

deutsch weiter unten ///

/// for english scroll down

L'art de la chute

un stage de
Contact Improvisation

avec Adrian Russi
à Genève / CH

27 - 28 février 2016

www.adrianrussi.com

www.contactimprogeneve.ch

Le Contact Improvisation est un jeu inlassable avec la gravité, et chaque mouvement vers le haut aboutit inmanquablement à une descente – cette donnée physique simple, qui n'est pas toujours facile à réaliser, sera le thème principal de „l'art de la chute“.

Les participant(e)s apprendront à aller à la rencontre du sol avec plaisir, en souplesse et même avec élégance et à maîtriser leur chute en prenant conscience du processus. L'exploration progressive/graduelle de principes centraux tels que se poser, glisser ou même tomber en chute libre aidera à élargir considérablement son répertoire de mouvement et à gérer sa peur en étant plus détendu(e).

Intégrer la chute comme un élément évident et sûr dans sa danse, la percevoir comme un enchaînement de mouvements faciles et ressourçants, nous permet d'expérimenter la force de gravité plutôt comme un soutien que comme un obstacle à surmonter. Le sol et l'espace deviennent des partenaires réels, avec qui l'on communique, qui nous portent, nous nourrissent et nous offrent des danses tridimensionnelles pleines de volupté.

L'intérêt pour la chute nous renvoie aussi à l'origine du Contact Improvisation en 1972. En plus de la pratique de la „small dance“, les danseurs se livraient à des expérimentations hardies telles que se bondir dessus, s'attraper en vol ou tomber ensemble. Regardant les vidéos de l'époque, le CI paraît des fois un peu rude, mais il était aussi plus courageux et progressiste que dans les jams d'aujourd'hui où l'on tend souvent à s'agripper et s'accrocher pour se sentir en sécurité et afin d'éviter de tomber (ensemble) ce qui empêche l'expérience d'un mouvement dans l'inconnu.

Naturellement, le Contact Improvisation s'est beaucoup développé durant ces 43 dernières années et les nombreux ajouts et découvertes qui forment la danse telle qu'elle est aujourd'hui seront aussi intégrés dans ce stage. Outre les recherches autour de la chute dans toute sa diversité, nous porterons également notre attention sur la « montée ». Et bien sûr il y aura aussi des exercices de perception, des moments de massage, de relaxation, d'observation de nos habitudes de mouvements ainsi que des improvisations aussi bien joueuses que profondes.

Pré-requis pour le stage: Il est accessible aux débutant-e-s, tout en proposant des approfondissements et explorations pour ceux/celles qui ont plus d'expérience.

27 - 28 février 2016 Sa: 11.00 - 17.30 Di: 10.00 - 16.30 (avec pause repas)

Studio de l'ADC, Maisons des Arts du Grütli, 3^{ème} étage, 16, rue du Général-Dufour, CH-1204 Genève

CHF 180.- (€ 130.-) // CHF 160.- (€ 115.-) en cas d'inscription jusqu'au 13 février (2 semaines avant le stage). L'inscription est validée par le versement d'un acompte non remboursable de CHF 60.- (€ 40.-)

CP: 30-92'944-2, A. Russi, 3013 Bern; IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

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

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 et Nancy Stark Smith. 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.

adrianrussi.yep@bluewin.ch +41-31-332'50'06 / +41-79-600'87'80 www.adrianrussi.com

Organisé avec le soutien de l'**Association de danse contact improvisation - Genève** (Graziella 079-442'66'52)

Jam: Samedi après le stage, possibilité de rester pour la jam (jusqu'à 20h00; <http://www.contactimprogeneve.ch>)

for english scroll down...

Die Kunst des Fallens

Ein Workshop in
Contact Improvisation

mit Adrian Russi
in Genf / CH

27. – 28. Februar 2016

www.adrianrussi.com

www.contactimprogeneve.ch

Die Contact Improvisation ist ein unablässiges Spiel mit der Schwerkraft und auf jedes Hinauf folgt irgendwann ein Hinunter - auf diese einfache physikalische Gegebenheit, die in der Praxis aber oft eine Herausforderung darstellt, fokussiert „Die Kunst des Fallens“.

Die TeilnehmerInnen werden lernen, sich genussvoll und sicher, geschmeidig und sogar elegant zum Boden hin zu bewegen und diesen Vorgang so erlebbar und also auch gestaltbar werden zu lassen. Das schrittweise Explorieren wichtiger Prinzipien, das vom Aufsetzen über das Rutschen und Gleiten bis hin zum freien Fallen reicht, wird helfen, das eigene Bewegungsrepertoire erheblich zu erweitern und mit alten Ängsten lockerer umzugehen.

Fallen als einen selbstverständlichen und sicheren Teil in den Tanz zu integrieren, führt zu mühelosen und ressourcierenden Bewegungsqualitäten. Sie erlauben uns, die Schwerkraft viel mehr als Energiespender denn als etwas zu Überwindendes zu erleben. Der Boden und der Raum werden so zu wirklichen Partnern – Kommunikationspartner, die uns tragen und nähren und uns ermöglichen, dreidimensional und lustvoll zu tanzen.

Der Fokus auf das Fallen bedeutet auch eine Rückbesinnung auf die Ursprünge der CI, deren Entwicklung 1972 neben dem Small Dance auch mit Anspring-, Auffang- und Fallübungen begonnen hat. Zwar erscheint die CI in den ersten Videos teilweise eher ruppig, sie war damals aber auch viel mutiger und progressiver als in heutigen Jams, wo allzu häufig sicherndes Klammern und Einhaken beobachtet werden kann, um das (gemeinsame) Fallen und damit das Bewegen ins Unbekannte zu verhindern.

Natürlich wurde in den vergangenen 43 Jahren vieles weiterentwickelt und hinzugefügt, was die Contact Improvisation zu dem macht, was sie heute in ihrer ganzen Bandbreite ist, und das auch in den Workshop mit einfließen wird. Neben dem Erforschen der vielfältigen Wege hinunter wird das Hinauf ebenso Gegenstand dieses Workshops sein wie entspannende Körperarbeit, verspielte und tiefgründige Improvisationen sowie das Hinterfragen eigener Bewegungsmuster.

Für TeilnehmerInnen, die Lust haben auf intelligentes Loslassen und auf das Balancieren zwischen Hingabe und aktivem Gestalten. Der Workshop ist zugänglich für AnfängerInnen und bietet gleichzeitig Vertiefungen und Explorationsmöglichkeiten für TN mit Erfahrung in CI.

27. – 28. Februar 2016 Sa: 11.00 - 17.30 So: 10.00 - 16.30 (mit Mittagspause)

Studio de l'ADC, Maisons des Arts du Grütli, 3-Stock, 16, rue du Général-Dufour, CH-1204 Genève

CHF 180.- (€ 130.-) // CHF 160.- (€ 115.-) bei Anmeldung bis zum 13. Februar. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren **Anzahlung** von CHF 60.- (€ 40.-).

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

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 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.

adrianrussi.yep@bluewin.ch +41-31-332'50'06 / +41-79-600'87'80 www.adrianrussi.com

Organisiert mit der Unterstützung der **Association de danse contact improvisation - Genève** (Graziella 079-442'66'52)

Jam: Samstag im Anschluss an den Workshop, Möglichkeit für die Jam zu bleiben (bis 20h00; <http://www.contactimprogeneve.ch>)

The Art of Falling

a workshop in
Contact Improvisation

with Adrian Russi
in Geneva / CH

27. - 28. February 2016

www.adrianrussi.com

www.contactimprogeneve.ch

Contact Improvisation is a constant interplay with gravity and every rising movement results eventually in the coming back down towards the floor – “The art of falling” will focus on this physical fact that seems to be simple but not always easy to practice.

The participants will learn how to move towards and into the floor in a safe and pleasurable way with both smoothness and even elegance. The overall goal is to discover the process of falling as something that can be experienced and navigated consciously. The gradual exploration along important principals (as putting weight back onto the floor, sliding, gliding, falling freely) will help us to increase our movement repertoire tremendously and to deal with old fears in a more easy way.

To integrate falling as a natural and safe part into the dance leads you towards effortless and resourcing movement qualities, where you can experience gravity rather as an energy supply than something to overcome. The floor and the space will turn into real partners – communication partners to get supported and nourished from and that enable you to dance in a 3-dimensional and juicy way.

Focusing on falling is also a dedication to the origin of Contact Improvisation: In 1972 they started to explore besides the Small Dance mainly the movements of jumping on, catching and falling. Although it seemed to be quite rough in the very beginning Contact Improvisation occurred at that time much more courageous and progressive than in jams nowadays where one can observe too often grabbing and hooking in order to prevent from (common) falling and with that hindering to move into the unknown.

Of course in the meantime plenty of principals have been added and developed further on which make Contact Improvisation what it is today and they will be part of the workshop too. Apart of exploring falling in its whole variety we will work also on the different ways how to get up from the floor and onto a partner. We will refine our perception, exchange relaxing bodywork, improvise playfully and deeply involved and of course question our movement habits.

Open to participants with the desire to let go in a smart way in order to balance between surrender and active navigation. This workshop is accessible for newcomers while offering to people experienced in CI the possibility to deepen their practice.

27. – 28. February 2016 Sat: 11.00 - 17.30 Sun: 10.00 - 16.30 (with a lunch break)

Studio de l'ADC, Maisons des Arts du Grütli, 3. floor, 16, rue du Général-Dufour, CH-1204 Genève

CHF 180.- (€ 130.-) // CHF 160.- (€ 115.-) with registration until 13. February. The registration is valid only with a non-refundable **deposit of CHF 60.- (€ 40.-)**.

Payment to: PC 30-92'944-2, Adrian Russi, CH-3013 Bern, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Participation is at your own risk.

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.

Adrian Russi CH-3013 Bern adrianrussi.yep@bluewin.ch +41-31-332'50'06 / +41-79-600'87'80 www.adrianrussi.com

Organized with the support of the **Association de danse contact improvisation - Genève** (Graziella 079-442'66'52)

Jam: Saturday after the workshop, possibility to stay for the jam (until 20h00; <http://www.contactimprogeneve.ch>)