

ausloten - balancieren -
geniessen:

Dancing on the Edge

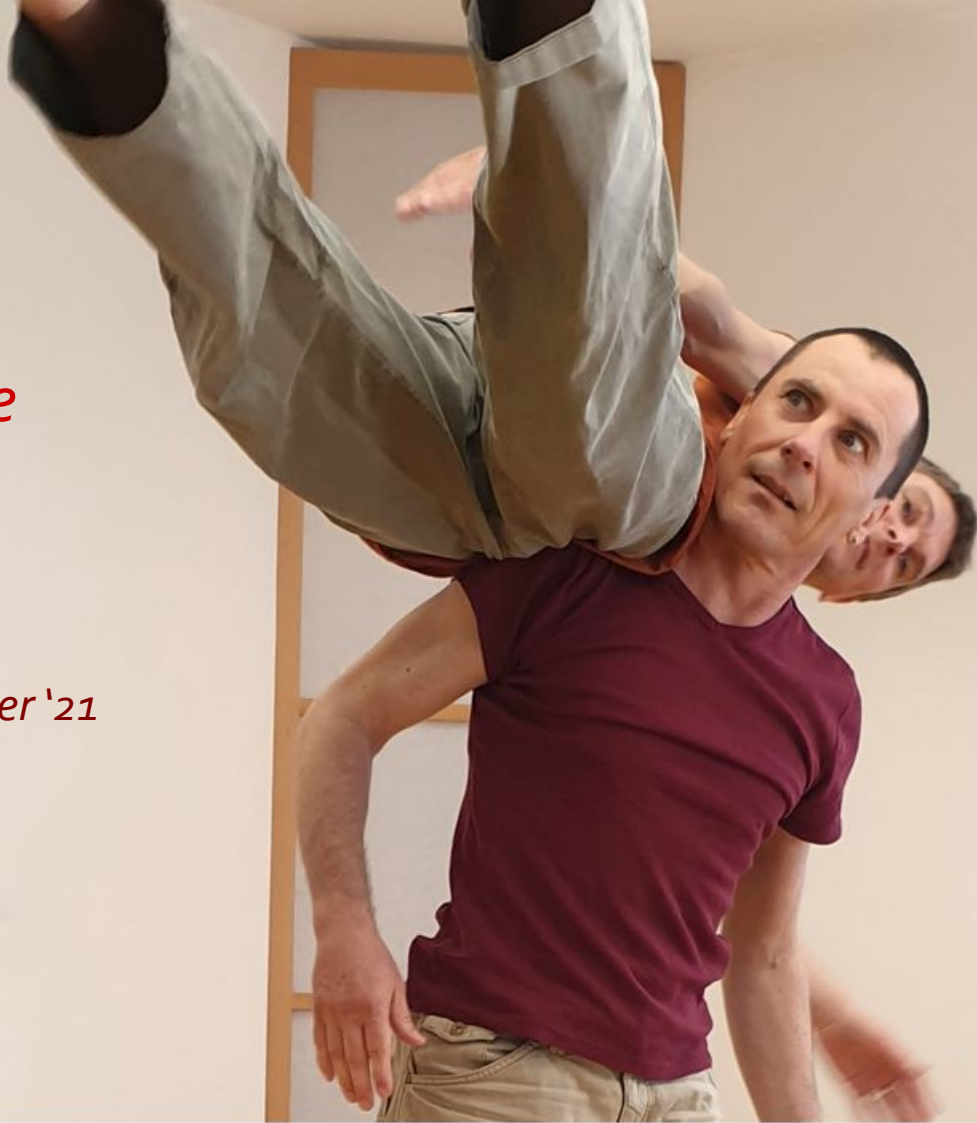
18. - 19. September '21

mit Adrian Russi

Contact Improvisation

in Herisau / 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.

18. - 19. September '21 10.30-17.00

Tanzraum, Mühlebühl 16a, CH-9100 Herisau
(Schlafen im Studio möglich, 10' von St. Gallen, 1¼h von Zürich)

CHF 220 / € 165.- bzw. CHF 200.- / € 150.- bei Anmeldung bis zum 4. September. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-
erstattbaren Anzahlung von CHF 60.-

Zahlung auf PC: 90-718099-8, O. Paganini, 9038 Rehetobel

IBAN CH22 0900 0000 9071 8099 8

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).

Auskunft und Anmeldung:

Oliver Paganini

+41 77 404 63 64

oliver.paganini@koerperwege.ch

www.koerperwege.ch