



Faszien II ...

durchlässig - klar - bezogen

ein Workshop in
Contact Improvisation

27. - 30. Dezember 2013

Adrian Russi
Bern/CH

français en bas / for english scroll down

www.adrianrussi.com

Faszien II ...

Foto: Brigitte Fässler, www.faesslerundhorst.ch

durchlässig - klar - bezogen

Dieser Workshop richtet sich an TeilnehmerInnen früherer Faszien-Workshops als auch an andere, die mit der CI bereits vertraut sind. Ziel ist, dieses faszinierende dreidimensionale Netzwerk direkt über Bewegung und Berührung zu erleben, dessen Potential für die Kommunikation in der CI zu erfahren und mithilfe von spezifischem Wissen noch differenzierter damit umgehen zu können.

Neben der erstaunlichen Leichtigkeit und Durchlässigkeit, welche die Faszien vermitteln, beschäftigen wir uns dieses Mal verstärkt mit der Wahrnehmung. Neuere Forschungen haben gezeigt, dass die Faszien direkt bei der Bewegungskoordination mitwirken und im Zusammenspiel mit dem Nervensystem für die Selbstwahrnehmung eine zentrale Rolle spielen, und zwar beim Erspüren von Bewegung und Körperstellung als auch im affektiven Bereich, beim Gefühl für Stimmigkeit und dem Embodiment.

Die Contact Improvisation ist an sich bereits ein ideales Faszien-Training - durch das Bewusstsein für die Qualitäten und Eigenheiten dieses Körpersystems können wir dies noch effektiver nutzen. Über die Elastizität, die Allverbundenheit und das Mitwirken der Faszien an der Regulierung des Körpertonus erreichen wir eine unglaubliche Geschmeidigkeit in der Bewegung und sind verbunden mit einem Gefühl von Ganzheitlichkeit, Zugehörigkeit und Sinnlichkeit, das wohl kein anderes Körpersystem so klar erfahrbar macht.

Auf dass wir neue Inspirationsquellen finden für unseren Tanz und mit einer erhöhten Wahrnehmung und Bewegungsqualität zur nächsten Jam finden!

27. - 30. Dezember 2013 10.00 - 16.30 (mit Pause)

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

CHF 400.- (€ 295.-) bzw. **CHF 360.-** (€ 265.-) 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, Nancy Stark Smith und Nita Little. 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:

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

+41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com

Fascias II ...

perméables - clairs - connectés

un stage de
Contact Improvisation

27 – 30 décembre 2013

Adrian Russi
Berne/CH

for english scroll down

www.adrianrussi.com

Fascias II ...

photo: Brigitte Fässler, www.faesslerundhorst.ch

perméables - clairs - connectés

Ce stage s'adresse tant aux participant(e)s de mes précédents stages sur les fascias qu'à toute personne, ayant une certaine aisance dans le contact improvisation. L'objectif est de faire l'expérience de ce fascinant réseau tridimensionnel directement à travers le mouvement et le toucher, d'autre part de découvrir son potentiel comme outil de communication dans le Contact Improvisation et enfin de pouvoir utiliser ces connaissances spécifiques de manière plus différenciée dans la danse.

Nous allons, comme dans les stages précédents, découvrir l'étonnante légèreté et perméabilité qu'amènent les fascias, mais dans cette édition, nous allons nous tourner d'avantage vers l'aspect de la perception. De nouvelles recherches démontrent que les fascias interviennent directement dans la coordination du mouvement et qu'ils jouent un rôle central, avec le système nerveux, dans la perception de soi: par exemple dans le ressenti de son propre mouvement, la perception de sa position dans l'espace et même au niveau affectif, dans la sensation de bien-être, de cohérence et d'incorporation.

Le Contact Improvisation est déjà en soi un entraînement idéal des fascias - mais à travers la conscience des qualités et des propriétés de ce système corporel, nous pouvons encore accroître ses bénéfices. A travers l'élasticité, l'extrême connectivité et leur intervention dans la régulation du tonus corporel, les fascias nous transmettent une incroyable souplesse de mouvement, ainsi qu'un sentiment d'appartenance, de complétude et une sensibilité inégalable.

Que ces expériences inédites soient sources d'inspiration pour nos danses et qu'elles amènent une qualité de mouvement nouvelle et une finesse accrue dans la prochaine jam!

27 - 30 décembre 2013 10.00 - 16.30 (avec pause repas)

Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Berne (possibilité de dormir dans le studio)

CHF 400.- (€ 295.-) resp. **CHF 360.-** (€ 265) en cas d'inscription jusqu'au 6 décembre. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte non remboursable de CHF 120.-** (€ 80.-)

Compte postal: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Berne

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

Adrian Russi est un professeur international de contact improvisation et de composition instantanée (New Dance) basé en Suisse, invité à enseigner et à faire des perfos 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, Nancy Stark Smith et Nita Little. 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.

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

+41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com



Fascia II ...

permeable - clear - related

Workshop in
Contact Improvisation

27. - 30. December 2013

Adrian Russi
Bern/CH

www.adrianrussi.com

Fascia II ...

photo: Brigitte Fässler, www.faesslerundhorst.ch

permeable - clear - related

This workshop is addressed to both participants of my previous fascia workshops and other experienced contact improvisers. The aim is to experience this fascinating three-dimensional network directly through movement and touch, to explore its potential for communication in CI and to handle all the many different aspects of fascia more precisely through specific knowledge that will be provided during the four days.

Besides other topics (as the amazing lightness and permeability offered by moving from fascia) this workshop will have its focus on perception. New researches show that fascia is involved directly in movement coordination and plays a crucial part in self-perception – as well in the perceiving of your own movement and posture as in the affective part, the sense for coherence and the embodiment.

Contact Improvisation itself is already a great fascial training – being aware of the qualities and specificity of fascia makes it even more powerful! Through the elasticity, the all-connectedness and the fascial participation in the regulation of the body tone we reach an incredible smoothness in our movement and get a sense of wholeness, belonging and sensuality that is quite unique and can be hardly experienced through any other body-system.

Yep, let's discover amazing sources of inspiration for our dance and new ways of perceiving and moving in order to join the next jam in an unexpected way!

27. - 30. December 2013 **10.00 - 16.30** (with a break)

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

CHF 400.- (€ 295.-) resp. **CHF 360.-** (€ 265.-) 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 Bern;

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, 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 influenced by his studies of different kinds of martial arts and Craniosacral Bodywork.

Registration

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

+41-79-600'87'80

www.adrianrussi.com