

... schwungvoll ...
... leicht ... geerdet ...

«momentum»

Contact Improvisation
mit Adrian Russi
in Bern / CH

1. - 5. August 2018

mit 1. August-Jam abends

www.adrianrussi.com

Die CI fasziniert mich in ihrer Vielschichtigkeit und ihrem Facettenreichtum immer wieder aufs Neue. In jedem Tanz und jeder Klasse kann ich aus einem immensen Spektrum an Möglichkeiten das gerade Passende wählen bzw. mir widerfahren lassen - und so mit der belebenden, fortwährenden Dynamik zwischen klarer Absicht und Hingabe an das Unbekannte spielen.

Dieses Mal liegt der Fokus auf dem Schwungvollen im Tanz, was Leichtigkeit und Lust auf mehr vermitteln soll. Der für Manche unverständliche Fachbegriff heisst «Momentum». Unser Körper kennt dieses Momentum seit Kindesbeinen. Es ist etwas sehr Organisches und Selbstverständliches, das in der CI aber oft verloren geht, weil zu verhalten getanzt oder mit zu viel Kraft gepusht wird.

Momentum ist spannend und beinhaltet verschiedene Aspekte. Es hat mit Schwung und eher bogenförmigen Bewegungen zu tun. Es hängt mit Schwerkraft und dem physikalischen Begriff der Trägheit zusammen. Ein gutes Timing ist grundlegend, um die Energie des Momentums lustvoll zu nutzen. Und: Bewegungen mit Momentum sind nicht immer schnell, sondern können auch sehr gemächlich von statten gehen.

Wie gewohnt geht es in diesem Workshop darum, tanzend zu forschen und zu geniessen, die Wahrnehmung zu schulen und ein vertieftes Verständnis für die CI zu erlangen. Ich freue mich sehr auf das Thema, welches schon lange Teil meines Unterrichts ist, jedoch noch nie so richtig im Zentrum stand.

Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

1. - 5. August 2018 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

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 4. 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 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. über die Faszien).

for english scroll down...

Avec entrain,
légèreté et ancrage:

« momentum »

Contact Improvisation
avec Adrian Russi
à Berne / CH

1 - 5 août 2018

avec jam du 1er août le soir

www.adrianrussi.com

Le CI dans toute sa complexité et avec toutes ses facettes n'arrête pas de me fasciner depuis que j'ai commencé cette pratique. Dans mes danses et mes classes j'ai le choix entre une variété incroyable de possibilités - ou les choses m'arrivent tout simplement et je me retrouve immédiatement dans un jeu dynamique constant entre mes intentions claires d'une part et mon abandon à l'inconnu d'autre part.

Cette fois, l'accent est mis sur l'élan dans la danse pour transmettre la légèreté et le désir que la danse ne se termine jamais. L'expression technique « momentum » n'est pas facile à expliquer et pose souvent question. Notre corps cependant le connaît depuis les premières années de notre vie. C'est quelque chose d'évident et de très organique et, pourtant nous le perdons facilement dans le CI parce que nous nous retenons trop ou nous poussons avec trop de force dans nos danses.

Le « Momentum » est super intéressant et contient une grande diversité d'aspects. Il est lié à l'élan, aux mouvements arqués ainsi qu'à la gravité et au terme physique de l'inertie. L'essentiel est de trouver un bon timing pour profiter le plus possible de l'énergie cinétique. Et danser avec élan ne signifie pas nécessairement que nous sommes constamment en mouvement rapide ... cela peut aussi se faire tout calmement.

Comme d'habitude, dans mes stages nous allons explorer et nous faire plaisir en dansant, entraîner notre perception et approfondir la compréhension de la Contact Improvisation. Je suis très content de présenter ce thème qui fait partie de mon enseignement depuis longtemps mais qui n'a jamais été au centre d'un de mes stages.

Ouvert à des personnes avec expérience en CI.

1 juillet - 5 août 2018 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 4 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 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 cranio-sacrale, 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

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



*full of swing,
light and grounded:*

"momentum"

*Contact Improvisation
with Adrian Russi
in Bern / CH*

1. - 5. August 2018

with 1. August-Jam in the evening

www.adrianrussi.com

CI fascinates me again and again for its complexity and the wide range of facets you can find in it. In each dance and for every workshop you can choose deliberately from a big variety of aspects and pick those that seem to be appropriate in that very moment. Or they just happen to you and you find yourself immediately in this ongoing dynamic interplay between having clear intentions and surrendering to the unknown.

This time the focus will be on the swinging aspects of your dance that provide lightness and the desire for more. The technical term is "momentum" and is not easy to describe although our bodies know it since childhood. It's something very organic and natural that nevertheless gets lost quite easily in CI, because the dancers hold back their impulses or they use too much power in their movements.

Momentum is something exciting and it involves plenty of different layers. It has to do with drive and rather curved movements. It's related to gravity and the physical term of inertia. A good timing is essential for a successful momentum in order to really use and enjoy its energy. And: moving with momentum does not necessarily have to be fast but can also happen in a very calm way.

As usual this workshop is about the exploration through dancing, about refining the perception, enjoying to move and to meet and - last but not least - deepening your understanding of CI. I'm looking very much forward to teaching this topic that has been with me for so long but never found its way into the spotlight.

Open for participants with experience in CI.

1. - 5. August 2018 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 4. 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 / +41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com

1. August-Jam: 18.00 - 22.00, CHF 15.- / € 10.- / free for the workshop participants. Please bring something for the **cold buffet**