

Contact Improvisation

Basisworkshop in Bern

mit Adrian Russi

9. - 10. Februar 2013

Sa/So: 10.30 - 17.00

www.adrianrussi.com

Basiskurs zum kennen lernen, auffrischen oder vertiefen ...

Contact Improvisation ist eine Tanzform, in der die Physikalität des Körpers und die Verspieltheit der Bewegung in unerwarteter und kreativer Weise aufeinander treffen. Sie hat das Potential, in die Tiefe zu gehen und unterschiedlichste Ebenen des Seins zu berühren.

Oft beginnt ein Contact-Tanz damit, dass zwei TänzerInnen gegeneinander lehnen, in den Kontaktpunkt hineinhören und durch dessen ständige Verlagerung in einen gemeinsamen Bewegungsfluss finden. Durch die Kommunikation über den Körper, dem Lösen und wieder Aufnehmen des Körperkontakts sowie dem Spiel mit Gewicht und Berührung ergeben sich immer wieder neue Möglichkeiten wie Rollen, Fallen, Fliegen, Getragenwerden - und daraus das Eingebundensein in einen Tanz, der sich wie von selbst entwickelt. Vom ersten Moment an ist es eine Reise ins Unbekannte.

Indem die TänzerInnen präzisen Bewegungsprinzipien folgen und der Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Schwerkraft vertrauen, eröffnet sich ihnen ein weites Spektrum von Qualitäten: der Tanz kann sanft und weich bleiben oder unvermittelt schnell und wild werden, je nach den Vorlieben und Fähigkeiten der TänzerInnen und der momentanen Atmosphäre im Raum. Es ist ein Tanz im Hier und Jetzt, es ist pure Improvisation, es geht um Instinkt und Intuition.

Offen für alle! Dieser Workshop vermittelt Grundelemente der Contact Improvisation in einer Weise, dass alle unabhängig von ihrem Bewegungshintergrund vertieft lernen und Neues erleben können. Für TeilnehmerInnen mit einer guten CI-Basis werden je nach Situation auch weiterführende Übungen angeboten.

9. - 10. Februar 2013 10.30-17.00 (mit Pause)

Studio Createe, Mühlenplatz 15, 3011 Bern

Fr. 220.- bzw. Fr. 200.- bei Anmeldung bis zum 26. Januar 2013. Die Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung von Fr. 60.-, die im Falle eines Rücktritts nicht zurückerstattet wird.

Zahlung auf PC: 30-92'944-2, A. Russi, 3013 Bern

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

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 hat er sich bei verschiedenen LehrerInnen kontinuierlich weitergebildet, u. a. bei Steve Paxton und Nancy Stark Smith. Im Unterricht legt er Wert auf Bewegungstechnik und Wahrnehmung sowie auf 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 durch sein Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacraltherapie.

Anmeldung und detaillierte Informationen auf der Website oder bei:

Adrian Russi

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80 / +41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com