

# Contact Improvisation

Basis-Workshop

mit Adrian Russi

28.- 29. Juni 2025

in Bern

[www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)



Foto@Peter Aerni

## Basiskurs Contact Improvisation

zum kennen lernen, auffrischen oder vertiefen...

**Die Contact Improvisation ist eine Tanzform**, in der Physikalität, Kommunikation und Verspieltheit in unerwarteter und kreativer Weise aufeinandertreffen. Sie hat das Potential, in die Tiefe zu gehen und unterschiedlichste Ebenen des Seins zu berühren.

**Durch die spielerische Kommunikation über Berührung, Bewegung und Gewicht** ergeben sich immer wieder neue Möglichkeiten wie rollen, fallen, fliegen oder getragen werden - 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 an Qualitäten: der Tanz kann sanft und weich bleiben oder 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 Erfahrungsstufen**

28. - 29. Juni 2025 10.30 – 17.00 (mit Pause)

Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern

**CHF 240.- bzw. CHF 220.-** bei Anmeldung bis zum 14. Juni. Die Anmeldung ist gültig mit einer **Anzahlung von CHF 60.-**, die im Falle einer Abmeldung nicht zurückerstattet wird.

**Zahlung:** IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2, Adrian Russi, 3612 Steffisburg,

**Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Übernachtung** ist 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 Faszien).

### Anmeldung und Information:

[adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch)

+41-79-600'87'80

[www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

découvrir - rafraîchir - approfondir:

# Contact Improvisation

Cours de base

avec Adrian Russi

28 - 29 juin 2025

à Berne

[www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)



Foto@Peter Aerni

## Contact Improvisation

Cours de base pour découvrir, rafraîchir ou approfondir ses connaissances...

**Le Contact Improvisation est une danse** dans laquelle la physicalité, la communication et le jeu se rencontrent de façon créative et imprévisible. Elle a le potentiel de toucher en profondeur différents domaines de l'être.

**Grâce à la communication ludique** par le toucher, le mouvement et le poids, de nouvelles possibilités se créent sans cesse, comme rouler, tomber, voler ou être porté – et à partir de là surgit une connexion dans la danse qui évolue d'elle-même. Nous partons dès le départ pour un voyage dans l'inconnu.

**Du fait que les danseurs/ses suivent des principes de mouvement précis** en faisant confiance à leurs propres sensations et à la gravité, un grand spectre de qualités s'offre naturellement: la danse peut être douce et tendre ou rapide et sauvage, en fonction des préférences et des capacités des participant(e)s et de l'atmosphère dans l'espace à ce moment-là. C'est une danse de l'instant, un pur moment d'improvisation qui fait appel à l'instinct et à l'intuition.

**Ouvert à tous les niveaux d'expérience.** Il est possible de dormir dans le studio.

**28 - 29 juin 2025** 10.30 – 17.00 (avec pause repas)

**Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern**

**CHF 240.-** resp. **CHF 220.-** en cas d'inscription jusqu'au 14 juin. L'inscription est validée par le versement d'un acompte non remboursable de **CHF 60.-**.

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

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

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 crano sacrale ainsi que de son propre travail de recherche (entre autres sur les fascias).

### Inscription et informations:

[adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch)

+41-79-600'87'80

[www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)