

Hingabe – Vertrauen – Mut:

# Following Through

Contact Improvisation  
mit Adrian Russi

in Herisau / AR

18. - 19. Oktober 2014

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

Sa / So: 10.30 – 17.00

**Wo führt mich ein Tanz hin**, wenn ich mich voll und ganz mit der Schwerkraft und dem Bewegungsfluss verbinde? Wie fühlt sich ein Lift an, der durch den Raum führt und so über das einfache Hoch- und wieder Runterbringen meines Partners hinausgeht? Wie finde ich das Vertrauen, meiner Partnerin fraglos zu folgen?

„**Following through**“ – auf deutsch „hindurch folgen“ - ist für mich nach vielen Jahren des Tanzens, Forschens und Unterrichtens zu einem der wichtigsten Prinzipien der CI geworden. „Following through“ meint etwas Aktives und geht weit über das einfache Geschehenlassen hinaus. Um meinen eigenen Bewegungsimpulsen, der Schwerkraft und dem Tanz meines Partners zu folgen, muss ich präsent sein und die Fähigkeit entwickeln, die Bewegungsrichtung in jedem Sekundenbruchteil zu verändern. Diese Art zu bewegen bringt mich unweigerlich ins Hier-und-Jetzt und es können die unterschiedlichsten Tanzqualitäten entstehen - von ganz schön wild bis subtil und zart.

**In diesem Workshop** werden wir das Prinzip des „following through“ sowohl auf der Bewegungs- wie auch auf der Improvisations-Ebene erforschen. Dies kann sehr herausfordernd und gleichzeitig befreiend sein! Gefragt sind Hingabe, Vertrauen und manchmal auch Mut, über die gewohnten Muster hinauszugehen und sich durch die der CI innewohnenden Prinzipien zu Neuem verführen zu lassen.

**Der Unterricht beinhaltet** neben der Vermittlung von Bewegungsprinzipien und Contact-Skills vor allem Wahrnehmungsübungen, Improvisationsaufgaben und Körperarbeit. Es wird Raum geben für freien Tanz, verbalen Austausch und Stille, um zu einem tieferen Verständnis dieser Tanzform zu gelangen und das neue Material zu integrieren.

**Dieser Workshop ist offen für alle.** Das Material wird so vermittelt, dass sowohl EinsteigerInnen als auch erfahrene ContacterInnen davon profitieren können.

**18. - 19. Oktober 2014** 10.30-17.00 (1½h Pause)

**Tanzraum**, Mühlebühl 16a, CH-9100 Herisau (Schlafen im Studio möglich, mit ö.V. 10' von St. Gallen, 1¼h von Zürich)

**Fr. 220.- bzw. Fr. 200.-** bei Anmeldung bis zum 4. Oktober. Die Anmeldung ist gültig mit einer **Anzahlung** von Fr. 60.-, die im Falle eines Rücktritts nicht zurückerstattet wird.

**Zahlung** auf PC: 90-718099-8, IBAN CH22 0900 0000 9071 8099 8, O. Paganini, 9038 Rehetobel

**Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**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 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 stammen aus seinem Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacraltherapie sowie aus seiner eigenen Forschungsarbeit.

## Auskunft und Anmeldung:

Oliver Paganini

+41-77-404'63'64

[oliver.paganini@bluewin.ch](mailto:oliver.paganini@bluewin.ch)

[www.judo-feldenkrais.ch](http://www.judo-feldenkrais.ch)