

Contact Improvisation Workshop *Faszien* mit Adrian Russi



Foto: Brigitte Fässler, www.faesslerundhorst.ch

Faszien... durchlässig - klar - bezogen

Ein Video mit Aufnahmen vom Körperinnern hat mich letzten 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 teilweise eher ein Flüssigkeitssystem sind als ausschliesslich festes Gewebe, wie das deutsche Wort Bindegewebe vermuten lässt.

Das Bewegen von den Faszien her ermöglicht eine erstaunliche Leichtigkeit und Durchlässigkeit - auf körperlicher und emotionaler Ebene. Es verändert den Bezug zum Innen- wie auch Aussenraum und lässt ein neues Gefühl für die Zeit entstehen. Zudem lassen sich Kern-Prinzipien der Contact Improvisation wie der Umgang mit Gewicht, der Reach oder den-Kontaktpunkt-füttern differenzierter anwenden.

Die Faszien sind nicht nur das eine Ding, das unseren Körper als Ganzes und in all seinen Einzelheiten verbindet und umhüllt, sondern sie unterstützen auch unsere Bewegungen über ihre Elastizität und die Fähigkeit zur multidirektionalen Kraft- und Informationsübertragung. Sie können sogar je nach Bedarfsfall ihre Konsistenz bzw. Widerstandskraft verändern! Im Bereich der Eigenwahrnehmung spielen sie eine entscheidende Rolle, zudem sind sie intensiv mit dem vegetativen Nervensystem verbunden und sind so an vielen unbewussten Vorgängen im Körper beteiligt. Und das sind nur einige Aspekte...

In diesem Workshop werden wir in die faszinierende Welt der Faszien eintauchen 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. Neben dem Erwerb von neuen Fähigkeiten und Wissen steht vor allem das Erleben,erspüren und Bewegen im Vordergrund. Der Workshop richtet sich an TeilnehmerInnen mit Erfahrung in der Tanzform Contact Improvisation oder ähnlichen Bewegungsarten.

Termine & Preise:

* **Mini-Workshop** am **6.09.2013** von **18.45-20.45**, voraussichtlich im **Studio Freitänzer**, Euckenstrasse 15, München. Für Teilnehmer/innen des Wochenend-Workshops Freitag der Beginn. Wer am WE nicht teilnimmt, kann nur am Freitag kommen.

Teilnahmebeitrag: €15,- (bitte am Abend mitbringen).

* **Wochenend-Workshop** am **7.-08. September 2013**, Sa 10.30-18.00, So 10.00-16.00 im **Kulturraum Prien**, Ernsdorfer Str. 2 in Prien am Chiemsee (Übernachtungsmöglichkeiten in Prien).

Beitrag: 145,- bei Anmeldung bis 26.07.12; danach €160,-.

Anmeldung bei schirin@spiraldances.com bzw. **0177-3365754**.

Workshop-Infos auch unter: www.spiraldances.com/kurzworkshops-tanzveranstaltungen.html

Adrian Russi aus Bern ist Lehrer für Contact Improvisation und Neuen Tanz und wird europaweit zum Unterrichten und Performen eingeladen. Nach seiner Ausbildung bei „bewegungs-art“ in Freiburg 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 durch sein Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacraltherapie.

Mehr Informationen sind zu finden auf www.adrianrussi.com

