

attention - connection - communication:

Body & Mind in Motion

Contact Improvisation
in Bern / CH
mit Adrian Russi

27. - 30. Dezember 2024

français en bas // for english scroll down www.adrianrussi.com



Body & Mind in Motion

attention - connection - communication

Wie weit vertraue ich meinem Spürsinn und was gehört da alles dazu? In welcher Weise verändert meine Verbindung zum Raum die Körperwahrnehmung? Wann folge ich meiner Aufmerksamkeit und wann lenke ich sie absichtlich? Wie hilft das Bewusstsein für die Einheit von Körper und Geist (Bodymind), mich im dichten Geschehen einer Jam zu orientieren, erfüllende Verbindungen entstehen zu lassen und mit allfälligen Störungen kreativ umzugehen?

Dieser Workshop bietet einmal mehr Gelegenheit, tief in die Körperwahrnehmung und den Umgang mit unserer Aufmerksamkeit einzutauchen, um darauf aufbauend in nährende und spannende Tanzbegegnungen zu finden. Die Basis dieser 4-tägigen Reise ist ausgesprochen physisch, wobei der Zugang über den sogenannten Bodymind eine wichtige Rolle spielt. Wir gehen also davon aus, dass Körper und Geist vielmehr ein harmonisches Ganzes bilden als dass sie uns im Dualismus gefangen halten. Dieser Zugang hilft uns z.B., Empfindungen klarer einzuordnen, offen zu sein für das Unbekannte und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken - alles Aspekte also, denen in der CI eine zentrale Bedeutung zukommt.

Die Vermittlung von spezifischen CI-Prinzipien wird uns darin unterstützen, eine differenzierte Kommunikation mit dem Boden, dem Raum und den anderen Tänzer:innen zu entwickeln. Diese beinhaltet, dass wir in der Geschwindigkeit der eigenen Aufmerksamkeit sowie der des Gegenübers bewegen. Ergebnisoffenheit und das Spiel mit Absichten sind dabei nur scheinbar im Widerspruch zueinander und können zu äusserst unerwarteten Entwicklungen im co-kreativen Tanz führen.

Ich freue mich sehr auf diesen Workshop, da er einer Vertiefung und Ausdifferenzierung meines bisherigen Unterrichtsmaterials entspricht und gleichzeitig von der Arbeit von Nita Little inspiriert ist, der ich in den letzten 20 Jahren immer wieder begegnet bin. Auf eine erlebnis- und lehrreiche Altjahrswoche mit vielen beglückenden und inspirierenden Tänzen!

Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

27. - 30. Dezember 2024 10.30 - 17.00 (mit Pause, letzter Tag bis 16.00)

Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern

CHF 440.- (€ 350.-) bzw. **CHF 400.-** (€ 320.-) bei Anmeldung bis zum 6. Dezember. Die Anmeldung ist gültig mit Überweisung einer nicht-rückerstattbaren **Anzahlung von CHF 120.-** (€ 80.-).

Zahlung an: A. Russi, CH-3612 Steffisburg, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

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

Adrian Russi unterrichtet Contact Improvisation seit über 20 Jahren im In- und Ausland. Er selber lernte u.a. bei den Begründer:innen Steve Paxton, Nancy Stark Smith und Nita Little. In seinem Unterricht legt er Wert auf differenzierte Wahrnehmung und präzise Bewegungstechnik, sowie eine Kreativität, die dem ausgeprägten 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 seiner eigenen Forschungsarbeit (u.a. zu den Fasziën).

attention - connection - communication:

Corps & esprit en mouvement

Contact Improvisation
à Berne / CH
avec Adrian Russi

27 - 30 décembre 2024

for english scroll down

www.adrianrussi.com



Corps et esprit en mouvement

attention - connection - communication

À quel point je fais confiance à mon ressenti et qu'est-ce qui en fait partie ? De quelle manière mon lien avec l'espace modifie-t-il la perception de mon corps ? Quand est-ce que je suis mon attention et quand est-ce que je la guide intentionnellement ? Comment la conscience de l'unité du corps et de l'esprit (bodymind) m'aide-t-elle à m'orienter dans l'activité dense d'une jam, à faire naître des liens épanouissants et à gérer de manière créative les éventuelles perturbations ?

Ce stage offre une fois de plus un espace pour plonger en profondeur dans la perception du corps et la gestion de notre attention, afin de trouver sur cette base des rencontres de danse nourrissantes et passionnantes. La base de ce voyage de quatre jours est avant tout physique, l'accès par ce que l'on appelle le bodymind jouant un rôle important. Nous partons donc du principe que le corps et l'esprit forment plutôt un tout harmonieux que de nous maintenir prisonniers du dualisme. Cette approche nous aide par exemple à mieux gérer les ressentis, à être ouverts à l'inconnu et à renforcer la confiance en nos propres capacités - autant d'aspects qui jouent un rôle central en CI.

Les principes spécifiques du CI nous aideront à développer une communication différenciée avec le sol, l'espace et les autres danseurs. Celle-ci implique que le mouvement se fasse à la vitesse de notre propre attention et de celle de l'autre. Avancer ouvertement et jouer avec les intentions ne sont qu'apparemment contradictoires et peuvent conduire à des développements tout à fait inattendus dans la danse co-créée.

Je me réjouis beaucoup de ce stage, car il correspond à un approfondissement et à une différenciation de mon matériel d'enseignement existant et s'inspire en même temps du travail de Nita Little, que j'ai rencontrée à maintes reprises au cours des 20 dernières années. Au plaisir de passer une semaine de fin d'année riche en découvertes et en apprentissage, avec de nombreuses danses gratifiantes et inspirantes !

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

27 - 30 décembre 2024 10.30 - 17.00 (avec pause repas, clôture à 16.00)

Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern

CHF 440.- (€ 350.-) resp. **CHF 400.-** (€ 320) en cas d'inscription jusqu'au 6 décembre. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte non remboursable de CHF 120.-** (€ 80.-)

Payement : A. Russi, CH-3612 Steffisburg, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2 **L'assurance** est à la charge des participant-e-s

studio disponible pour des **jams** le soir, avec la possibilité de **dormir** dans le studio

Adrian Russi enseigne le Contact Improvisation depuis plus de 20 ans en Suisse et à l'étranger. Il a lui-même appris entre autres auprès des fondateurs:trice Steve Paxton, Nancy Stark Smith et Nita Little. Son enseignement est basé sur une perception différenciée et des techniques de mouvement précises, ainsi que sur une créativité née de la conscience corporelle prononcée. Le plaisir du jeu et un engagement véritable constituent pour lui la base qui permet le mieux de s'épanouir dans la danse. D'autres influences proviennent de ses études de différents arts martiaux et de la thérapie crânio sacrale ainsi que de son propre travail de recherche (entre autres sur les fascias).

attention - connection - communication:

Body & Mind in Motion

Contact Improvisation
in Bern / CH
with Adrian Russi

27. - 30. December 2024

www.adrianrussi.com



Body & Mind in Motion

attention - connection - communication

To what extents do I trust in my sensitivity and which aspects are involved? In what manner does my connection to space change my bodily perception? When do I follow my attention and when do I intentionally guide it? How does the awareness of the unity of body and mind (bodymind) help me to orient myself in the dense events of a jam, to create fulfilling connections and to deal creatively with any disturbances?

This workshop provides yet another opportunity to delve deep into body awareness and the way we deal with our attention so that we can build on this to find nourishing and exciting dance encounters. The basis of this 4-day journey is decidedly physical, whereby access via the so-called bodymind plays an important role. We assume that body and mind form a harmonious whole rather than keeping us trapped in dualism. This approach helps us, for example, to more clearly contextualize sensations, to be open to the unknown and to strengthen the trust in our own abilities - all aspects that are of central importance in CI.

The transmission of specific CI principles will support us in developing a differentiated communication with the floor, the space and the other dancers. This involves moving at the speed of our own attention and that of the other person. Openness to results and playing with intentions are only seemingly contradictory and can lead to the most unexpected evolutions of the co-created dance.

I am very much looking forward to this workshop, as it corresponds to a deepening and differentiation of my existing teaching material and at the same time is inspired by the work of Nita Little, whom I have met again and again over the last 20 years. To an eventful and instructive Old Year's week with many blissful and inspiring dances!

Open to participants with experience in CI.

27. - 30. December 2024 10.30 - 17.00 (with a lunch break, closure at 16.00)

Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern

CHF 440.- (€ 350.-) resp. **CHF 400.-** (€ 320.-) with registration until 6. December. The registration is valid only with a **non-refundable deposit of CHF 120.-** (€ 80.-).

Payment to: 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 has been teaching Contact Improvisation in Switzerland and abroad for over 20 years. Alongside others, he studied with the founders Steve Paxton, Nancy Stark Smith and Nita Little. In his teaching, he values differentiated perception and precise movement technique, as well as a creativity that arises from a distinct body awareness. For him the pleasure to play and a deep commitment are the basis that allows him to fully embrace the possibilities of dance. Further influences originate from his studies of various martial arts and Craniosacral Bodywork as well as from his own research work (on fascia, among other things).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

www.adrianrussi.com