

Die Kunst des Fallens

Ein Workshop in
Contact Improvisation

mit Adrian Russi
in Herisau / CH

2. - 3. April 2016

Sa & So: 10.30-17.00

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.

2. - 3. April 2016 10.30-17.00

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

CHF 220.- bzw. CHF 200.- bei Anmeldung bis zum 19. März. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren **Anzahlung** von CHF 60.-. **Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

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 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. mehr auf www.adrianrussi.com

Auskunft und Anmeldung:

Oliver Paganini

+41 77 404 63 64

oliver.paganini@judo-feldenkrais.ch

www.judo-feldenkrais.ch