

Contact Improvisation

Workshop *Flying & Falling* mit Adrian Russi

Dieser Workshop richtet sich an TeilnehmerInnen mit Erfahrung in der Tanzform Contact Improvisation oder ähnlichen Bewegungsarten. Darauf aufbauend werden an diesem Wochenende sowohl allgemeine Prinzipien wie auch spezifische Techniken vermittelt, die einen die Schwerkraft vergessen lassen und Leichtigkeit im Fliegen und Fallen ermöglichen.

Die zu erlernenden Lift- und Flieg-Techniken werden mit Timing und Raumgefühl verbunden. Akrobatische Figuren sollen so nicht mehr primär eine Frage der Muskelkraft sein, sondern auf zwei bewegten Körpern basieren, die auch in herausfordernden Situationen im Fluss und in der optimalen Ausrichtung bleiben.

Beim Fallen – als unabdingbare Vorbereitung für das Fliegen – geht es darum, den Körper weich und flexibel werden zu lassen und ihn so zu organisieren, dass aus unterschiedlichsten Positionen heraus ein sicheres Ankommen auf dem bzw. Hineingleiten in den Boden möglich wird.

Der Unterricht wird die Vermittlung von Bewegungsprinzipien und Contact-Skills (Techniken, Fertigkeiten) beinhalten sowie Wahrnehmungsübungen und Improvisationsaufgaben mit dem Ziel, der Schwerkraft mit Intelligenz und Kreativität zu begegnen und neue Freiheiten im Tanz zu entdecken. Es wird Raum geben für Stille und Gelegenheit Contact Improvisation frei zu tanzen, um das Gelernte anzuwenden und ins bisherige Bewegungsrepertoire integrieren zu können.

Termine & Preise:

* **Mini-Workshop** am **19.10.2012** von **18.45-20.45** im **Studio Freitänzer**, Euckenstrasse 15, München. Dieser Workshop findet im Rahmen der Freitags-Jam statt. Die Teilnahme ist unabhängig vom Wochenend-Workshop und es bedarf keiner Anmeldung.
Teilnahmebeitrag: € 15,- (bitte am Abend mitbringen).

* **Wochenend-Workshop** am **20.-21. Oktober 2012**, Sa 10.00-17.30, So 10.00-17.00 im **Kult-ur-raum Prien**, Ernsdorfer Str. 2 in Prien am Chiemsee (es gibt Übernachtungsmöglichkeiten vor Ort).

Beitrag: 135,- bei Anmeldung bis 7.09.12; danach €150,-.
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

