



*Das lustvolle Spiel mit
Möglichkeit
&
Begrenzung*

*Contact Improvisation
in Bern / CH
mit Adrian Russi*

*31. Juli - 4. August 2021
Jam am 1. August abends*

www.adrianrussi.com

français en bas / for english scroll down

Die Contact Improvisation bietet uns in ihrer Vielfalt eine schier unendliche Palette an Möglichkeiten und Freiheiten. Viele davon entstehen jedoch erst durch die immer auch vorhandenen Begrenzungen. Konkret brauche ich z.B. für meinen Tanz den Widerstand des Bodens sowie den des anderen Körpers. Auch bin ich auf meine eigene körperliche Begrenzung angewiesen, um zu spüren, wo ich bin. Und eine erfüllende Jam gründet in meinen Augen auf einem klaren, fokussierten Rahmen, der gewisse Dinge wie laute Gespräche oder beliebige Musikwechsel mehrheitlich ausschliesst.

Die grosse Kunst ist es, innerhalb der Begrenzung die vorhandenen Möglichkeiten zu erspüren und wagen zu realisieren. Dazu gehört auch das erfrischende Nutzen von Widerstand oder das Nährende des fremden Gewichts. Anstatt mich im sicheren Rahmen meiner Muster und Ansprüche zu bewegen, suche ich das Fine-Tuning mit meinem Gegenüber, das Aushalten von Ungleichgewicht und die Hingabe an das Nicht-Wissen. Meine Erfahrung aus 30 Jahren Tanz ist, dass meistens ich selber - mit meinen Vorstellungen und Bedürfnissen - das grösste Hindernis für einen befriedigenden Tanz bin!

Wenn ich mich voll und ganz auf den Moment einlasse und hinspüre, eröffnen sich mir unweigerlich neue und wundervolle Welten. Ich kann mir sogar erlauben, sehr konkrete Absichten in den Tanz einzubringen, sofern ich auch bereit bin, diese laufend zu kalibrieren, anzupassen und gegebenenfalls völlig loszulassen.

In diesem Workshop erforschen wir das dynamische und lustvolle Wechselspiel von Möglichkeit und Begrenzung auf den Ebenen von Wahrnehmung, Solo-Bewegung, Duett und Jam. Auf dass wir unsere Freiheiten verantwortungs- und genussvoll ausleben und im gegenseitigen Respekt tief ins Gemeinsame eintauchen.

31. Juli - 4. August 2021 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

für TN mit Erfahrung in CI

Schlafen im Studio möglich

in einer **grüne Oase** 5' vom Bahnhof, 15' zum Flussbad an der Aare

CHF 470.- / € 350.- bzw. CHF 420.- / € 310.- bei Anmeldung bis zum 10. Juli. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren **Anzahlung von CHF 120.-/€ 80.-.**

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Zahlung auf PC: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Bern

IBAN: CH33 0900 0000 3009 2944 2

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 ausgeprägten 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. über die Faszien).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

www.adrianrussi.com

Jam am 1. August: 18.00 - 22.00, CHF 15.- / gratis für Workshop-TN.

Bitte etwas für das **gemeinsame Buffet** mitbringen!



*Le jeu délicieux avec
les possibilités
&
les limitations*

*Contact Improvisation
à Berne / CH
avec Adrian Russi*

*31 juillet - 4 août 2021
jam au soir du 1 août*

www.adrianrussi.com

for english scroll down

Le contact improvisation nous offre dans sa diversité une palette presque infinie de possibilités et de libertés. Cependant, beaucoup d'entre elles ne se manifestent qu'à travers les limitations qui sont toujours présentes. Par exemple, j'ai besoin de la résistance du sol et de l'autre corps pour ma danse. Je me réfère aussi à mes propres limites physiques pour sentir où je suis. Et une jam satisfaisante, à mes yeux, est basée sur un cadre clair et focalisé qui exclut certaines choses comme les conversations bruyantes ou les changements de musique arbitraires, pour la plupart.

Le grand art est de sentir et utiliser au maximum les possibilités existantes au sein du cadre. Cela inclut l'utilisation bienfaisante de la résistance ou d'aller à la rencontre du poids de mes partenaires. Au lieu de me limiter à la sécurité de mes schémas et de mes exigences, je cherche à m'accorder avec mon vis-à-vis, à jouer avec le déséquilibre et à m'abandonner à l'inconnu. L'expérience que j'ai acquise au cours de mes 30 années de danse me montre que, la plupart du temps, c'est moi-même - avec mes idées et mes besoins - qui constitue le principal facteur qui empêche une danse satisfaisante !

Lorsque je m'engage pleinement et que je me connecte au moment présent, des mondes nouveaux et merveilleux s'ouvrent inévitablement à moi. Je peux même me permettre d'introduire des intentions très spécifiques dans la danse, pour autant que je sois également disposé à les ajuster et, si nécessaire, à les abandonner complètement.

Dans ce stage, nous explorerons le lien dynamique et passionnant entre les possibilités et les limites aux niveaux de la perception, du mouvement solo, du duo et de la jam. Vivons nos libertés de manière responsable et avec plaisir, et plongeons profondément dans l'expérience commune dans le respect mutuel.

Pour les participantEs ayant une expérience en CI.

31 juillet - 4 août 2021 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Berne

possibilité de **dormir** dans le studio

dans une **oasis de verdure** à 5' de la gare et à 15' du fleuve (Aare)

CHF 470.- / € 350.- resp. **CHF 420.- / € 310.-** en cas d'inscription jusqu'au 10 juillet. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte** non remboursable de CHF 120.- (€ 80.-).

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

Compte postal: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Berne

IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

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 cranio-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

www.adrianrussi.com

Jam le 1 août: 18.00 - 22.00, Fr. 15.- / gratuit pour les participant(e)s au stage. SVP amenez qqch pour le **buffet commun**



*The delightful play with
possibilities
&
limitations*

*Contact Improvisation
in Bern / CH
with Adrian Russi*

*31. July – 4. August 2021
evening jam on the 1. of August*

www.adrianrussi.com

Contact Improvisation offers us in its diversity an almost infinite palette of possibilities and of freedom. However, many of these only arise through the limitations that are always present. In concrete terms, e.g., for my dance I need the resistance of the floor as well as that of the other body. I also depend on my own physical limitations to sense where I am. And a satisfying jam, in my eyes, is based on a clear, focused setting that excludes certain things like loud conversations or arbitrary music changes for the most part.

The master art is to sense and dare to realize the existing possibilities within the limitation. This also includes the refreshing use of resistance or the nourishing aspect of my partner's weight. Instead of staying within the safe confines of my patterns and demands, I seek fine-tuning with my partner, enduring disequilibrium, and surrendering to not-knowing. My experience from 30 years of dance is that most of the time it is myself - with my ideas and needs - that is the biggest obstacle to a fulfilling dance!

When I fully engage and listen to the moment, new and wonderful worlds inevitably open up to me. I can even allow myself to bring very specific intentions into the dance, as long as I am also willing to continually calibrate, adjust, and if necessary, completely let go of them.

In this workshop we will explore the dynamic and pleasurable interplay of possibility and limitation at the levels of perception, solo movement, duet and jam. So that we may practice our liberties responsibly and enjoyably, and dive deeply into the common with mutual respect.

For participants with experience in CI

31. July - 4. August 2021 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

possible to **sleep in the studio**

in a **green oasis** 5' from the station, 15' from the river Aare

CHF 470.- (€ 350.-) resp. **CHF 420.-** (€ 310.-) with registration until 10. July. The registration is valid only with a non-refundable **deposit of CHF 120.-** (€ 80.-). Participation is at your **own risk.**

Payment to: PC 30-92'944-2, Adrian Russi, CH-3013 Bern

IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

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

+41-79-600'87'80

www.adrianrussi.com

Jam on the 1. August: 18.00 - 22.00, CHF 15.- / free for the workshop participants. Please bring something for the **cold buffet**