

français en bas ///

/// for english scroll down

Die Kunst des Fallens

Ein Workshop in
Contact Improvisation

mit Adrian Russi
in Bern / CH

29. Juli - 2. August 2015

mit 1. August-Jam abends

www.adrianrussi.com

Die Contact Improvisation ist ein unablässiges Spiel mit der Schwerkraft und auf jedes Hinauf folgt irgendwann ein Hinunter - auf diese einfache physikalische Gegebenheit, die in der Praxis aber oft eine Herausforderung darstellt, fokussiert „Die Kunst des Fallens“.

Die TeilnehmerInnen werden lernen, sich genussvoll und sicher, geschmeidig und sogar elegant zum Boden hin zu bewegen und diesen Vorgang so erlebbar und also auch gestaltbar werden zu lassen. Das schrittweise Explorieren wichtiger Prinzipien, das vom Aufsetzen über das Rutschen und Gleiten bis hin zum freien Fallen reicht, wird helfen, das eigene Bewegungsrepertoire erheblich zu erweitern und mit alten Ängsten lockerer umzugehen.

Fallen als einen selbstverständlichen und sicheren Teil in den Tanz zu integrieren, führt zu mühelosen und ressourcierenden Bewegungsqualitäten. Sie erlauben uns, die Schwerkraft viel mehr als Energiespender denn als etwas zu Überwindendes zu erleben. Der Boden und der Raum werden so zu wirklichen Partnern – Kommunikationspartner, die uns tragen und nähren und uns ermöglichen, dreidimensional und lustvoll zu tanzen.

Der Fokus auf das Fallen bedeutet auch eine Rückbesinnung auf die Ursprünge der CI, deren Entwicklung 1972 neben dem Small Dance auch mit Anspring-, Auffang- und Fallübungen begonnen hat. Zwar erscheint die CI in den ersten Videos teilweise eher ruppig, sie war damals aber auch viel mutiger und progressiver als in heutigen Jams, wo allzu häufig sicherndes Klammern und Einhaken beobachtet werden kann, um das (gemeinsame) Fallen und damit das Bewegen ins Unbekannte zu verhindern.

Natürlich wurde in den vergangenen 43 Jahren vieles weiterentwickelt und hinzugefügt, was die Contact Improvisation zu dem macht, was sie heute in ihrer ganzen Bandbreite ist, und das auch in den Workshop mit einfließen wird. Neben dem Erforschen der vielfältigen Wege hinunter wird das Hinauf ebenso Gegenstand dieses Workshops sein wie entspannende Körperarbeit, verspielte und tiefgründige Improvisationen sowie das Hinterfragen eigener Bewegungsmuster.

Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI, die Lust haben auf intelligentes Loslassen und auf das Balancieren zwischen Hingabe und aktivem Gestalten.

29. Juli - 2. August 2015 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

(Schlafen im Studio möglich, 5' vom Bahnhof, 15' zum Fluss (Aare), mit viel Grün um's Studio)

CHF 470.- / € 350.- bzw. CHF 420.- / € 310.- bei Anmeldung bis zum 1. 7. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren **Anzahlung** von CHF 120.-/€ 80.-.

Zahlung auf PC: 30-92'944-2, A. Russi, CH-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 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 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 stammen von seinem Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacraltherapie sowie von seiner eigenen Forschungsarbeit.

adrianrussi.yep@bluewin.ch

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

www.adrianrussi.com

1. August-Jam: 18.00 - 22.00, CHF 15.- / € 10.- / gratis für Workshop-TN.

Bitte etwas für's **gemeinsame Buffet** mitbringen!

for english scroll down...

L'art de la chute

un stage de
Contact Improvisation

avec Adrian Russi
à Berne / CH

29 juillet - 2 août 2015

jam du 1er août le soir

www.adrianrussi.com

Le Contact Improvisation est un jeu inlassable avec la gravité, et chaque mouvement vers le haut aboutit inmanquablement à une descente – cette donnée physique simple, qui n'est pas toujours facile à réaliser, sera le thème principal de „l'art de la chute“.

Les participant(e)s apprendront à aller à la rencontre du sol avec plaisir, en souplesse et même avec élégance et à maîtriser leur chute en prenant conscience du processus. L'exploration progressive/graduelle de principes centraux tels que se poser, glisser ou même tomber en chute libre aidera à élargir considérablement son répertoire de mouvement et à gérer sa peur en étant plus détendu(e).

Intégrer la chute comme un élément évident et sûr dans sa danse, la percevoir comme un enchaînement de mouvements faciles et ressourçants, nous permet d'expérimenter la force de gravité plutôt que comme un obstacle à surmonter. Le sol et l'espace deviennent des partenaires réels, avec qui l'on communique, qui nous portent, nous nourrissent et nous offrent des danses tridimensionnelles pleines de volupté.

L'intérêt pour la chute nous renvoie aussi à l'origine du Contact Improvisation en 1972. En plus de la pratique de la „small dance“, les danseurs se livraient à des expérimentations hardies telles que se bondir dessus, s'attraper en vol ou tomber ensemble. Regardant les vidéos de l'époque, le CI paraît des fois un peu rude, mais il était aussi plus courageux et progressiste que dans les jams d'aujourd'hui où l'on tend souvent à s'agripper et s'accrocher pour se sentir en sécurité et afin d'éviter de tomber (ensemble) ce qui empêche l'expérience d'un mouvement dans l'inconnu.

Naturellement, le Contact Improvisation s'est beaucoup développé durant ces 43 dernières années et les nombreux ajouts et découvertes qui forment la danse telle qu'elle est aujourd'hui seront aussi intégrés dans ce stage. Outre les recherches autour de la chute dans toute sa diversité, nous porterons également notre attention sur la « montée ». Et bien sûr il y aura aussi des exercices de perception, des moments de massage, de relaxation, d'observation de nos habitudes de mouvements ainsi que des improvisations aussi bien joueuses que profondes.

Ce stage s'adresse à des participant(e)s ayant une expérience en CI, intéressé(e)s par la recherche d'un lâcher-prise intelligent et d'un équilibre entre céder et influencer.

29 juillet – 2 août 2015 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Berne

(possibilité de dormir au studio, à 5' de la gare et à 15' du fleuve (Aare), entouré de verdure)

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

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

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) 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 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, ainsi que par ses propres recherches dans le monde du mouvement.

adrianrussi.yep@bluewin.ch

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

www.adrianrussi.com

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



The Art of Falling

a workshop in
Contact Improvisation

with Adrian Russi
in Bern / CH

29. July - 2. August 2015

with **1. August-Jam** in the evening

www.adrianrussi.com

Contact Improvisation is a constant interplay with gravity and every rising movement results eventually in the coming back down towards the floor – “The art of falling” will focus on this physical fact that seems to be simple but not always easy to practice.

The participants will learn how to move towards and into the floor in a safe and pleasurable way with both smoothness and even elegance. The overall goal is to discover the process of falling as something that can be experienced and navigated consciously. The gradual exploration along important principals (as putting weight back onto the floor, sliding, gliding, falling freely) will help us to increase our movement repertoire tremendously and to deal with old fears in a more easy way.

To integrate falling as a natural and safe part into the dance leads you towards effortless and resourcing movement qualities, where you can experience gravity rather as an energy supply than something to overcome. The floor and the space will turn into real partners – communication partners to get supported and nourished from and that enable you to dance in a 3-dimensional and juicy way.

Focusing on falling is also a dedication to the origin of Contact Improvisation: In 1972 they started to explore besides the Small Dance mainly the movements of jumping on, catching and falling. Although it seemed to be quite rough in the very beginning Contact Improvisation occurred at that time much more courageous and progressive than in jams nowadays where one can observe too often grabbing and hooking in order to prevent from (common) falling and with that hindering to move into the unknown.

Of course in the meantime plenty of principals have been added and developed further on which make Contact Improvisation what it is today and they will be part of the workshop too. Apart of exploring falling in its whole variety we will work also on the different ways how to get up from the floor and onto a partner. We will refine our perception, exchange relaxing bodywork, improvise playfully and deeply involved and of course question our movement habits.

Open to participants both experienced in CI and with the desire to let go in a smart way in order to balance between surrender and active navigation.

29. July - 2. August 2015 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

(possible to **sleep in the studio**, 5' from the station, 15' to the river Aare, a lot of green around the studio)

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.-).

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

Participation is at your own risk.

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.

adrianrussi.yep@bluewin.ch

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

www.adrianrussi.com

1. August-Jam: 18.00 - 22.00, CHF 15.- / € 10.- / free for the workshop participants. Please bring something for the cold buffet