

In the Jungle ...

wach ... lebendig ...

... verspielt

Contact
Improvisation

in Bern / CH

mit Adrian Russi



27.-30. Dezember 2018

français en bas /// for english scroll down

www.adrianrussi.com

In the Jungle ...

Instinkt & Intuition - Antizipation & Präsenz

In letzter Zeit verwende ich für Contact-Jams vermehrt das Bild eines Dschungels, der neben seiner Schönheit und Lebendigkeit naturgemäss auch Gefahren birgt. Mit dieser - zugegebenermassen überspitzten - Aussage möchte ich Wachheit und Verantwortungsgefühl bei denjenigen wecken, die im Jammen eher das entspannte Streifen durch eine abgesicherte Park-Landschaft sehen und sich der potentiellen Risiken der Contact Improvisation nicht gewahr sind.

Es ist mir ein grosses Anliegen, dass sich Menschen in Workshops und an Jams wohl und sicher genug fühlen, um lernen und geniessen zu können. Ebenso wichtig ist für mich die Haltung, dass alle etwas beizutragen haben und die eigene Sicherheit nicht einfach delegiert werden kann. Die TänzerInnen sind aufgerufen, für sich zu sorgen und respektvoll mit dem Raum und den andern umzugehen, Risiken zu erkennen und die Verletzungsgefahr zu minimieren. So wird ein Raum zu kreierte, wo jedeR aus dem Vollen schöpfen und sich dem bewegten Raum lustvoll zumuten und ihn mitprägen kann.

Instinkt und Intuition spielen dabei eine ähnlich wichtige Rolle wie Präsenz und Antizipation. Sie helfen, mich sicher im dreidimensionalen Gravitationsfeld zu bewegen und vermitteln meinem Tanz Lebendigkeit, Kraft und persönliches Eingebunden-sein. Denn obwohl die Grundlagen der CI auf einer präzisen Bewegungstechnik und physikalischen Gesetzen beruhen, bleibt die Frage, woher Bewegungsimpulse und Körperausdruck letztendlich stammen. Wann zeigt sich z.B. welcher Reflex, was sind tief verankerte, hilfreiche Verhaltensweisen und wie kann ich Entscheide fällen, wenn die Zeit für bewusste Reflexion fehlt?

Ich freue mich sehr auf diesen Workshop, wo ich die verschiedenen Aspekte vereinen will, die für mich die CI ausmachen: präzise und spezifische Körperfertigkeiten, welche auf einer differenzierten Wahrnehmung beruhen, offene als auch verantwortungsvolle Körperkommunikation, mich mutig, grosszügig und achtsam dem Tanz hingeben und dabei die Begegnungen aktiv mitgestalten - und nicht zuletzt genussvoll einer ungemein grossen Lebendigkeit frönen.

Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

27. - 30. Dezember 2018 10.30 - 17.00 (mit Pause, Abschluss um 16.00)

Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern

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

Zahlung auf: PC30-92'944-2, A. Russi, 3013 Bern, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Raum für's Jammen am Abend, Übernachten im Studio 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 (u.a. zu den Faszien).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'8780

+41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com

«What can a body do to survive?» Steve Paxton, 1972

dans le jungle ...

éveillé ... vif ...

... ludique

*Contact
Improvisation*

à Berne / CH

avec Adrian Russi



27 - 30 décembre 2018

for english scroll down

www.adrianrussi.com

Dans le jungle

instinct & intuition - anticipation & présence

Récemment, en parlant de jams, j'ai commencé à utiliser de plus en plus l'image de la jungle, qui en plus de contenir une profusion de beauté et de luxuriance, regorge aussi de dangers. Avec cette affirmation, je veux éveiller la vigilance et la responsabilité de ceux et celles qui considèrent l'espace de la jam comme un lieu de promenade décontracté dans un parc sécurisé et ne sont pas conscient(e)s des risques inhérents au Contact Improvisation.

Pour moi, il est très important que les participant(e)s aux jams et aux ateliers puissent se sentir suffisamment à l'aise et en sécurité pour progresser et s'amuser. En même temps, je pense que tout le monde doit contribuer à l'atmosphère d'un espace de danse et que la sécurité ne peut pas être prise pour acquise. J'aimerais faire appel à tous les danseurs/ses, afin de prendre soin d'eux-mêmes et de traiter l'espace et les autres avec respect, de détecter les situations dangereuses et de minimiser les risques de blessures. Ainsi, tout le monde profitera pleinement et se sentira capable de plonger totalement et avec beaucoup de plaisir dans cet espace co-créé.

Pour ce faire, il faut savoir faire confiance à son instinct et à son intuition, en plus d'anticiper et d'être vraiment présent(e). Tout cela est utile pour se mouvoir en toute sécurité dans un champ de gravité tridimensionnel où je puise vivacité, puissance et une implication personnelle. Bien que les bases du CI reposent sur une technique de mouvement précise et sur des lois physiques, reste la question d'où viennent les impulsions de mouvement et l'expression corporelle. Par exemple, quel réflexe surgit à quel moment, quels sont les vieux schémas de comportement utiles et comment prendre une décision quand il n'y a pas de temps pour la réflexion ?

J'ai hâte d'enseigner ce stage où je cherche à combiner beaucoup d'aspects qui définissent pour moi le CI : des techniques de mouvement précises et spécifiques, basées sur une fine perception corporelle, une communication ouverte et responsable passant par le corps, une façon de s'élancer dans la danse avec courage, générosité et vigilance, en créant activement mes rencontres - et non des moindres, en me laissant aller à une grande vitalité et une joie exubérante.

Ouvert à des participant(e)s avec une certaine expérience en CI.

27 - 30 décembre 2018 10.30 - 17.00 (avec pause repas, clôture à 16.00)

Maru Dojo, Uferweg 42, 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 studio disponible pour des jams le soir, 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 crano-sacrée, ainsi que par ses propres recherches dans le monde du mouvement (entre autres sur les fascias).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

+41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com

«What can a body do to survive?» Steve Paxton, 1972

In the Jungle ...

awake ... vivid ...
... playful

Contact
Improvisation

in Bern / CH

with Adrian Russi



27.-30. December 2018

www.adrianrussi.com

In the Jungle

instinct & intuition - anticipation & presence

Recently, I have increasingly used the image of a jungle for contact jams, which, in addition to its beauty and liveliness, contains also many dangers. With this - admittedly exaggerated - statement I want to arouse awareness and a sense of responsibility in those who rather see jamming as a relaxed strolling through a secure park landscape **and are not aware of the potential risks of contact improvisation.**

It is very important to me that people feel comfortable and safe enough in workshops and jams to learn and enjoy. Equally important to me is the attitude that everyone has something to contribute and that personal safety cannot simply be delegated. The dancers are called upon to take care of themselves and to treat the room and the others with respect, to recognize potential danger and to minimize the risk of injury. Thus, a space is created where everyone can draw from the full and enjoy the moving space and help to shape it.

Instinct and intuition play a similarly important role as presence and anticipation. They help me to move safely in the three-dimensional gravitational field and convey liveliness, strength and personal integration to my dance. Although the basics of CI are based on a precise technique of movement and physical laws, the question remains where the impulses of movement and body expression ultimately come from. For example, when can I see which reflex, what are deeply rooted, helpful behaviors and how can I make decisions if there is no time for conscious reflection?

I am very much looking forward to this workshop, where I want to unite the different aspects that make up the CI for me: applying specific body skills, which are based on a differentiated perception, open and responsible body communication, giving myself courageously, generously and attentively to dance and actively shaping the encounters - and not least enjoyably indulging in an extraordinarily great liveliness.

Open to participants with experience in CI.

27. - 30. December 2018 10.30 – 17.00 (with a break at lunch, closure at 16.00)

Maru Dojo, Uferweg 42, 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.**

studio available for **jams** in the evening, **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 (amongst other things in the field of fascia).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'8780

+41-79-600'8780

www.adrianrussi.com

«What can a body do to survive?» Steve Paxton, 1972