

# Fluid Bodies in Motion

27.-30. Dezember 2015

Contact Improvisation  
in Bern/CH

mit Adrian Russi

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

français en bas ///  
for english scroll down

## Fluid Bodies in Motion

## Struktur - Verbundenheit - Fluss

**Genussvoll-fliessende Bewegungsqualität**, Klarheit und Tiefe in der Berührung sowie ein leichter, verspielter Gewichts-austausch: das ist die Ausrichtung von „Fluid Bodies in Motion“, wo wir in die Feinheiten der Contact Improvisation eintauchen wollen und neben dem Erforschen von erstaunlichen Zusammenhängen viel Zeit mit Tanzen verbringen werden.

**Dass der menschliche Körper zum grössten Teil aus Wasser besteht**, gehört heute zum Allgemeinwissen. Doch dieses Bild allein greift zu kurz, um fließende Bewegungsqualitäten zu beschreiben. Es bedarf der unglaublich intelligenten Organisation und Strukturiertheit all unserer Körperflüssigkeiten sowie deren unterschiedlichen Beschaffenheit, die das Wundervolle des menschlichen Körpers erst erschaffen. Sie ermöglichen uns, geschmeidig und fast ohne Kraftaufwand durch die Ebenen zu tanzen, mühelos Gewicht zu tragen und uns in berührenden Begegnungen wieder zu finden. Die Faszien mit ihrem hohen Flüssigkeitsanteil spielen dabei eine zentrale Rolle, sowohl im Bereich der Wahrnehmung wie auch in der Bewegungskoordination.

**Das im Workshop vermittelte Wissen und das Erleben der fluiden Strukturen** wird uns zu einer differenzierten Wahrnehmung des eigenen Körpers in Bewegung führen und dadurch zu einer intensiven, hingebungsvollen Kommunikation mit unseren PartnerInnen. Diese basiert auf präziserem Hinhören und ist geprägt von Autonomie und Gestaltungsfreiheit. Durchlässigkeit auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene wird erlebbar und gemeinsam werden wir einen sicheren, freudvollen Raum für Bewegung und Begegnung kreieren, der uns nährt und gleichzeitig Entspannung und Lebendigkeit schenkt.

**Offen** für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

**27. - 30. Dezember 2015** 10.00 - 16.30 (mit Pause)

**Prisma Zentrum, Klösterlistutz 18, CH-3013 Bern**

**CHF 400.-** (€ 300.-) bzw. **CHF 360.-** (€ 270.-) bei Anmeldung bis zum 6. Dezember. Die Anmeldung ist gültig mit Überweisung der **nicht-rück-erstattbaren Anzahlung von CHF 120.-** (€ 80.-).

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

**Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Übernachten** im Studio ist möglich

**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.

structure - lien - flux

## Corps fluides en mouvement

27 - 30 décembre 2015

Contact Improvisation  
à Berne/CH

avec Adrian Russi

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

for english scroll down

### Corps fluides en mouvement

structure - lien - flux

**Une qualité de mouvement délicieusement fluide**, de la clarté et de la profondeur dans le toucher, de même qu'un échange de poids léger et joueur: voilà les intentions de „Corps fluides en mouvement“, où nous allons nous plonger dans les finesses du CI et où, en dehors de l'exploration de phénomènes physiques étonnants, nous allons passer beaucoup de temps à danser!

**Le fait que notre corps est composé majoritairement** d'eau est aujourd'hui un fait connu. Mais au-delà de cette image quelque peu simpliste, il faut une organisation et une structuration incroyablement intelligentes de tous nos liquides et de leurs différentes textures pour développer la merveille qu'est le corps humain. Ils nous permettent de changer de niveaux en souplesse, de porter du poids presque sans effort et de nous retrouver dans des danses émouvantes. Les fascias, avec leur haute teneur de liquides, jouent un rôle central avec leur contribution indispensable à la perception et à l'organisation du mouvement.

**Les connaissances transmises pendant le stage et l'expérience de la structure fluide** amènent une perception différenciée de son propre corps en mouvement et par-là, une communication intensive et engagée avec nos partenaires. Ce rapport se base sur une écoute attentive, nourrie d'autonomie et de créativité. Cela nous donne accès à une perméabilité corporelle, psychique et émotionnelle et nous permet de créer ensemble un espace de rencontre et de mouvement, qui nous nourrit et nous confère à la fois de la détente et de la vitalité.

**Ouverts** aux participantEs avec expérience en CI

**27 - 30 décembre 2015** 10.00 - 16.30 (avec pause repas)

**Prisma Zentrum, Klösterlistutz 18, CH-3013 Bern**

**CHF 400.-** (€ 300.-) resp. **CHF 360.-** (€ 270) en cas d'inscription jusqu'au 6 décembre. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte non remboursable de CHF 120.-** (€ 80.-)

**CP:** 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Berne, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

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

avec la possibilité de **dormir** dans le studio

**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, 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 crânio-sacrée, ainsi que par ses propres recherches dans le monde du mouvement.

[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)

structure – unity - flow

# Fluid Bodies in Motion

27.-30. December 2015

Contact Improvisation  
in Bern/CH

with Adrian Russi

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

## Fluid Bodies in Motion

structure - unity - flow

“Fluid Bodies in Motion” is a delightfully flowing movement quality with clarity and depth in touch as well as a light, playful weight exchange. This is where we will immerse in the subtleties of Contact Improvisation and in addition to exploring amazing phenomena, we will also spend a lot of time dancing.

Nowadays, the fact that the human body consists mainly of water is well known. Nevertheless only taking this image to describe flowing movement qualities is not enough. In fact it's the unbelievably smart organization and structuring of all our body liquids and their various textures that is needed to create (or: that makes) the miracle of the human body. They enable us to dance smoothly through different levels, to take weight with hardly any effort and finding ourselves having encounters with others that move us not only on a physical level. Fascia with its liquid property plays a major role in the interplay of the different body systems, both for perception and movement coordination.

Experiencing fluid structures and profiting from the knowledge transmitted during the workshop will increase our capacity to perceive our body in motion tremendously and therefore will lead us towards an intense and devoted way of communication with our partners. Its base is deep listening, autonomy and the freedom to influence the dance actively. Permeability on the levels of body, mind and soul will become perceptible and together we will create a joyful, safe and nourishing space for movement and encounter that offers both relaxation and liveliness.

Open to participants with experience in CI.

27. - 30. December 2015 10.00 - 16.30 (with a break)

Prisma Zentrum, Klösterlistutz 18, CH-3013 Bern

CHF 400.- (€ 300.-) resp. CHF 360.- (€ 270.-) 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, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Participation is at your own risk.

accommodation available in the studio

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.

### Registration

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

+41-79-600'87'80

+41-79-600'87'80

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