



Adrian Russi

>> GIVE & TAKE!

Contact Improvisation Workshop mit Adrian Russi, Bern
Fr, 29.10.2010 – Mo, 01.11.2010
 Fr 18:45 – 20:45 Uhr, Sa 10 - 17 Uhr,
 So 10 - 17 Uhr, Mo 10 - 14 Uhr
 inkl. Pausen am Sa, So und Mo.
Tanzstudio Freitänzer, Euckenstr. 15,
 81369 München, unteres Studio
 125 € ermäßigt bei Anmeldung inkl.
 Buchungseingang bis spätestens
 01.10.2010! Dann **bis 15.10.2010:**
140 €. Nach dem 15.10.2010: 155 €!
Info und Anmeldung:
contact@tanzraum.com
All Levels: Erfahrung in Contact Improvisation bzw. verwandter Tanz- und Bewegungsform ist von Vorteil.

Fotograf: Manuela Blanchard Design: Jen Richter
 Foto: Sunita Asnani, Adrian Russi

Inhalt des Workshops >Give & Take - Grosszügigkeit und Achtsamkeit im Spiel mit Gewicht und Berührung!<:

Ein Contact-Tanz lebt im Wesentlichen vom Austausch zwischen den TänzerInnen und ist ein unablässiges Geben und Nehmen. Dies geschieht zum einen auf einer rein physischen Ebene, zum anderen aber auch unter dem Aspekt der Begegnung zwischen zwei Menschen. Der Tanz wird dadurch vielschichtig und spannend und wirft unweigerlich die unterschiedlichsten Fragen auf, wie: Wie kann ich im Tanz Gewicht austauschen und dabei leicht, mobil und lebendig bleiben? Was ist der Unterschied zwischen Geben und Nehmen bei einer einfachen Berührung? Wann fühlt sich ein Tanz nährend an und wann eher ermüdend? Und: Wie kann ich den gemeinsamen Tanz mit einem Partner oder gar einer ganzen Gruppe „füttern“?

Im 3,5-tägigen Workshop „Give & Take“ gehen wir diesen und weiteren Fragen nach und nutzen die Gelegenheit, noch tiefer in die Contact Improvisation einzutauchen. Über die Arbeit an Bewegungsprinzipien und Contact-Skills als auch über Wahrnehmungsübungen, Körperarbeit, Improvisationsaufgaben und über den freien Tanz erkunden wir das weite Feld von Geben und Nehmen, von Anbieten und Bekommen, von Austausch und in-Kontakt-sein. Mal spielerisch und leicht, mal achtsam und mit Tiefgang - auf jeden Fall in einer Atmosphäre geprägt von Akzeptanz und Humor. Auf dass wir uns frisch inspiriert, genährt und erholt in die nächste Jam einbringen können!

Biografie Adrian Russi: Adrian Russi ist einer der führenden CI-Lehrer der Schweiz und wird in ganz Europa eingeladen, um CI (Contact Improvisation) und Freie Improvisation zu unterrichten und zu performen. Mit CI setzt er sich seit 1992 intensiv auseinander und inzwischen widmet dieser wunderbaren Tanzform den Grossteil seines Lebens.

Nach seiner **Ausbildung in Neuem Tanz bei „bewegungs-art“** in Freiburg i.B. hat er sich kontinuierlich bei verschiedenen LehrerInnen weitergebildet, unter anderem auch bei Steve Paxton und Nancy Stark Smith, die gemeinsam mit einer Gruppe von TänzerInnen anfangs der 70-er Jahre mit der Entwicklung von Contact Improvisation begonnen haben.

Seine Arbeit bietet er als Freelancer einem weiten Kreis von Interessierten an und wird regelmässig zum Unterrichten an Schulen eingeladen. **In seinem Unterricht legt er Wert auf** die technischen Aspekte der CI (Leichtigkeit, Präzision und Kraft), auf die Wahrnehmung (eigene Empfindungen, Verbindung von Innen und Aussen, von Unten und Oben) und auf eine Kreativität, die einem differenzierten Körperbewusstsein entspringt. Die Freude am Spiel, das Sich-Wirklich-Einlassen und der Respekt für die anderen sind für ihn die Grundlage, um in den Phasen des freien Tanzes aus dem Vollen schöpfen zu können.

Als Performer arbeitet Adrian Russi in unterschiedlichen internationalen Zusammensetzungen auf der Basis der Freien Improvisation mit Tanz, Tanztheater, Stimme und Live-Musik. **2007 initiierte er „Moving Men“**, ein Männertrio mit Charlie Morrissey und Jacky Miredin, das seither mit seinen Improvisations-Performances europaweit tourt.

Als Organisator engagiert er sich in vielen Festivals, Jams und LehrerInnentreffen, unter anderem der "Berner Jam" und dem "Moscow Contact and Performance Festival". Mehr Informationen sind zu finden auf www.adrianrussi.com

All Levels: Dieser Workshop ist offen für alle. Das Material wird in einer Weise vermittelt, **dass sowohl EinsteigerInnen als auch erfahrene ContacterInnen davon profitieren können**. Erfahrung in Contact Improvisation bzw. einer verwandten Tanz- und Bewegungsform ist von Vorteil.



Adrian Russi

>> GIVE & TAKE!

Contact Improvisation Workshop mit Adrian Russi, Bern
Fr, 29.10.2010 – Mo, 01.11.2010
 Fr 18:45 – 20:45 Uhr, Sa 10 - 17 Uhr,
 So 10 - 17 Uhr, Mo 10 - 14 Uhr
 inkl. Pausen am Sa, So und Mo.
Tanzstudio Freitänzer, Euckenstr. 15,
 81369 München, unteres Studio
 125 € ermäßigt bei Anmeldung inkl.
 Buchungseingang bis spätestens
 01.10.2010! Dann **bis 15.10.2010:**
140 €. Nach dem 15.10.2010: 155 €!
Info und Anmeldung:
contact@tanzraum.com
All Levels: Erfahrung in Contact Improvisation bzw. verwandter Tanz- und Bewegungsform ist von Vorteil.

Fotograf: Manuela Blanchard Design: Jen Richter
 Foto: Sunita Asnani, Adrian Russi

Inhalt des Workshops >Give & Take - Grosszügigkeit und Achtsamkeit im Spiel mit Gewicht und Berührung!<:

Ein Contact-Tanz lebt im Wesentlichen vom Austausch zwischen den TänzerInnen und ist ein unablässiges Geben und Nehmen. Dies geschieht zum einen auf einer rein physischen Ebene, zum anderen aber auch unter dem Aspekt der Begegnung zwischen zwei Menschen. Der Tanz wird dadurch vielschichtig und spannend und wirft unweigerlich die unterschiedlichsten Fragen auf, wie: Wie kann ich im Tanz Gewicht austauschen und dabei leicht, mobil und lebendig bleiben? Was ist der Unterschied zwischen Geben und Nehmen bei einer einfachen Berührung? Wann fühlt sich ein Tanz nährend an und wann eher ermüdend? Und: Wie kann ich den gemeinsamen Tanz mit einem Partner oder gar einer ganzen Gruppe „füttern“?

Im 3,5-tägigen Workshop „Give & Take“ gehen wir diesen und weiteren Fragen nach und nutzen die Gelegenheit, noch tiefer in die Contact Improvisation einzutauchen. Über die Arbeit an Bewegungsprinzipien und Contact-Skills als auch über Wahrnehmungsübungen, Körperarbeit, Improvisationsaufgaben und über den freien Tanz erkunden wir das weite Feld von Geben und Nehmen, von Anbieten und Bekommen, von Austausch und in-Kontakt-sein. Mal spielerisch und leicht, mal achtsam und mit Tiefgang - auf jeden Fall in einer Atmosphäre geprägt von Akzeptanz und Humor. Auf dass wir uns frisch inspiriert, genährt und erholt in die nächste Jam einbringen können!

Biografie Adrian Russi: Adrian Russi ist einer der führenden CI-Lehrer der Schweiz und wird in ganz Europa eingeladen, um CI (Contact Improvisation) und Freie Improvisation zu unterrichten und zu performen. Mit CI setzt er sich seit 1992 intensiv auseinander und inzwischen widmet dieser wunderbaren Tanzform den Grossteil seines Lebens.

Nach seiner **Ausbildung in Neuem Tanz bei „bewegungs-art“** in Freiburg i.B. hat er sich kontinuierlich bei verschiedenen LehrerInnen weitergebildet, unter anderem auch bei Steve Paxton und Nancy Stark Smith, die gemeinsam mit einer Gruppe von TänzerInnen anfangs der 70-er Jahre mit der Entwicklung von Contact Improvisation begonnen haben.

Seine Arbeit bietet er als Freelancer einem weiten Kreis von Interessierten an und wird regelmässig zum Unterrichten an Schulen eingeladen. **In seinem Unterricht legt er Wert auf** die technischen Aspekte der CI (Leichtigkeit, Präzision und Kraft), auf die Wahrnehmung (eigene Empfindungen, Verbindung von Innen und Aussen, von Unten und Oben) und auf eine Kreativität, die einem differenzierten Körperbewusstsein entspringt. Die Freude am Spiel, das Sich-Wirklich-Einlassen und der Respekt für die anderen sind für ihn die Grundlage, um in den Phasen des freien Tanzes aus dem Vollen schöpfen zu können.

Als Performer arbeitet Adrian Russi in unterschiedlichen internationalen Zusammensetzungen auf der Basis der Freien Improvisation mit Tanz, Tanztheater, Stimme und Live-Musik. **2007 initiierte er „Moving Men“**, ein Männertrio mit Charlie Morrissey und Jacky Miredin, das seither mit seinen Improvisations-Performances europaweit tourt.

Als Organisator engagiert er sich in vielen Festivals, Jams und LehrerInnentreffen, unter anderem der "Berner Jam" und dem "Moscow Contact and Performance Festival". Mehr Informationen sind zu finden auf www.adrianrussi.com

All Levels: Dieser Workshop ist offen für alle. Das Material wird in einer Weise vermittelt, **dass sowohl EinsteigerInnen als auch erfahrene ContacterInnen davon profitieren können**. Erfahrung in Contact Improvisation bzw. einer verwandten Tanz- und Bewegungsform ist von Vorteil.