



Aus der Mitte

Contact Improvisation
in Bern / CH
mit Adrian Russi

27.-30. Dezember 2017

www.adrianrussi.com

„**Beweg' einfach aus deiner Mitte**“ - das klingt so selbstverständlich und intuitiv wissen wir auch, was damit gemeint sein könnte. Beim genauen Hinspüren wird die Sache jedoch vielschichtig und also auch spannend. Dieser Workshop bietet ausgiebig Gelegenheit, uns mit der eigenen Mitte auseinanderzusetzen und neben Klarheit und Differenziertheit v.a. den Genuss zu erleben, zentriert und geerdet in Bewegung und in Kontakt mit den PartnerInnen zu finden.

Neben dem Zentrum, das schon immer Teil meines Unterrichts gewesen ist, setze ich mich seit meinem Eintauchen in die Craniosacrale Biodynamik stark mit der Mittellinie auseinander. Diese ergänzt das Zentrum mit einer Aus- und Aufrichtung. Natürlich spielt dabei die Wirbelsäule eine tragende Rolle, doch über die weiteren Aspekte der Mittellinie kommen wir auch mit subtileren Bereichen dieser Struktur in Berührung. So werden wir erforschen, wie Gewebe, Flüssigkeiten und Energie im Zusammenspiel zu einer ausserordentlich klaren und geschmeidigen Bewegungsqualität führen und uns bereit machen für den spielerischen und kommunikativen Tanz im Solo, Duett und in der Gruppe!

Im gemeinsamen Tanz aus der Mitte stellt sich die Frage, wohin der uns führen wird - welche Ausrichtung können wir diesem Tanz geben und wie finden wir die Balance zwischen aktivem Steuern und der Hingabe an den Moment, die PartnerInnen und letztendlich das Unbekannte. Die Antworten werden vielfältig und kaum definitiv ausfallen und das lustvolle Forschen, Bewegen und Begegnen soll uns erfüllt und mit viel Kraft und Gelassenheit zum anstehenden Jahreswechsel hinführen.

Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

27. - 30. Dezember 2017 10.00 - 16.30 (mit Pause)

Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern

CHF 400.- (€ 300.-) bzw. CHF 360.- (€ 270.-) 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, 3013 Bern, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Übernachten im Studio ist 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 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. zu den Faszien).



A partir du centre

*Contact Improvisation
à Berne / CH
avec Adrian Russi*

27.-30. Dezember 2017

www.adrianrussi.com

„**Bouge simplement à partir de ton centre!**“ – ça a l'air évident et nous savons intuitivement ce que cela peut vouloir dire. Et pourtant, en analysant les choses de plus près, elles deviennent plus complexes et alors plus intéressantes. Ce stage offre plein de possibilités de s'exprimer avec et à partir de son centre, de trouver de la clarté et de la différenciation dans ce travail, mais aussi du plaisir à être centré et ancré dans le mouvement et dans la rencontre avec les autres.

L'exploration du centre a toujours fait partie de mon enseignement et depuis que j'ai commencé à m'engager dans la thérapie crano-sacrée biodynamique, j'ai découvert de plus en plus l'importance de la ligne médiane, car elle amène des directions et de la verticalité au centre. Evidemment la colonne vertébrale représente une partie cruciale pour l'axe (la ligne médiane), mais on peut aussi entrer en contact avec des aspects plus subtils de cette structure. Nous allons par conséquent explorer comment les différentes sortes de tissus, les fluides et l'énergie nous amènent une qualité de mouvement extrêmement claire et organique et comment cela nous permet de danser de façon joueuse et communicative en solo, duo et en groupe.

Une fois trouvée la danse commune à partir de son centre, on peut se demander où cela nous mène. Quelle direction nous donnons à notre danse et comment nous trouvons l'équilibre entre une navigation active du centre et l'abandon au moment présent, à la rencontre avec nos partenaires et finalement à l'inconnu. Il y aura plusieurs réponses et probablement aucune de définitive. Le plaisir de bouger, d'explorer les délices de la danse et de la rencontre devraient nous permettre de passer le cap de l'année en force et dans le calme.

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

27 - 30 décembre 2017 10.00 - 16.30 (avec pause repas)

Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern

CHF 400.- (€ 300.-) resp. **CHF 360.-** (€ 270) 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-3013 Berne, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

L'assurance est à la charge des participant-e-s

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).

lightness - connection - flow:

From your centre

*Contact Improvisation
in Bern / CH
with Adrian Russi*

27.-30. Dezember 2017

www.adrianrussi.com



“Just move from your centre.” This advice seems to be so evident and we all know intuitively what this could mean. Having a closer look, things get more complex and therefore also interesting! This workshop offers plenty of opportunities to work with your centre, to experience a lot of clarity and differentiation and to find the pleasure of moving in solo and in connection with your partners in a grounded and centred way.

The exploration of the centre has always been part of my teaching and since I got deeply involved in craniosacral biodynamics, I discovered more and more the importance of the mid-line as it adds direction and verticality to the centre. As a matter of fact, the spine is a crucial part of the mid-line but you can also easily get in touch with more subtle aspects of the mid line structure.

Consequently we will explore the amazing interplay of tissues, fluids and energy. This will lead us towards an extremely clear and smooth movement quality and enables us to dance both playfully and communicatively in solo, duet and group constellation.

Having found the common dance in relationship to other dancers from your centre, you may ask where it will lead you. What direction do we give to our dance and how do we find the balance between active navigation and surrendering to the present moment, to our partners and finally to the unknown. There will be more than just one answer and probably not a final one. Moving, exploring and meeting in a delightful and nourishing way will give us lots of strength and calmness to move towards the turn of the year.

Open to participants with experience in CI.

27. - 30. December 2017 10.00 - 16.30 (with a break)

Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern

CHF 400.- (€ 300.-) resp. **CHF 360.-** (€ 270.-) 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, 3013 Bern, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Participation is at your **own risk.**

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).