

Der Tanz zwischen Nähe & Distanz:

eigenständig & verbunden

mit **Adrian Russi &
Manuela Blanchard Russi**

**Contact Improvisation
und Neuer Tanz
in Bern**

19. - 20. Oktober 13

www.earthandwaterdance.com

www.adrianrussi.com

Contact Improvisation ist eine Tanzform, in der die Physikalität des Körpers und die Verspieltheit der Bewegung in unerwarteter und kreativer Weise aufeinander treffen. Sie hat das Potential, in die Tiefe zu gehen und verschiedene Ebenen des Seins zu berühren. Durch die Kommunikation über den Körper und aus dem Spiel mit Gewicht und Berührung ergeben sich immer wieder neue Möglichkeiten - und daraus das Eingebunden sein in einen Tanz, der sich wie von selbst entwickelt. Vom ersten Moment an ist es eine Reise ins Unbekannte.

In dieser Workshop-Reihe verbinden wir die Prinzipien der Contact Improvisation mit verschiedenen Elementen des **Neuen Tanzes**. Der Fokus liegt auf dem mühelosen Wechsel vom Duett in den eigenen Tanz bzw. die Gruppenimprovisation, auf der Raumwahrnehmung und der Rhythmizität der Bewegung. Wir werden lernen, auch auf Distanz zu kommunizieren und so den Tanz luftiger und aussagekräftiger werden zu lassen. Sowohl die Autonomie als auch die Verbundenheit mit den PartnerInnen werden gestärkt, was ganz neue Tanzerlebnisse ermöglicht.

In dieser Ausgabe von "eigenständig & verbunden" fokussieren wir auf die **Dynamik von Nähe und Distanz**. Die Kombination von Contact Improvisation und Neuem Tanz bietet ein ideales Übungsfeld, um die grundlegenden Bedürfnisse nach Verbindung sowie dem Bewahren und Gestalten des eigenen Raumes zu erforschen. Wichtige Stichworte sind Erlaubnis zur Autonomie, Kontakt zu sich selbst, Grenzen wahrnehmen und Nähe wagen.

Offen für alle. Dieser Workshop integriert Prinzipien der Contact Improvisation und des Neuen Tanzes in einer Weise, dass alle unabhängig von ihrem Bewegungshintergrund vertieft lernen und Neues erleben können.

19. - 20. Oktober 2013 10.30-17.00 (mit Pause)

Studio Create, Mühlenplatz 15, 3011 Bern

Fr. 220.- bzw. Fr. 200.- bei Anmeldung bis zum 5. Oktober 2013. Die Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung von Fr. 60.-, die im Falle eines Rücktritts nicht zurückerstattet wird.

Zahlung auf PC: 30-788840-7, M. Blanchard, 3013 Bern

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Manou & Adrian leben und unterrichten seit vielen Jahren als Paar zusammen und bringen so eine besondere Qualität in ihre Workshops. Ihre Palette ist sehr breit und reicht von Präzision in Bewegung und Wahrnehmung über poetische Bilder und Assoziationen bis hin zum Spiel mit den Sinnen - im Studio, in der Natur und im Wasser.

Individuelle Lebensläufe finden sich auf ihren Websites

Anmeldung und detaillierte Informationen :

manou.blanchard@bluewin.ch +41-31-332'50'06 +41-79-641'91'19 www.earthandwaterdance.com // www.adrianrussi.com

La danse entre proximité et distance:

indépendants & connectés

avec **Adrian Russi &
Manuela Blanchard Russi**

**Contact Improvisation
et Composition instantanée
à Berne**

19 - 20 Octobre 13

www.earthandwaterdance.com

www.adrianrussi.com

La **Danse Contact Improvisation** est un espace de rencontre créatif, basé sur l'échange de poids, le jeu avec les lois de la gravité, entre communication non verbale et pure physicalité. L'attention portée à ses propres sensations combinée à l'écoute de l'autre favorise l'éclosion de danses intuitives et joueuses, ayant le potentiel d'aller en profondeur et de toucher différents niveaux de l'Être. Les participants composent avec la forme, l'espace, le rythme et se laissent conduire dans des situations tantôt surprenantes, tantôt émouvantes, à la rencontre des autres et d'eux-mêmes. Les décisions se prennent dans l'instant, en suivant les impulsions corporelles et en étant attentif à ce qui se passe autour.

Dans cette série de stages nous allions les principes du Contact Improvisation à des éléments de **Composition instantanée** facilitant les transitions et les changements de constellations (du solo, au duo et au groupe). Nous apprenons à communiquer à distance, ce qui amène de l'espace et de la clarté dans la danse et renforce tant l'autonomie que la connexion à mes partenaires.

Dans cette édition d'« indépendants et connectés », nous mettrons l'accent sur la **dynamique entre proximité et distance**. La combinaison du Contact Improvisation et de la Composition instantanée représente un terrain de jeu idéal pour expérimenter les besoins fondamentaux de se relier à l'comme ceux de préserver et de façonner son espace personnel. Quelques mots-clés qui nous inspirent : se donner le droit à l'autonomie, être en contact avec soi-même, sentir ses limites et oser la proximité.

Ouvert à tous/toutes! Intéressant pour différents niveaux d'expérience.

19 - 20 octobre 2013 10.30-17.00 (avec pause repas)

Studio Create, Mühlenplatz 15, 3011 Bern

Fr. 220.- resp. Fr. 200.- en cas d'inscription jusqu'au 5 octobre 2013. L'inscription est validée par le versement d'un acompte non remboursable de CHF 60.-

Compte postal: 30-788840-7, M. Blanchard, CH-3013 Berne

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

Manou & Adrian vivent en couple et enseignent ensemble depuis de nombreuses années, ce qui amène une tonalité particulière à leurs stages. Ils offrent une large palette pédagogique, alliant la précision dans le mouvement, les jeux sensoriels et une perception différenciée, avec un recours occasionnel à des images poétiques – Ils travaillent en studio, dans la nature et dans l'eau.

CV individuels sur leurs sites respectifs.

Inscription:

manou.blanchard@bluewin.ch

+41-31-332'50'06

+41-79-641'91'19

www.earthandwaterdance.com // www.adrianrussi.com