

Vom Hinhören zur Technik – und wieder zurück

Contact Improvisation und die faszinierende Welt der Faszien

Workshop mit Adrian Russi vom 7.-9. November 2014 in Prien



Dieser Workshop richtet sich gleichermaßen an die TeilnehmerInnen des letztjährigen Faszien-Workshops und an neue, die Erfahrung in Contact Improvisation (CI) mitbringen. Dieses Mal fokussieren wir auf das erstaunliche, auf den Faszien beruhende Zusammenspiel von Wahrnehmung und Bewegungstechnik. Ziel ist, ausgiebig zu bewegen, sich vom dargebotenen Wissen zu den Faszien faszinieren zu lassen sowie Wissen und Bewegungspraxis miteinander zu verbinden. Und so tief in die Contact Improvisation einzutauchen, voller Geschmeidigkeit, Lebendigkeit und Präzision zu tanzen und sich durch bewusst erlebte Bewegung und Begegnung nähren zu lassen.

Das Bewegen von den Faszien her führt zu einer unglaublichen Leichtigkeit und Durchlässigkeit, körperlich und emotional. Es verändert den Bezug zum Innen- und Aussenraum und ermöglicht, Zeit anders zu erleben. Und zu den hervorstechendsten Eigenschaften der Faszien gehört, dass sie sowohl für die Wahrnehmung als auch für die Ausführung von Bewegung eine zentrale Rolle spielen.

Die Faszien dienen als Grundlage für zwei wichtige Wahrnehmungsbereiche: die Propriozeption (die eigene Bewegung und Körperposition spüren) und die Interozeption (spüren des inneren Raumes, von Bewegungsimpulsen, Stimmungen, Organen...). Das heisst, dass Bewegung über die Faszien nicht nur auf der physischen Ebene wahrgenommen wird, sondern dieses dreidimensionale elastische Netzwerk zudem die Grundlage bietet für das Gefühl der Stimmigkeit für alles, was in und um einen herum an Bewegung und Begegnung geschieht. Und das Gefühl dafür, was gut tut und passend ist, dient als unabdingbare Grundlage, seinen individuellen Weg im improvisierten Tanz zu finden und freudvolle und befriedigende Begegnungen zu haben.

Durch ihre Elastizität und die Fähigkeit, Spannung und Information ohne jegliches Verwinden oder Scheren räumlich in alle Richtungen weiter zu leiten, unterstützen die Faszien die Koordination der Muskelaktivität und führen zu einer geschmeidigen und kräftesparenden Bewegungsqualität. Contact Improvisation tanzen bedeutet von Anfang an, die Eigenschaften der Faszien zu nutzen. Ein vertieftes Verständnis für die erstaunlichen Zusammenhänge ermöglicht jedoch, dies noch differenzierter zu tun und Kernprinzipien der CI wie Gewicht giessen, reichen oder den Kontaktpunkt füttern bewusster einzusetzen.

Körperbewusstsein und Geschmeidigkeit sind die Grund-Werkzeuge für eine gelingende non-verbale Kommunikation über Berührung und quer durch den ganzen Raum – und dies ist die Basis für Sicherheit und erfüllende Erlebnisse an Jams!

Termin: Wochenend-Workshop vom **7.-09. November 2014**, Fr 18.00-20.00 mit anschließender Jam, Sa 10.30-18.00, So 10.00-16.00 im **Kult-ur-raum Prien**, Ernsdorfer Str. 2 in Prien am Chiemsee (Übernachtungsmöglichkeiten in Prien).

Beitrag: 160,- bei Anmeldung bis 07. Oktober 2014; danach €175,-.

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