



Foto: Adrian Russi / Illustration: Karin Gsöllpointner

## Durchlässig – klar – bezogen

### Faszien & Contact Improvisation

mit Adrian Russi / CH

Wien, 4.–6. April 2014

*Ein Video mit Aufnahmen vom Körperinneren hat mich vor 2 Jahren derart fasziniert, dass ich beschloss, 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.*

#### Faszien

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 von 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...

#### Workshop

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.

#### Adrian Russi

ist Lehrer für Contact Improvisation und Neuen Tanz und unterrichtet und performt in ganz Europa. Ausbildung bei „bewegungs-art“ in Freiburg / D. Kontinuierliche Weiterbildung, u. a. bei Steve Paxton und Nancy Stark Smith. Weitere Einflüsse durch sein Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosakraltherapie.

Infos auf [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

**Wann** Fr, 04. April 2014 18.00–21.00  
Sa, 05. April 2014 10.30–17.00 (mit Pause)  
So, 06. April 2014 10.30–17.00 (mit Pause)

**Wo** WUK, Währingerstraße 59  
1090 Wien  
Raum: Flieger

**Preis** 190 / € 160 (bis 05. März 2014)  
Einzahlung Konto Karin Gsöllpointner  
no 76325117300 / Blzt. 12000 / BA-CA

*Die Anmeldung ist gültig bei Anzahlung von 50,- Euro, die im Falle eines Rücktritts ab 3 Wochen vor WS-Beginn nicht zurückerstattet wird.*

**Info und Anmeldung:** Karin Gsöllpointner / [gsoell@hotmail.com](mailto:gsoell@hotmail.com) / mobil 0043-(0)660-12 55 800

Das Bewegen von den Faszien her ermöglicht eine  
erstaunliche Leichtigkeit und Durchlässigkeit ...