

Contact Improvisation

Fortbildung
in Bern
mit Adrian Russi

Oktober 13 - Januar 14

www.adrianrussi.com

version française plus bas

... 3 Wochenenden plus optional 4 Tage: eintauchen - verstehen - lernen - geniessen - tanzen - weiterkommen -

Die Fortbildung Contact Improvisation richtet sich an TeilnehmerInnen mit einer soliden Basis in CI und dem Interesse, sich in einer konstanten Gruppe vertieft mit dieser Tanzform auseinanderzusetzen. Das Ziel ist, in bewegungstechnischer Hinsicht wie auch auf den Ebenen der Improvisation und des Jammens individuelle Lernschritte zu machen und als Gruppe die CI in ihrer Dynamik und Komplexität besser zu verstehen.

Inhaltlich liegt der Fokus auf der Leichtigkeit und Präzision der Bewegung, die auf einer differenzierten Wahrnehmung basiert. Dies ermöglicht eine Kommunikation, die ausgesprochen körperlich orientiert ist und gleichzeitig die vielfältigen Aspekte des ganzen Mensch-Seins beinhaltet. Diese Kommunikation soll auch in herausfordernden und dynamischen Bewegungssequenzen aufrechterhalten bleiben, so dass der gemeinsame Tanz fortlaufend mitgestaltet werden kann. Fliegen und (gemeinsames) Fallen, kopfüber bewegen oder das Following-Through sind so nicht einfach reine Technik, sondern werden Teil des Improvisations-Repertoires. Das Beibehalten des Solo-Aspektes innerhalb des Contact-Duetts ermöglicht eine grosse Autonomie und den mühelosen Wechsel vom Duett in andere Konstellationen (Solo, Trio, Gruppe).

Grundlegende Prinzipien der CI werden in einer Weise vermittelt, dass ein tieferes Verständnis möglich wird und sich neue Wege im Tanz öffnen. Sich engagieren im und organisieren um den gemeinsamen Kontaktpunkt herum sowie das Beibehalten der Bewegungsfreiheit und Lebendigkeit auch während des Gewichtsaustausches sind grundlegend für alle Erfahrungsstufen. Das genaue Erspüren der physischen und physikalischen Ebene der CI aber auch das darüber Hinausgehen sind für mich in den letzten Jahren zu einem zentralen Teil im eigenen Tanz geworden. Es bringt Wahlmöglichkeiten und klare innere und äussere Ausrichtung, was schlussendlich in ein kompositorisches Verständnis für die CI münden kann. Nicht zuletzt soll jedeR die Kapazität entwickeln, einen Jam-Raum in seiner besonderen aktuellen Qualität wahrzunehmen und aktiv zu beeinflussen.

Die Unterrichtsinhalte unterliegen einer rollenden Planung und richten sich ab dem 2. Wochenende auch nach der Zusammensetzung der Gruppe, wobei spezifische Interessen und Anliegen berücksichtigt werden können.

Die Form dieser ersten Ausgabe ist verkürzt und bildet den Auftakt zu ausführlicheren Fortbildungen in den kommenden Jahren. Die Wochenenden beginnen jeweils mit einer Fokus-Jam, die offen ist für andere TänzerInnen und wo nach Möglichkeit alle Fortbildungs-TeilnehmerInnen bereits anwesend sind. Auch der Workshop Ende Dezember ist offen für andere erfahrene ContacterInnen und ein optionaler Bestandteil der Fortbildung.

Daten: Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern (schlafen im Studio möglich)

25. - 27. Okt. 13
29. Nov. - 1. Dez. 13
17. - 19. Jan. 14

Fokus-Jam am Freitag, offen für alle: 19.00-21.30, Unterricht am Samstag & Sonntag: 10.30 - 17.00

Optional und empfohlen: Weihnachts-Workshop vom 27. - 30. Dez. 13, 10.00-16.30, Flyer ab Mitte August auf der Website.

Inkl. Weihnachts-Workshop: CHF 920.- (€ 680.-) bzw. CHF 830.- (€ 610.-) bei Anmeldung bis zum 7. Sept. 2013. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rückerstattbaren Anzahlung von CHF 300.- (€ 200.-).

Ohne Weihnachts-Workshop: CHF 600.- (€ 450.-) bzw. CHF 540.- (€ 400.-) bei Anmeldung bis zum 7. Sept. 2013. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rückerstattbaren Anzahlung von CHF 200.- (€ 150.-).

Zahlung auf PC: 30-92'944-2, Adrian 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 kommen von seinem Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacraltherapie.

Contact Improvisation

Formation continue
à Berne
avec Adrian Russi

Octobre 13 - Janvier 14

www.adrianrussi.com



..... 3 week-ends et 4 jours en option: se plonger - comprendre - apprendre avec plaisir - danser - progresser -

La **formation continue de contact improvisation** s'adresse à des **participant(e)s avec une solide base en CI**, qui s'intéressent à approfondir et questionner leur pratique dans le cadre d'un groupe constant. L'objectif est d'une part de progresser individuellement, que ce soit au niveau technique, de l'improvisation et de la jam, et d'autre part, de mieux comprendre la dynamique et la complexité du CI en tant que processus de groupe.

Les points forts de la formation s'orientent vers la légèreté et la précision du mouvement, basée sur une perception différenciée. De ces fondements découle une communication passant par le corps, qui englobe en même temps les aspects divers de l'Être dans sa globalité. Le but est de poursuivre cette communication dans des séquences de mouvements complexes et dynamiques, afin de composer continuellement la danse commune. Des aspects comme voler et tomber (ensemble), bouger la tête à l'envers ou suivre en toute situation deviennent une partie du répertoire d'improvisation plutôt que d'être abordés comme une boîte-à-outils de techniques isolées. Le maintien d'aspects solistiques dans le cadre du duo de CI confère une grande autonomie à chacun(e) et permet un passage fluide dans de nouvelles constellations (solo, trio,...).

Mon approche de l'enseignement vise à acquérir une compréhension approfondie du CI et à ouvrir de nouvelles perspectives dans la danse. S'engager et s'organiser autour du point de contact commun, garder sa liberté de mouvement et son enjouement même dans des échanges de poids sont autant de situations intéressantes à tout niveau d'expérience. Ces dernières années, la capacité à ressentir précisément le contact au niveau physique, tout en intégrant des dimensions qui le dépassent, est devenu un aspect central de ma danse. Cela accroît mes possibilités de choix et me donne une orientation claire, tant pour moi-même qu'envers l'extérieur, ce qui débouche finalement vers une compréhension compositionnelle du CI. Enfin, chacun(e) est appelé(e) à développer sa capacité à percevoir l'espace de la jam dans sa qualité propre et à l'influencer activement.

Les contenus de l'enseignement seront planifiés et adaptés au fur et à mesure, en fonction de la composition et de l'évolution du groupe (dès le 2ème week-end) et tiendront compte des intérêts spécifiques des participants.

Cette première édition est relativement courte et pose les prémisses de formations plus étendues dans les années à venir. Les stages débutent sur une focus jam, ouverte à tou(te)s, où tous les participant(e)s du stage sont présents(e), si possible. Le stage de fin d'année est ouvert à d'autres participant(e)s expérimenté(e)s et est une partie optionnelle de la formation.

Dates: **Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Berne** (possible de dormir dans le studio)

25 - 27 oct. 13
29 nov. - 1 déc. 13
17 - 19 janv. 14

} focus jam le vendredi, ouverte à tou(te)s: 19.00-21.30, cours le samedi & dimanche: 10.30 - 17.00

En option et conseillé: stage de Noël du 27 - 30 déc. 13, 10.00-16.30, informations dès la mi-août sur le site.

Y.c. stage de Noël: CHF 920.- (€ 680.-) resp. CHF 830.- (€ 610.-) en cas d'inscription jusqu'au 7 sept. 2013. L'inscription est validée par le versement d'un acompte non remboursable de CHF 300.- (€ 200.-).

Sans le stage de Noël: CHF 600.- (€ 450.-) resp. CHF 540.- (€ 400.-) en cas d'inscription jusqu'au 7 sept. 2013. L'inscription est validée par le versement d'un acompte non remboursable de CHF 200.- (€ 150.-).

Compte postal: CCP: 30-92'944-2, Adrian Russi, 3013 Bern

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

Adrian Russi est un professeur international de contact improvisation et de composition instantanée (New Dance), 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.