

for english scroll down

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

«momentum»

Contact Improvisation  
mit Adrian Russi  
in Prien am Chiemsee  
(südlich von München)

7. - 9. Dezember 2018

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.

Freitag 19.30-22.00 (offen für alle), Samstag 10.00-18.00, Sonntag 10.00 - 16.00

im Kulturraum-Prien, Ernsdorfer Str. 2, 83209 Prien

Übernachten auf Anfrage möglich

EUR 160.- bei Anmeldung bis zum 26.10.18, danach 175,-

Versicherung ist Sache der Teilnehmer\*innen.

Anmeldung:


[schirin@spiral dances.com](mailto:schirin@spiral dances.com)

+49-177-3365754

+49-8051-6403698

[www.spiral dances.com](http://www.spiral dances.com)

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). [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)



*full of swing,  
light and grounded:*

**"momentum"**

*Contact Improvisation  
with Adrian Russi  
in Prien at Chiemsee  
(south of Munich)*

*7. - 9. December 2018*

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.

Friday 7-10 pm (open to all), Saturday 10 am- 6 pm, Sunday, 10 am – 4 pm

at Kulturraum-Prien, Ernsdorfer Str. 2, 83209 Prien

Accommodation possible on request.

€160.- when applying until 26.10.18, thereafter €175.-

Participants are responsible for their own insurance & liability.

Application to:

[schirin@spiraldances.com](mailto:schirin@spiraldances.com)

+49-177-3365754

+49-8051-6403698

[www.spiraldances.com](http://www.spiraldances.com)

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). [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)