

ausloten - balancieren -
geniessen:

Dancing on the Edge

29. Juli - 2. August 2020

Jam am 1. Augustabends

mit Adrian Russi

Contact Improvisation

in Bern / CH

www.adrianrussi.com



In «Dancing on the Edge» geht es um das lustvolle Ausloten von Grenzen und Möglichkeiten im eigenen und im gemeinsamen Tanz. Sowohl auf der Ebene der Bewegungstechnik als auch der Improvisation und Begegnung sollen neue Felder erforscht und Spielräume erweitert werden.

Wir explorieren auf dem Grat zwischen Hingabe und Kontrolle, spielen mit dem Gleichgewicht und erfahren, wie ungemein belebend es sein kann, wenn uns die Schwerkraft bewegt und wir selber in den Navigier-Modus wechseln können. Aus vertieftem Hinhören und dem intelligenten Umgang mit dem eigenen Gewicht entsteht eine äusserst präzise Bewegungsqualität, die ihrerseits erlaubt, genussvoll in Lifts zu fließen, angstfrei von fremden Schultern oder Becken runterzugleiten oder auch einfach den Balancepunkt in luftiger Höhe zu geniessen - im Nicht-Wissen-Müssen, wann und wo und wie die gemeinsame Bewegung weitergeht.

Diese Prinzipien können bereits im Solo intensiv geübt werden - z.B. über den Small Dance, das Fallen aus sicheren Höhen oder über den Rebound, der uns die Energie für die Bewegung nach oben gibt. Im Tanz mit unseren PartnerInnen potenzieren sich diese Qualitäten, indem lebendige, bewegte, und spürende Körper zueinander finden und den gemeinsamen Tanz ins Unbekannte wagen.

Neben dem lustvollen Forschen und Lernen werden wir auch ausgiebig Zeit mit freiem, authentischem Tanzen in unterschiedlichsten Konstellationen und mit nährnder Körperarbeit verbringen.

Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI und der Neugierde, sich der Schwerkraft, dem Schwung und dem gemeinsamen Tanz hinzugeben und ihn gleichzeitig mitzugestalten.

29. Juli - 2. August 2020 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

Schlafen im Studio möglich

in einer grüne Oase 5' vom Bahnhof, 15' zum Flussbad an der Aare

CHF 470.- / € 350.- bzw. CHF 420.- / € 310.- bei Anmeldung bis zum 1. Juli. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-
erstattbaren Anzahlung von CHF 120.-/€ 80.-.

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Zahlung auf PC: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Bern, IBAN: CH33 0900 0000 3009 2944 2

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 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 Craniosacraltherapie sowie von seiner eigenen Forschungsarbeit (u.a. über die Faszien).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

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

www.adrianrussi.com

Jam am 1. August: 18.00 - 22.00, CHF 15.- / gratis für Workshop-TN.

Bitte etwas für das gemeinsame Buffet mitbringen!

sonder - balancer -
savourer:

Dancing on the Edge

29 juillet - 2 août 2020

jam au soir du 1 août

avec Adrian Russi

Contact Improvisation

à Berne / CH

www.adrianrussi.com



"Dancing on the Edge" explore de façon ludique les limites et les possibles dans la danse individuelle et partagée. Tant au niveau de la technique de mouvement, que de l'improvisation et de la rencontre, s'ouvrent de nouveaux champs d'action, qu'il est possible d'élargir.

Nous jouons en équilibre entre le contrôle et le lâcher-prise et nous découvrons à quel point il peut être incroyablement stimulant quand la gravité nous fait bouger et que nous pouvons nous-mêmes alterner notre mode de navigation. L'écoute attentive et la gestion intelligente de notre propre poids permettent d'atteindre une qualité de mouvement extrêmement précise, qui nous permet de porter avec légèreté, de glisser sans crainte des épaules ou du bassin d'autrui ou simplement de goûter au point d'équilibre en hauteur- sans avoir à savoir quand, où et comment le mouvement partagé se poursuit.

Ces principes peuvent déjà être pratiqués intensivement en solo - par exemple par une petite danse, en tombant de hauteurs pas trop risquées ou en trouvant un rebond, qui recycle naturellement l'énergie vers le haut. En dansant avec nos partenaires, ces qualités sont renforcées par le fait de réunir des corps vivaces, sensibles et en mouvement, prêts à s'élancer ensemble vers l'inconnu.

Outre la recherche et l'apprentissage ludiques, nous passerons également beaucoup de temps à danser librement, de manière authentique et dans différentes constellations et à échanger des massages nourrissants.

Pour toute personne ayant une expérience en CI, curieuse de s'abandonner à la gravité, à l'élan et à la danse commune et ayant goût à la façonner ensemble.

29 juillet - 2 août 2020 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Berne

possibilité de dormir dans le studio

dans une oasis de verdure à 5' de la gare et à 15' du fleuve (Aare)

CHF 470.- / € 350.- resp. CHF 420.- / € 310.- en cas d'inscription jusqu'au 1 juillet. L'inscription est validée par le versement d'un acompte non remboursable de CHF 120.- (€ 80.-).

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

Compte postal: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Berne

IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

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 cranio-sacrale, ainsi que par ses propres recherches dans le monde du mouvement (entre autres sur les fascias).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

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

www.adrianrussi.com

Jam le 1 août: 18.00 - 22.00, Fr. 15.- / gratuit pour les participant(e)s au stage. SVP amenez qqch pour le buffet commun

*investigating - balancing -
enjoying:*

Dancing on the Edge

29. July - 2. August 2020

evening jam on the 1. of August

with Adrian Russi

Contact Improvisation

in Berne / CH

www.adrianrussi.com



"Dancing on the Edge" is about the joyful sounding out of limits and possibilities in one's own and shared dance. On the level of movement technique as well as improvisation and encounter, new fields are to be discovered and the scope of play expanded.

We explore the threshold between surrender and control, play with balance and experience how incredibly stimulating it can be when we are moved by gravity and go into navigation mode at the same time. Deep listening and the intelligent handling of our own weight results in an extremely precise quality of movement, which in turn allows us to flow with pleasure in lifts, to glide down from other people's shoulders or pelvis without fear, or simply to enjoy the balance point at an airy height - without knowing when, where and how the shared movement will continue.

All these principles can already be practiced intensively in solo - e.g. via small dance, falling from safe heights or via rebound, which gives us the energy for the upward movement. In the dances with our partners these qualities are potentiated, as living, moving and feeling bodies find each other and dare to dance together into the unknown.

Besides the joyful research and learning, we will also spend a lot of time with free, authentic dancing in different constellations and with nourishing bodywork.

For participants with experience in CI and the curiosity to surrender to gravity, momentum and dancing together and at the same time to help shape it.

29. July - 2. August 2020 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

possible to **sleep in the studio**

in a **green oasis** 5' from the station, 15' from the river Aare

CHF 470.- (€ 350.-) resp. **CHF 420.-** (€ 310.-) with registration until 1. July. The registration is valid only with a non-refundable **deposit of CHF 120.-** (€ 80.-). Participation is at your **own risk**.

Payment to: PC 30-92'944-2, Adrian Russi, CH-3013 Bern

IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

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).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

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

www.adrianrussi.com

Jam on the 1. August: 18.00 - 22.00, CHF 15.- / free for the workshop participants. Please bring something for the **cold buffet**