

Falling in Contact

Contact Improvisation
mit Adrian Russi
in Bern / CH

29. Juli - 2. August 2023

mit 1. August-Jam abends

www.adrianrussi.com



Wie kann ich mein Gewicht geben und dabei eigenverantwortlich bleiben? Was hilft mir, auch während des Fallens mit meinem Zentrum verbunden zu sein? Wie fühlt sich Hingabe an und wann gebe ich mich auf? Was befähigt mich, tragfähige Strukturen anzubieten, die zugleich geschmeidig und beweglich sind?

«Falling in Contact» vermittelt zentrale dynamische CI-Prinzipien mit dem Ziel, diese in ihrer ganzen Bandbreite in den eigenen wie auch den gemeinsamen Tanz zu integrieren. Neben einer präzisen Kommunikation mit dem Gegenüber erforschen wir vor allem den differenzierten Umgang mit dem eigenen Gewicht und wie dieses genutzt werden kann, um in engagierter Weise im Tanz eingebunden zu sein.

Das Spiel mit dem Gewicht führt unweigerlich zum Fallen und zum Aufrechterhalten eines instabilen Gleichgewichts bzw. lebendigen Ungleichgewichts. Dies bedeutet nichts weniger, als der Schwerkraft vorbehaltlos zu folgen - was in Kombination mit dem Push die grundlegende Möglichkeit ist, grossräumige Bewegung zu initiieren. Das Fallen zum sich ständig verlagernden Kontaktpunkt hin entwickelt sich so zur wesentlichen treibenden Kraft, die dem CI-Duett eine ausgesprochene Lebendigkeit und Unvorhersehbarkeit verleiht. Die Herausforderung dabei ist, loszulassen und gleichzeitig eine klare, durchlässige und anpassungsfähige Ausrichtung beizubehalten.

Dem «Falling in Contact» zu frönen verlangt Hingabe, Mut, Beweglichkeit sowie eine schnelle Reaktionsgabe. Indem die TänzerInnen das Kontrollierende sein lassen und sich stattdessen entlang des gemeinsamen Weges navigieren, entstehen organische Tänze, die geprägt von Neugier und Freude ins Unbekannte führen.

Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

29. Juli - 2. August 2023 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

Schlafen im Studio möglich

in einer grüne Oase 5' vom Bahnhof, 15' zum Flussbad an der Aare

CHF 500.- / € 400.- bzw. CHF 450.- / € 360.- bei Anmeldung bis zum 1. Juli. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren Anzahlung von CHF 120.-/€ 80.-. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Zahlung auf PC: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3612 Steffisburg, IBAN: CH33 0900 0000 3009 2944 2

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 Craniosacral-Therapie sowie von seiner eigenen Forschungsarbeit (u.a. über die Faszien).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

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

Tomber ensemble

Contact Improvisation
avec Adrian Russi
à Berne / CH

29 juillet - 2 août 2023

avec jam du 1^{er} août le soir

www.adrianrussi.com



Comment puis-je donner mon poids tout en restant responsable de moi-même ? Qu'est-ce qui me permet de garder une connexion avec mon centre pendant la chute ? Quelle est ma sensation quand je m'abandonne et quand est-ce que je me perds ? Qu'est-ce qui me rend capable d'offrir un support solide qui est à la fois souples et mobiles ?

L'objectif de ce stage est de transmettre les principes centraux dynamiques du CI et de les intégrer dans leur gamme complète dans sa propre danse ainsi que dans la danse commune. En plus d'une communication précise avec l'autre, nous explorons avant tout le rapport différencié avec notre poids et comment celui-ci peut être utilisé pour être impliqué de manière engagée dans la danse.

Le jeu avec le poids conduit inévitablement à la chute et au maintien d'un équilibre instable ou d'un déséquilibre vivant. Cela ne signifie rien de moins que de suivre la gravité sans la moindre réserve - ce qui, en combinaison avec la pression contre le sol ou la résistance de l'autre corps, est la possibilité fondamentale d'initier un mouvement à grande échelle. La chute vers le point de contact qui se déplace constamment devient ainsi la force motrice essentielle qui confère au duo une grande vitalité et une forte imprévisibilité. Le défi consiste à trouver un lâcher-prise qui aille de pair avec une orientation claire, perméable et adaptable.

S'adonner au "tomber ensemble" demande de l'engagement, du courage, de l'agilité et une capacité de réaction rapide. Quand les danseurs lâchent le contrôle et se mettent à naviguer le long du chemin commun, la danse se construit de façon organique dans la joie de l'inconnu.

Ouvert à des personnes avec expérience en CI.

29 juillet - 2 août 2023 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Berne

possibilité de **dormir** dans le studio

dans une **oasis de verdure** à 5' de la gare et à 15' du fleuve (Aare)

CHF 500.- / € 400.- resp. **CHF 450.- / € 360.-** en cas d'inscription jusqu'au 1^{er} juillet. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte** non remboursable de CHF 120.- (€ 80.-).

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

Compte postal: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3612 Steffisburg

IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

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 cranio-sacrée, ainsi que par ses propres recherches dans le monde du mouvement (entre autres sur les fascias).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

www.adrianrussi.com

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

Falling in Contact

Contact Improvisation
with Adrian Russi
in Bern / CH

29. Juli - 2. August 2023

with 1. August-Jam in the evening

www.adrianrussi.com



How can I give my weight and remain self-responsible? What helps me to stay connected to my centre even while falling? How does surrender feel and when do I give myself up? What enables me to offer supportive structures that are both smooth and flexible?

"Falling in Contact" covers fundamental dynamic CI principles with the goal of integrating the full range of them into one's own as well as shared dance. Besides precise communication with the partner, we explore above all the differentiated handling of our weight and how this can be used to be involved in the dance in a committed way.

Playing with weight inevitably leads to falling and maintaining an unstable balance resp. lively imbalance. This means nothing less than following gravity without hesitation – which is, in combination with pushing, the fundamental way to initiate large-scale movement. Falling towards the constantly shifting point of contact thus develops into the essential driving force that brings a distinct liveliness and unpredictability to the CI duet. The challenge here is to let go while keeping a clear, permeable and adaptable alignment.

Indulging in "Falling in Contact" requires dedication, courage, agility, as well as a quick ability to respond. As dancers drop control and shift to navigating along the common pathway, organic dances emerge, marked by curiosity and joy while leading into the unknown.

Open for participants with experience in CI.

29. July - 2. August 2023 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

possible to **sleep in the studio**

in a **green oasis** 5' from the station, 15' from the river Aare

CHF 500.- (€ 400.-) resp. **CHF 450.-** (€ 360.-) 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-3612 Steffisburg

Participation is at your **own risk.**
IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

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 (amongst other things in the field of fascia).