

Faszien ...

durchlässig - klar - bezogen

ein Workshop in
Contact Improvisation

27. - 30. Dezember 2012

Adrian Russi
Bern/CH

for english scroll down

www.adrianrussi.com

Faszien...

Foto: Brigitte Fässler, www.faesslerundhorst.ch

durchlässig - klar - bezogen

Ein Video mit Aufnahmen vom Körperinnern hat mich diesen Sommer völlig fasziniert und dazu veranlasst, mich vertieft mit den Faszien zu beschäftigen - und mein bisheriges Verständnis von meiner Cranio-Ausbildung her zu aktualisieren. Die Wissenschaft erforscht diesen Bereich seit Jahren intensiv und liefert mit neusten Technologien unglaubliche Bilder und ein Wissen, das die BodyworkerInnen bereits vorher erahnt haben, z.B. dass die Faszien tatsächlich eher ein Flüssigkeitssystem sind als ein festes Gewebe, wie das deutsche Wort Bindegewebe vermuten lassen würde.

Das Bewegen von den Faszien her ermöglicht eine erstaunliche Leichtigkeit und Durchlässigkeit, es verändert den Bezug zum Innen- wie auch Aussenraum und zur Zeit. Zudem lassen sich Kern-Prinzipien der Contact Improvisation wie Gewichtsfluss, Reach oder den-Kontaktpunkt-füttern differenzierter anwenden.

In diesem Workshop werden wir uns in die faszinierende Welt der Faszien begeben und Bezüge zu anderen Körpersystemen schaffen, insbesondere den Knochen, den Muskeln und der Haut. Wir werden die unterschiedlichen Qualitäten erforschen, deren Zusammenspiel erleben und dabei neue Inspirationsquellen für unseren Tanz entdecken.

Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in Contact Improvisation

27. - 30. Dezember 2012 10.00 - 16.30 (mit Pause)

Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern (Übernachtung im Studio möglich)

CHF 380.- (€ 280.-) bzw. CHF 340.- (€ 250.-) bei Anmeldung bis zum 6. Dezember. Die Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung von CHF 120.- (€ 80.-).

Zahlung auf: PC 30-92'944-2, Adrian Russi, 3013 Bern;

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

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 hat er sich bei verschiedenen LehrerInnen kontinuierlich weitergebildet, u. a. bei Steve Paxton und Nancy Stark Smith. Im Unterricht legt er Wert auf Bewegungstechnik und Wahrnehmung sowie auf 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 kommen durch sein Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacraltherapie.

Anmeldung:

Adrian Russi

CH-3013 Bern

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

www.adrianrussi.com



Fascia ...

permeable - clear - related

workshop in
Contact Improvisation

27. - 30. December 2012

Adrian Russi
Bern/CH

www.adrianrussi.com

Fascia...

photo: Brigitte Fässler, www.faesslerundhorst.ch

permeable - clear - related

Recordings from under the skin that I saw in a video this summer intrigued me completely. I felt compelled to learn more about fascia and to renew my understanding based on my studies of Craniosacral Bodywork from some years ago. Scientists are exploring this area since a while intensively and they provide incredible pictures and a knowledge that bodyworkers all over the world sensed already earlier before, e.g. that in fact fascia seems to be much more a liquid system than a solid fabric, as the word connective tissue might make one think.

Moving from your fascia brings up an amazing lightness and permeability, it changes your relation to the inner and outer space and let you experience time in a new way. Furthermore it allows you to use well known CI-principals as poring weight, reaching or feeding the point of contact in a much more differentiated way.

In this workshop we will dive deep down into the hallucinating world of fascia and create connections with other body systems, mainly the bones, the muscles and the skin. We will explore the different qualities, experience their interplay and discover new sources of inspiration for our dance.

Open to participants with experience in Contact Improvisation

27. - 30. December 2012 10.00 - 16.30 (with a break)

Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern (accommodation in the studio is available)

CHF 380.- (€ 280.-) resp. **CHF 340.-** (€ 250.-) with registration until 6. December. The registration is valid only with a non-refundable **deposit of CHF 120.-** (€ 80.-).

Payment to: PC 30-92'944-2, Adrian Russi, 3013 Berne;

Participation is at your own risk.

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 and Nancy Stark Smith. 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 influenced by his studies of different kinds of martial arts and Craniosacral Bodywork.

Registration

Adrian Russi

CH-3013 Bern

adrian.russi@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

www.adrianrussi.com