

Über das Fliegen



Ein Workshop in
Contact Improvisation

mit Adrian Russi
in Bern / CH

8. - 9. Juni 2024

www.adrianrussi.com

Welche Bilder und Vorstellungen habe ich vom Fliegen? Was braucht es als Vorbereitung und was folgt danach? Wie machen das eigentlich die Vögel? Und wie erlebe ich die Momente des Fliegens in meinem eigenen Tanz?

Der Wunsch zu fliegen, Leichtigkeit und Freiheit zu empfinden, ist wohl für viele mit ein Grund, CI zu lernen und zu praktizieren. Und obwohl das Fliegen nicht weniger risikobehaftet ist als das Fallen, verbinden die meisten von uns mit dem Fliegen überwiegend positive Assoziationen. Es gibt viele Träume und Phantasien vom einfach-drauf-los-fliegen - doch der Weg zum sicheren und genussvollen Fliegen erfordert gemäss meiner Erfahrung viel Geduld, Engagement und die Bereitschaft, sich mit dem Körper und der Schwerkraft intensiv auseinanderzusetzen. Und vorteilhaft ist sicher eine Portion Bescheidenheit und Klugheit, bereits kleine Flugmomente als eine mögliche Art des Fliegens zu erkennen und daraus zu lernen!

In diesem Workshop setzen wir uns mit Timing, der Kommunikation über den Körper und bewegtem Gewicht auseinander. Wir erforschen, wie Schwerkraft, Momentum und andere Körper genutzt werden können, um mit Leichtigkeit ins Fliegen zu kommen. Wir erfahren, dass Gewicht primär neutral ist. Ob es sich leicht oder schwer anfühlt, hängt letztlich mit innerer Haltung und Körperintelligenz zusammen - also Aspekten, die sehr direkt beeinflusst und geschult werden können.

Für TeilnehmerInnen mit einer soliden Basis in CI, die der Schwerkraft bewusst und lustvoll begegnen wollen, und mit der Bereitschaft zu Hingabe und vertieftem Lernen.

8. - 9. Juni 2024 10.30-17.00

Studio Create, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern

Schlafen im Studio ist möglich

CHF 240.- / € 190.- bzw. CHF 220.- / € 175.- bei Anmeldung bis zum 25. Mai. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren **Anzahlung** von CHF 60.-/€ 40.-.

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Zahlung auf PC: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3612 Steffisburg

IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

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 differenzierte 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 Craniosacraltherapie sowie von seiner eigenen Forschungsarbeit (u.a. über die Faszien).

Au sujet de l'envol



un stage de
Contact Improvisation

avec Adrian Russi
à Berne / CH

8 - 9 juin 2024

www.adrianrussi.com

Quelles sont mes images et représentations de l'envol? Quelles sont les préparatifs et qu'est-ce qui s'enchaîne après? Comment font les oiseaux? Et quelle est mon expérience du moment de l'envol dans ma danse à moi?

Le souhait de voler et de ressentir de la légèreté et de la liberté est pour beaucoup une motivation à apprendre et à pratiquer le CI. Et bien que le vol ne soit pas plus dénué de risques que la chute, la plupart y associent des images majoritairement positives. Il y a beaucoup de rêves et fantaisies de s'envoler tout simplement – mais le chemin qui permet de voler avec plaisir et en toute sécurité nécessite à mon sens beaucoup de patience, de l'engagement et d'être prêt à porter beaucoup d'attention à son corps et au rapport à la gravité. Et il est aussi très utile et sensé de reconnaître les petits moments d'envol et de les considérer comme des „maîtres“ qui m'enseignent l'art du vol!

Dans ce stage nous allons explorer comment utiliser la gravité, le momentum, un corps stable en mouvement pour pouvoir voler avec légèreté. Nous allons travailler autour du timing, de la communication corporelle et avec le poids, autant le sien que celui de ses partenaires – et reconnaître que le poids est une chose neutre, avant tout. Que nous jugions une chose légère ou lourde a à voir finalement avec notre intelligence corporelle et nos préconceptions, des choses que nous pouvons influencer et exercer très directement.

Pour participant:es avec une base solide en CI qui ont envie de rencontrer la gravité avec plaisir et consciemment et sont prêt:es à se lancer et à apprendre de manière approfondie.

8 - 9 juin 2024 10.00-16.30

Studio Create, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern

possibilité de **dormir** au studio

CHF 240.- / € 190.- resp. **CHF 220.- / € 175.-** en cas d'inscription jusqu'au 25 mai. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte** non remboursable de CHF 60.- (€ 40.-). **L'assurance** est à la charge des participant-e-s.

Compte postal: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Steffisburg

IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

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 et Nancy Stark Smith. 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).

About Flying



a workshop in
Contact Improvisation

with Adrian Russi
in Bern / CH

8. - 9. June 2024

www.adrianrussi.com

What are the images and phantasies that I carry in my mind about flying? What is needed as preparation for the flight and what will happen afterwards? How is all this working in a bird's body? And how do I experience the moments of flight in my own dance?

The desire to fly, to sense lightness and freedom while dancing, is for sure one of the reasons for many of us to learn and to practice CI. And although you will meet the same risks in flying as in falling, most dancers have a rather positive association with flying. There are many dreams and fantasies to reach a state of ongoing flight without any effort – but according to my experience save and enjoyable flying needs a lot of patience as well as a deep engagement and readiness to work with the body and with gravity intensively. And it is certainly an advantage to be smart and modest enough to recognize even short moments of flight as a possible way of flying and to learn from it for longer phases later on.

In this workshop we will explore how to use gravity, momentum and stable bodies in motion in order to reach lightness in flight. We will work with timing, body-communication and weight, your own as well as your partner's – and we will experience that weight is first of all neutral. If it feels heavy or light depends on our inner attitude and on body intelligence – things that we can train and influence quite directly!

For participants with a solid base in CI who want to meet gravity well consciously and joyfully, ready to surrender to movement and to enter a deep learning process.

8. - 9. June 2024 10.00-16.30

Studio Create, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern

possible to **sleep in the studio**

CHF 240.- (€ 190.-) resp. **CHF 220.-** (€ 175.-) with registration until 25. May. The registration is valid only with a non-refundable deposit of **CHF 60.-** (€ 40.-). Participation is at your **own risk**.

Payment to: PC 30-92'944-2, Adrian Russi, CH-3013 Steffisburg

IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

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).