

for english scroll down

# Die Kunst des Fallens

Ein Workshop in  
Contact Improvisation

mit Adrian Russi  
auf der Fraueninsel, Chiemsee  
(zwischen München & Salzburg)

4.-6. November 2016

[www.adrianrussi.com](http://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 44 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.

**Zeiten:** 4. November 2016, 19.15-21.15; 5. Nov., 10.00-18.00; 6. Nov. 2016, 10.00-16.30

**Ort:** Fraueninsel, Chiemsee (Übernachtung €20,- im Mehrbettzimmer, ab €25,- im Zweibettzimmer, ab €35,- im Einzelzimmer)

**Preis:** € 160,- bei Anmeldung bis zum 26.09., danach € 175,- Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren

**Anzahlung** von € 50,-.

**Versicherung** ist Sache der Teilnehmer\*innen

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 u.a. zu den Faszien.

Anmeldung bei [schirin@spiraldances.com](mailto:schirin@spiraldances.com)

+49-(0)177-3365754 / +49-(0)0851-6403698

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

# The Art of Falling

a workshop in  
Contact Improvisation

with Adrian Russi  
at the Fraueninsel, Chiemsee  
(between Munich & Salzburg)

4.-6. November 2016

[www.adrianrussi.com](http://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 principles (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 a move into the unknown.

**Of course in the meantime** plenty of principles have been added and developed further, 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 also work on different ways of getting 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.

**Time:** 4<sup>th</sup> November 2016, 7.15pm - 9.15pm; 5<sup>th</sup> Nov., 10.00am - 6.00pm; 6<sup>th</sup> Nov. 2016, 10.00am - 4.30pm

**Place:** Fraueninsel, Chiemsee (shared rooms €20,-; double rooms from €25,-, single room from €35,-)

**Fee:** € 160.- with registration until 26<sup>th</sup> September 2016, after that € 175.- Registration is valid only with a non-refundable deposit of € 50.-.

Participants are responsible for their own insurance.

**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, including on fascia.

[Applications to schirin@spiraldances.com](mailto:schirin@spiraldances.com)

+49-(0)177-3365754 / +49-(0)0851-6403698

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