

Körper - Raum - Begegnung:

# Listening

Contact Improvisation  
in Bern / CH  
mit Adrian Russi

27. - 30. Dezember 2023

français en bas // for English scroll down

## Listening - Hinhören

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

Beim Eintauchen in die Contact Improvisation offenbart sich sehr schnell und mit grosser Deutlichkeit, wie facettenreich und komplex diese Tanzform ist. Die unterschiedlichsten Ebenen des Menschseins werden bedient und entsprechend vielfältig sind die Fähigkeiten, die bei den Tänzer:innen gefragt sind. Dies kann hin und wieder zu Überforderung führen, meist fühlt man sich jedoch nach einer Contact-Jam tief und umfassend genährt - körperlich, emotional und auch sozial.

Die Physikalität des körperlichen Aufeinandertreffens bildet für mich dabei die Basis des gesamten Geschehens. Dazu gehört im Vorfeld das Erspüren des eigenen Körpers, der Kontakt mit dem Boden und dem Raum und schlussendlich das differenzierte Lauschen zum anderen Körper hin. Mit den Wörtern «Listening» bzw. «Hinhören» soll betont werden, dass die Tänzer:innen eine beobachtende Distanz zum Erspürten einnehmen und so mehr Freiheit in ihrer Bewegungsfindung haben. Die eigene Geschichte und eine allfällige Voreingenommenheit treten dabei in den Hintergrund und es eröffnen sich neue und oft überraschende Wege in die Begegnung mit dem Gegenüber. Die Basis der Wahrnehmung ist ausgesprochen körperlich - weil jedoch immer alle Schichten des Menschseins mitschwingen, gestalten sich die Tänze so erfüllend, reichhaltig und persönlich.

In diesem Workshop dreht sich alles um's Wahrnehmen und den daraus resultierenden Bewegungsqualitäten und Begegnungen. Dabei sollen auch Dynamik und Kraft mit ins Spiel kommen. Eine Absicht kann es also sein, über die langsamen, achtsamen Begegnungen hinaus wilde und technisch fordernde Tänze entstehen zu lassen, die aus einem differenzierten Hinhören erwachsen, welches über die ganze Dauer aufrechterhalten wird. In den Phasen des freien Jammens haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, der Qualität des Moments zu folgen und in Tänze voller Anmut und Lebendigkeit zu finden.

Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

27. - 30. Dezember 2023 10.30 - 17.00 (mit Pause, letzter Tag bis 16.00)

Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern

CHF 400.- (€ 320.-) bzw. CHF 360.- (€ 290.-) bei Anmeldung bis zum 6. Dezember. Die Anmeldung ist gültig mit Überweisung einer nicht-rückerstattbaren Anzahlung von CHF 120.- (€ 80.-).

Zahlung auf: PC 30-92'944-2, A. Russi, CH-3612 Steffisburg, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen

Raum für's Jammen am Abend, Übernachten im Studio möglich

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 bildete er sich bei verschiedenen LehrerInnen kontinuierlich weiter, u.a. bei Steve Paxton, Nancy Stark Smith und Nita Little. Ihm sind eine präzise Bewegungstechnik und vertiefte Wahrnehmung wichtig, sowie 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 stammen von seinem Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacral-Therapie sowie von seiner eigenen Forschungsarbeit (u.a. zu den Faszien).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'8780

www.adrianrussi.com

Corps - espace - rencontre:

# À l'écoute

Contact Improvisation  
à Berne / CH  
avec Adrian Russi

27 - 30 décembre 2023

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

for English scroll down

## À l'écoute

En s'immergeant dans le Contact Improvisation, on découvre très vite et avec une grande clarté les multiples facettes et la complexité de cette forme de danse. Les niveaux les plus divers de l'être sont touchés et les capacités demandées aux danseurs sont donc très variées. Cela peut parfois conduire à un certain dépassement, mais la plupart du temps, après une jam de Contact Improvisation, on se sent profondément et entièrement nourri - physiquement, émotionnellement et socialement.

La physicalité de la rencontre constitue pour moi la base même de ce qui se passe globalement. Cela inclut la sensibilité de son propre corps, le contact avec le sol et l'espace et, finalement, l'écoute différenciée de l'autre corps. Les mots "listening" ou "l'écoute" soulignent le fait que les danseurs prennent une distance d'observation par rapport à ce qu'ils ressentent et ont ainsi plus de liberté dans leur recherche de mouvement. Leur histoire individuelle et leurs éventuels préjugés passent ainsi à l'arrière-plan et de nouvelles voies, souvent surprenantes, s'ouvrent à la rencontre avec l'autre. La base de la perception est très physique - mais comme toutes les couches de l'être humain résonnent, les danses se révèlent vraiment épanouissantes, riches et personnelles.

Dans ce stage, tout tourne autour de la perception et des qualités de mouvement et des rencontres qui en résultent. Ce faisant, la dynamique et la force peuvent également entrer en jeu. Une intention peut donc être de faire naître, au-delà des rencontres lentes et attentives, des danses sauvages et techniquement exigeantes, qui naissent d'une écoute différenciée, maintenue pendant toute la durée. Dans les phases de jam libre, les participants ont la possibilité de suivre la qualité du moment et de trouver des danses pleines de grâce et de vivacité.

Ouvert à des participant(e)s avec une certaine expérience en CI.

27 - 30 décembre 2023 10.30 - 17.00 (avec pause repas, clôture à 16.00)

Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern

CHF 400.- (€ 320.-) resp. CHF 360.- (€ 290) en cas d'inscription jusqu'au 6 décembre. L'inscription est validée par le versement d'un acompte non remboursable de CHF 120.- (€ 80.-)

CP: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3612 Steffisburg, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

L'assurance est à la charge des participant : es studio disponible pour des jams le soir, avec la possibilité de dormir dans le studio

Adrian Russi est un professeur international de contact improvisation et de composition instantanée (New Dance) basé en Suisse, invité à enseigner et à danser le contact sur scène à travers toute l'Europe. Après avoir étudié la composition instantanée à "bewegungs-art" à Freiburg/All, il continue à se former auprès de nombreux professeurs, dont Steve Paxton, Nancy Stark Smith et Nita Little. Son enseignement comporte des aspects à la fois techniques, perceptifs et communicatifs. Pour lui, le plaisir du jeu, l'engagement total dans la danse et le respect des autres sont des valeurs essentielles pour vivre pleinement le contact improvisation. Son enseignement est en outre influencé par différents arts martiaux et par sa formation en thérapie crano-sacrée, ainsi que par ses propres recherches dans le monde du mouvement (entre autres sur les fascias).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'8780

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

bodies - meeting - space:

# Listening

Contact Improvisation  
in Bern / CH  
with Adrian Russi

27. - 30. December 2023

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

## Listening

**When immersing oneself in Contact Improvisation**, it is revealed very quickly and with great clarity how multifaceted and complex this dance form is. The most different layers of the human being are addressed and accordingly diverse are the skills that are required from the dancers. This can sometimes lead to overwhelming demands, but most of the time one feels deeply and entirely nourished after a contact jam - physically, emotionally and also socially.

**For me, the physicality of the body to body encounter** forms the basis of the entire happening. This includes sensing one's own body beforehand, being in contact with the floor and the space, and finally the differentiated listening to the other body. The word "listening" emphasizes that the dancers take an observing distance to what they sense and thus have more freedom in finding their own movements. The dancers' own history and any possible preconceptions recede into the background and new and often surprising pathways open up for their encounters with the others. The basis for the perception is decidedly physical - but because all layers of humanity are always in resonance, the dances turn into something so fulfilling, rich and personal.

**This workshop is all about perception and the resulting movement qualities and encounters.** Dynamics and powerfulness should also come into play. So one intention can be to go beyond the slow, mindful encounters to create wild and technically challenging dances that emerge from a differentiated listening maintained over the entire duration. In the phases of free jamming, the participants have the opportunity to follow the quality of the moment and to find their way into dances full of grace and liveliness.

**Open to participants with experience in CI.**

27. - 30. December 2023 10.30 - 17.00 (with a lunch break, closure at 16.00)

Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern

CHF 400.- (€ 320.-) resp. CHF 360.- (€ 290.-) with registration until 6. December. The registration is valid only with a **non-refundable deposit of CHF 120.- (€ 80.-)**.

**Payment to:** PC 30-92'944-2, Adrian Russi, CH-3612 Steffisburg, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Participation is at your **own risk**.

studio available for **jams** in the evening, **accommodation** available in the studio

**Adrian Russi** is a CI-teacher living in Switzerland and travelling all over Europe to teach and perform Contact and Free Improvisation. After his studies of New Dance at "bewegungs-art" in Freiburg/Germany he continued his education with many different teachers, among them Steve Paxton, Nancy Stark Smith and Nita Little. In his teaching he focuses on the technical aspects of movement as well as on matters of perception and on a creativity coming from a distinct body-awareness. For him the pleasure to play and a deep commitment are the basis for gaining the most possible in dancing CI. Besides this his teaching is nourished by his studies of different kinds of martial arts and Craniosacral Bodywork as well as of his own research work (amongst other things in the field of fascia).

[adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch)

+41-79-600'8780

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