od. 079-600'87'80** **adrian.russi@bluewin.ch** **PC: 30-92'944-2**

upside down

In „**upside down**“ **drehen wir die Welt um 180°** und erleben, wie es sich anfühlt, kopfüber zu tanzen. Ganz konkret heisst das, durch Positionen zu bewegen, rollen und fließen, in denen das Becken höher liegt als der Kopf. Wir werden Wege finden, in unterschiedlichsten Körperlagen leicht und beweglich zu bleiben und unser Gewicht mühelos auf die Hände zu geben. Dadurch eröffnen sich neue Räume und ungeahnte Möglichkeiten. Im Solotanz wie auch mit Unterstützung durch unsere PartnerInnen gleiten wir zum Boden hin, fallen zurück in die Höhe und erfahren so die Leichtigkeit des Körpers im Raum in allen seinen Dimensionen. Ein wichtiger Teil des Erforschens wird sich auf die Wirbelsäule richten, um so ein besseres Verständnis und klareres Empfinden für die Verbindung von unten und oben zu erlangen.

Es wird Zeit zur Verfügung stehen, die gelernten Techniken und Prinzipien im freien Contact-Tanz anzuwenden und neue, eigene Variationen zu entdecken.

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

Adrian Russi

Seit zwanzig Jahren intensive Auseinandersetzung mit Contact-Improvisation/Neuem-Tanz, Kampfkunst/Energiearbeit und Körperarbeit. Ausbildung in Neuem Tanz bei „bewegungs-art“ in Freiburg/D mit dem Schwerpunkt Freie Improvisation. Craniosacraltherapie-Ausbildung bei Eva Ficzo in Freiburg/D. Regelmässige Performancearbeit und Unterrichtstätigkeit in der Schweiz und im Ausland. Einflüsse von verschiedenen LehrerInnen, darunter Steve Paxton, Nancy Stark Smith, Andrew Harwood, David Zambrano und Lilo Stahl.