

Falling into Contact

*Ein Workshop in
Contact Improvisation*

*mit Adrian Russi
in Hirschberg / Nähe Mannheim*

7. - 8. Dezember 2019

Sa: 10.30 – 18.00

So: 10.30 – 17.00

www.adrianrussi.com



Falling into Contact

Wie kann ich mein Gewicht geben und dabei eigenverantwortlich bleiben? Was erlaubt es mir, mein Zentrum beim Fallen mitzunehmen? Wie fühlt sich Hingabe an und wann gebe ich mich selbst auf? Wie baue ich tragfähige Strukturen auf, die geschmeidig und mobil sind?

Die Absicht dieses Workshops ist es, zentrale dynamische CI-Prinzipien zu vermitteln und sie in ihrer ganzen Bandbreite in den eigenen wie auch den gemeinsamen Tanz zu integrieren. Neben dem Surfen unter der Haut und dem multidirektionalen „Reach“ erforschen wir vor allem den Umgang mit dem eigenen Gewicht und wie dieses genutzt werden kann, um in engagierter Weise im Tanz eingebunden zu sein.

Neben dem aktiven gegen den Boden Drücken ist Fallen - d.h. der Schwerkraft folgen - die zweite wichtige Möglichkeit, um grossräumige Bewegung zu initiieren. Und das Fallen zum Partner hin bzw. in den Kontaktpunkt hinein sollte eine wesentliche treibende Kraft hinter jedem CI-Duett sein.

Um die Schwerkraft zu nutzen braucht es Hingabe, Mut, Beweglichkeit und eine schnelle Reaktionsgabe. So wird „Following-Through“ zu einem organischen Teil des Tanzes und anstelle des Kontrollierens beginnt ein Navigieren entlang des gemeinsamen Weges hinein ins Unbekannte.

Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI

www.adrianrussi.com

7. - 8. Dezember 2019 (Sa: 10.30 - 18.00; So: 10.30-17.00)

Alte Turnhalle, gegenüber Turmapotheke, 69493 Hirschberg, gut erreichbar über die A5

€ 145.- bzw. € 130.- bei Anmeldung bis zum 23. November. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren Anzahlung von € 40.-.

Sparkasse Rhein Neckar Nord 670 50 50 50, Barbara Salomon-Jonas

IBAN DE96 6705 0505 0038 0757 21

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Anmeldung: tanzraumheidelberg@web.de oder **0160 / 98026244**