

achtsam - kraftvoll - subtil:

„Aus dem Vollen“

Contact Improvisation
und Neuer Tanz
in Bern

mit Adrian Russi
& Manuela Blanchard

14. – 17. Mai 2015

(Auffahrt)

www.earthandwaterdance.com

www.adrianrussi.com

français en bas / for english scroll down



In diesem Workshop dient die Contact Improvisation als ideales Lern- und Übungsfeld, um für sich zu sorgen, Grenzen zu erkennen und die eigene Gestaltungs-Freiheit auszuloten – mit dem Ziel, ohne Wenn und Aber in den gemeinsamen Tanz einzutauchen und in der Begegnung mit den PartnerInnen aus dem Vollen schöpfen zu können!

Im Tanz sind wir unablässig damit beschäftigt, dem Gefühl von Stimmigkeit zu folgen, um uns in der gemeinsamen Bewegung gut bzw. wohl zu fühlen. Und da geht es natürlich zuallererst darum herauszufinden, was Stimmigkeit für jedeN von uns heisst. Bekomme ich z.B. genug Gewicht, oder eher zu wenig? Habe ich den benötigten Raum oder erlebe ich gerade zu wenig Nähe? Wie steht es mit der Berührungsqualität und der Bewegungsgeschwindigkeit? Ist der Tanz spannend genug, um dranzubleiben? Kann ich dem nachgehen, was mich in der Begegnung nährt?

Für sich zu sorgen hat unmittelbar mit Grenzen und Grenzerfahrungen zu tun. Es geht um das Gleichgewicht zwischen Entspannung und Herausforderung, wie auch darum, die eigenen Grenzen und Bewegungsimpulse in jedem Moment wahrzunehmen, körperlich zu kommunizieren und sich im besten Sinne des Wortes dem Gegenüber und dem Raum zuzumuten. Dadurch klärt sich unmittelbar, was für jedeN okay ist und der Bewegungsspielraum und die Kommunikationsfähigkeiten werden markant erweitert.

Neben der Contact Improvisation werden Elemente des Neuen Tanzes helfen, geschmeidig und selbstverständlich die Konstellation zu wechseln (Solo, Duo, Trio, Gruppe), Kreativität und Bewegungslust auch ohne Körperkontakt zu bewahren, sowie das Kommunikationsfeld über den ganzen Raum auszuweiten. Die Improvisation wird so aus dem engen Duett-Gefäss herausgehoben und grössere Zusammenhänge können erlebt und mitgestaltet werden. Das Loslassen unnötiger Zurückhaltung sowie der respektvolle Umgang mit Grenzen werden Wege aufzeigen, um in ein Bewegungsuniversum voller Kraft, Subtilität und Sinneslust einzutauchen und ganz neue Tanzdimensionen zu erleben.

Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI oder anderen Improvisationsformen. Der Workshop findet an einem wunderschönen Ort statt mit der Möglichkeit, je nach Wetter **einzelne Unterrichtsblöcke nach draussen zu verlegen**, um das Thema in einer natürlichen Umgebung zu erforschen (optional für wer Lust haben, parallel gibt's Unterricht im Studio).

14. – 17. Mai 2015 (Auffahrt) 10.30-17.00 (mit Pause)

Weissenheim, Kirchbergerstrasse 60, CH-3008 Bern

CHF 400.- (€ 295.-) bzw. CHF 360.- (€ 265.-) bei Anmeldung bis zum 23. April 2015. Die Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung von CHF 120.- (€ 80.-), die im Falle eines Rücktritts nicht zurückerstattet wird.

PC: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Bern, **IBAN** CH33 0900 0000 3009 2944 2

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Informationen zum Ort und Übernachten: <http://www.earthandwaterdance.com/weissenheim.html>

Manou & Adrian leben und unterrichten seit vielen Jahren als Paar zusammen und bringen so eine besondere Qualität in ihre Workshops. Ihre Palette ist sehr breit und reicht von Präzision in Bewegung und Wahrnehmung über poetische Bilder und Assoziationen bis hin zum Spiel mit den Sinnen - im Studio, in der Natur und im Wasser. **Lebensläufe** siehe Websites.

Adrian Russi

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

+41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com

écoute - subtilité - force:

„A coeur joie“

Contact Improvisation
et Composition instantanée
à Bern

avec Adrian Russi
& Manuela Blanchard

14 – 17 mai 2015

(Ascension)

www.earthandwaterdance.com

www.adrianrussi.com

for english scroll down

Dans ce stage, la danse Contact improvisation nous sert de terrain de jeu et d'exercice pour prendre soin de soi, reconnaître ses limites et pour expérimenter sa liberté d'action – dans le but de se plonger dans la danse sans compromis et de s'en donner à coeur joie dans la rencontre de ses partenaires.

Dans la danse, chacun(e) est continuellement à l'écoute de ses impressions sur ce qui est „juste“, afin de se sentir à l'aise dans le mouvement partagé. Mais que signifie au fait ce sentiment de justesse pour chacun(e) d'entre nous? Par exemple, est-ce que je reçois assez de poids ou plutôt pas assez? Est-ce que j'ai suffisamment d'espace pour moi ou aurais-je envie de plus de proximité? Est-ce la qualité de toucher et la vitesse de notre duo me convient? Notre danse m'intéresse-elle suffisamment pour avoir l'envie de continuer? Quelle qualité de cette rencontre me nourrit particulièrement et comment faire pour que cet aspect-là prenne le dessus?

Prendre soin de soi nous amène forcément à ressentir et définir nos limites et à un fin jeu d'équilibre entre les défis qu'on se lance et notre sentiment de confort. Il s'agit finalement de se fier à ses limites et à ses impulsions, de les communiquer physiquement, ainsi que d'oser se lancer et faire confiance à autrui et à l'espace environnant. Ainsi, il est possible de clarifier tout de suite ce qui est bien pour chacun(e) et d'enrichir considérablement notre flexibilité et nos capacités de communication à travers le mouvement.

A côté de la pratique du Contact Improvisation, des éléments de composition instantanée aideront à changer de constellations (solo, duo, trio, groupe) de manière naturelle et fluide et de goûter au bien-être de danser aussi sans contact physique. Ainsi, l'improvisation se libère du carcan parfois étroit du duo, le champ de communication s'élargit à tout l'espace et des relations plus vastes deviennent perceptibles. Le fait de laisser tomber toute réserve superflue, tout en respectant ses limites nous permet de nous plonger dans un univers de mouvements plein de force, de subtilité et de plaisir sensoriel et ouvre de nouveaux espaces de possibles dans la danse.

Ouvert aux participant(e)s avec expérience en Contact Improvisation ou d'autres formes d'improvisation. Le stage a lieu dans un bel espace de verdure offrant la possibilité, par beau temps, de **danser dehors** et d'expérimenter la thématique dans un environnement naturel (option, en parallèle un cours sera donné en studio).

14 - 17 mai 2015 (Ascension) 10.30-17.00 (avec pause repas) **Weissenheim**, Kirchbergerstrasse 60, CH-3008 Berne

CHF 400.- (€ 295.-) resp. CHF 360.- (€ 265) en cas d'inscription jusqu'au 23 avril 2015. L'inscription est validée par le versement d'un acompte non remboursable de CHF 60.- (€ 40.-)

CP: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Berne, **IBAN** CH33 0900 0000 3009 2944 2 **L'assurance** est à la charge des participant-e-s

Informations sur le lieu du stage et nuitées: <http://www.earthandwaterdance.com/weissenheim.html>

Manou & Adrian vivent en couple et enseignent ensemble depuis de nombreuses années, ce qui amène une tonalité particulière à leurs stages. Ils offrent une large palette pédagogique, alliant la précision dans le mouvement, les jeux sensoriels et une perception différenciée, avec un recours occasionnel à des images poétiques – Ils travaillent en studio, dans la nature et dans l'eau. **CV individuels** sur leurs sites respectifs.

Adrian Russi

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

+41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com



diving deeply into the dance:

„Dare & Care“

Contact Improvisation
and New Dance
in Bern

with Adrian Russi
& Manuela Blanchard

14. – 17. May 2015

(Ascension)

www.earthandwaterdance.com

www.adrianrussi.com



In this workshop Contact Improvisation will help us to learn how to take care of ourselves, to experience and clarify boundaries and to find freedom and competence to shape our dance according to our wishes – in order to commit deeply to the common flow and to profit fully from meeting the different dance partners.

While dancing we are constantly looking for the sensation of coherence in order to “feel good” in the common movement. But what does this mean for all of us individually and in every single moment? We have to find out! E.g. do I get enough weight or rather too little? Do I have the space that I need to feel safe or is there not enough proximity to feel nourished? What about the quality of touch and the movement dynamic? Is it worth to stay with the dance, is it interesting enough?

To take care of yourself means immediately to meet boundaries, limits and limitations - your own and your partner's. It's about going for the interplay between release and challenge as well as the need to deal constantly with your boundaries and your movement impulses, to communicate all this physically and to engage fully into the dance, the space and towards your partners - sometimes in an even daring way. All dancers doing this will help to clarify immediately what is okay for everybody and the freedom to move and skills for communication will increase tremendously.

Beside Contact Improvisation elements of New Dance will help us to change constellations smoothly and in a natural way (solo, duet, trio, group), to maintain creativity and the pleasure to move also without having physical contact and to enlarge the field of communication. Improvisation will go beyond the duet form and the dancers experience more overall connections and can play with them. Letting go of unnecessary reserve and the respect for boundaries, limits and limitations will enable us to dive deep into a universe of movement and encounter full of power, subtlety and pleasure and to experience new dimensions in our dance.

Open for participants with experience in CI or another improvisation form. The workshop will take place in a wonderful location with the option to move according to the weather some classes to the outside and to explore the theme in a **natural surrounding** (for those who like - there will be indoor classes at the same time).

14. – 17. May 2015 (Ascension) 10.30-17.00 (with a break) **Weissenheim**, Kirchbergerstrasse 60, CH-3008 Bern

CHF 400.- (€ 295.-) resp. CHF 360.- (€ 265.-) with registration until 23. April 2015. The registration is valid only with a non-refundable deposit of CHF 120.- (€ 80.-).

Payment on PC: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Bern, **IBAN** CH33 0900 0000 3009 2944 2 **Participation is at your own risk**

For location and accommodation: <http://www.earthandwaterdance.com/weissenheim.html>

Manou & Adrian share their life as a couple and co-teach since many years. This enables them to create a very specific and special atmosphere in their workshops. They offer a wide range of material, focusing on precision in movement and perception, poetic images and associations as well as the interplay of touch and sensuality. Their teaching takes place indoor, in nature and in water. **For individual cv's** please check their websites.

Adrian Russi

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

+41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com