

das genussvolle Spiel  
mit der Schwerkraft:

## Fliegen & Fallen

Contact Improvisation  
mit Adrian Russi  
in Bern / CH

31. Juli - 4. August 2017

mit 1. August-Jam abends

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

**Fliegen und Fallen gehören zur Contact Improvisation wie das Atmen zum Leben.** In einem lebendigen Tanz kann beides in einer grossen Bandbreite erlebt werden, von sehr dynamisch und kraftvoll bis ganz sanft und z.T. kaum spürbar. Neben der präzisen Bewegungsschulung verlangt das genussvolle Bewegen im und mit dem Gravitationsfeld vor allem, die Wahrnehmung zu differenzieren und sich in Achtsamkeit zu üben.

**Fliegen und Fallen sind untrennbar miteinander verbunden.** Sie können weder erzwungen noch vermieden werden – vorausgesetzt die TänzerInnen möchten fliegend, sicher und mit unterschiedlichen Dynamiken unterwegs sein und dabei den natürlichen Bewegungsfluss mitsteuern. Die Schwerkraft ist neben den Muskeln der eigentliche Motor jeder Bewegung. Sie steht einfach so zur Verfügung. Man muss sie nur wahrnehmen und sich ihrer bedienen, und schon trägt sie einen durch den Tanz. Man fällt und fliegt von einem instabilen Zustand zum nächsten, und zusammen mit innerer Zentriertheit kreiert dies ein Gefühl von Lebendigkeit, Sicherheit und Stabilität.

**Dieser Workshop fokussiert auf das bewusste Spiel mit der Schwerkraft in einer Weise,** dass sie für den Tanz effizient und lustvoll genutzt werden kann, je länger je mehr ein Zustand von Leichtigkeit spürbar wird und die Angst vor dem Fallen hinter sich gelassen werden kann. Die Faszien als allverbindendes Element spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie ermöglichen eine elastische und geschmeidige Bewegungsqualität als auch das Vermitteln des Gefühls von Stimmigkeit, das für die Körperkommunikation und die Sicherheit aller Beteiligten unabdingbar ist.

**Der intelligente Umgang mit der Schwerkraft** war bei der Entwicklung der CI ein zentraler Aspekt und ist es bis heute geblieben. Es macht also durchaus Sinn, darin Meisterschaft zu erlangen. **Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.**

31. Juli - 4. August 2017 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

Schlafen im Studio möglich

in einer grüne Oase 5' vom Bahnhof, 15' zum Flussbad an der Aare

CHF 470.- / € 350.- bzw. CHF 420.- / € 310.- bei Anmeldung bis zum 3. Juli. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-  
erstattbaren **Anzahlung von CHF 120.-/€ 80.-.** **Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Zahlung** auf PC: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Bern, IBAN: CH33 0900 0000 3009 2944 2

**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 bildete er sich bei verschiedenen LehrerInnen kontinuierlich weiter, u.a. bei Steve Paxton, Nancy Stark Smith und Nita Little. Ihm sind eine präzise Bewegungstechnik und differenzierte Wahrnehmung wichtig, sowie 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 stammen von seinem Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacraltherapie sowie von seiner eigenen Forschungsarbeit (u.a. über die Faszien).

for english scroll down...

*Un jeu de plaisir  
avec la gravité:*

## *L'envol & la Chute*

*Contact Improvisation  
avec Adrian Russi  
à Berne / CH*

*31 juillet - 4 août 2017*

*avec jam du 1er août le soir*

*[www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)*

**L'envol et la chute font partie du Contact Improvisation** comme la respiration appartient à la vie. Dans une danse vivante, on peut expérimenter ces deux éléments dans une palette très large, de dynamique et acrobatique à délicate et à peine perceptible. En plus de l'apprentissage précis des mouvements, il est utile de savoir différencier ses perceptions et d'entraîner son attention pour pouvoir se mouvoir avec plaisir dans et avec le champ de la gravité.

**Voler et tomber sont inséparables et connectés l'un à l'autre.** Ils ne peuvent ni être forcés, ni évités – pour autant que les danseurs/ses veuillent se mouvoir de manière fluide, sûre et en explorant différentes dynamiques et en influençant le flux naturel du mouvement. La gravité - en plus des muscles - constitue le moteur factuel de chaque mouvement. Elle est simplement là, il suffit de la percevoir et de s'en servir, et immédiatement elle nous porte dans la danse. Ainsi on tombe et vole d'un état instable à l'autre et par la bonne connexion avec son propre centre en surgit une sensation de vivacité, de sécurité et de stabilité.

**Ce stage est axé sur le jeu conscient avec la gravité**, de façon à ce qu'elle serve la danse de manière efficace et puisse être utilisée avec plaisir. De plus en plus, la peur de tomber fait place à une sensation de légèreté. Les fascias jouent un rôle central en reliant tout le corps. Ils permettent de bouger de façon souple et élastique et diffusent un sentiment de cohérence, indispensable à la communication corporelle et à la sécurité de tous les participant(e)s.

**Le développement d'une relation intelligente à la gravité** était un des aspects centraux lors de la genèse du CI et l'est resté jusqu'à aujourd'hui. Cela fait sens par conséquent de passer maître dans ce domaine!

**Ouvert à des personnes avec expérience en CI.**

**31 juillet – 4 août 2017** 10.00-16.30

**Gartenraum**, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Berne

possibilité de **dormir** dans le studio

dans une **oasis de verdure** à 5' de la gare et à 15' du fleuve (Aare)

**CHF 470.- / € 350.-** resp. **CHF 420.- / € 310.-** en cas d'inscription jusqu'au 3 juillet. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte** non remboursable de CHF 120.- (€ 80.-).

**L'assurance** est à la charge des participant(e)s.

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

**IBAN** CH33 0900 0000 3009 2944 2

**Adrian Russi** est un professeur international de contact improvisation et de composition instantanée (New Dance) basé en Suisse, invité à enseigner et à danser le contact sur scène 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 et Nancy Stark Smith. 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 crano-sacrée, ainsi que par ses propres recherches dans le monde du mouvement (entre autres sur les fascias).


[adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch)

+41-79-600'87'80 / +41-31-332'50'06

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

**Jam du 1<sup>er</sup> août: 18.00 - 22.00**, Fr. 15.- / gratuit pour les participant(e)s au stage. SVP amenez qqch pour le **buffet commun**





*a pleasurable interplay  
with gravity:*

## *Flying & Falling*

*Contact Improvisation  
with Adrian Russi  
in Bern / CH*

*31. Juli - 4. August 2017*

*with 1. August-Jam in the evening*

*[www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)*

**Flying and falling are part of Contact Improvisation** as much as breathing belongs to life. In a vivid dance you can experience both in a wide range, from dynamic and powerful to very gentle and sometimes even without noticing it. To dance in and with the field of gravity in a pleasurable way asks for quite a bit of work – there's not only the need to train your movement technique precisely but also to differentiate your perception and to practice mindfulness.

**Flying and Falling are deeply interrelated.** You can neither force nor avoid them – provided that you want to move fluently and safely with different dynamics while navigating within the natural movement flow. Actually gravity creates - beside the muscles - the drive of each movement. It's available for free. You just have to realize this fact and to make use of it to let this enormous force carry you through the dance. You will be flying and falling from one instable state to the next and grace to the deep connection with your own centre you will feel save, stable and alive.

**This workshop focuses on the conscious interplay with gravity** in a way that it can be an efficient and delightful base for your dance. You will get more and more a sense of easiness and lightness and the fear from falling will fade away. As matter of fact fascia with its interlinking property plays a major role in this game. Fascia helps us to move smoothly and to get a sense of coherence that is essential for a safe and successful body-to-body-communication.

**The smart use of gravity** has been and is still the main aspect in the development of CI. It definitely makes sense to go for mastery in this field.

**Open for participants with experience in CI.**

**31. July - 4. August 2017** 10.00-16.30

**Gartenraum**, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

possible to **sleep in the studio**

in a **green oasis** 5' from the station, 15' from the river Aare

**CHF 470.-** (€ 350.-) resp. **CHF 420.-** (€ 310.-) with registration until 3. July. The registration is valid only with a non-refundable deposit of **CHF 120.-** (€ 80.-). Participation is at your **own risk**.

**Payment to:** PC 30-92'944-2, Adrian Russi, CH-3013 Bern

**IBAN** CH33 0900 0000 3009 2944 2

**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 nourished by his studies of different kinds of martial arts and Craniosacral Bodywork as well as of his own research work (amongst other things in the field of fascia).

[adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch)

+41-79-600'87'80 / +41-31-332'50'06

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

**1. August-Jam: 18.00 - 22.00**, CHF 15.- / € 10.- / free for the workshop participants. Please bring something for the **cold buffet**