

Précision, fluidité et ouverture d'esprit:

## Portés ludiques

6 - 7 juin 2020

Jam : samedi après le stage

avec Adrian Russi

Contact Improvisation

à Genève / CH

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

[www.contactimprogeneve.ch](http://www.contactimprogeneve.ch)

deutsch weiter unten / for english scroll down

**Une danse contact à la fois légère, ludique et profonde** me comble toujours de satisfaction et de joie. Le corps et l'esprit ont trouvé un flux de mouvement commun et le poids semble en apesanteur. Cependant, cet état n'est pas garanti, c'est aussi une question de chance. Une bonne préparation et une écoute attentive augmentent toutefois énormément les chances de l'atteindre.

**"Portés ludiques" a pour but de traquer le bonheur du flow.** Au cours de cette recherche, nous pratiquerons une technique de mouvement précise tournée vers l'ici et maintenant. Surtout dans l'échange de poids, il s'agira de suivre inconditionnellement l'élan et de le diriger au lieu d'essayer le porté ciblé. Risquer des "portés inachevés" est extrêmement satisfaisant et efficace, car l'élan du mouvement se poursuit et la danse peut se dérouler sans interruption. Les techniques apprises peuvent être pratiquées avec beaucoup d'élégance et intégrées dans la danse, parce qu'en fin de compte, les "bons" portés vivants sont toujours en mouvement, il n'y a pas de but à atteindre....

**En plus de la recherche et d'un apprentissage enrichissant,** il y aura de la place pour des danses authentiques et libres et pour des massages nourrissants.

**Pour les participants ayant de l'expérience en CI** et un intérêt à jouer avec les différents éléments et principes du CI et à reconnaître les habitudes de mouvement, à les remettre en question et à trouver une nouvelle façon créative de les gérer.

6 - 7 juin 2020 Sa: 11.00 – 18.00 Di: 10.00 – 17.00 (avec pause repas de 1½h)

Studio de l'ADC, Maisons des Arts du Grütli, 2<sup>ème</sup> étage, 16, rue du Général-Dufour, CH-1204 Genève

CHF 190.- (€ 140.-) // CHF 170.- (€ 125.-) en cas d'inscription jusqu'au 23 mai. 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.

Adrian Russi CH-3013 Bern [adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch) +41-31-332'50'06 / +41-79-600'87'80 [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

Organisé avec le soutien de l'Association de danse contact improvisation - Genève (Mathieu: 078 640 55 60)

Jam: Samedi après le stage, possibilité de rester pour la jam (jusqu'à 21h00; <http://www.contactimprogeneve.ch>)

precision, flow & open mind:

# Unfinished Lifts

6. - 7. Juni 2020

Jam am Samstag Abend

mit Adrian Russi

Contact Improvisation  
in Genf / CH

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

[www.contactimprogeneve.ch](http://www.contactimprogeneve.ch)

for english scroll down

**Ein Contact Tanz, der sich leicht, verspielt und zugleich satt anfühlt**, erfüllt mich immer wieder von Neuem mit Befriedigung und Freude. Körper und Geist haben in einen gemeinsamen Bewegungsfluss gefunden und das Gewicht erscheint schwerelos. Allerdings ist dieser Zustand nicht einfach so abrufbar, er ist vielmehr auch Glückssache. Geschickte Vorbereitung und eine hinhörende Art, mich in den Tanz hineinzubegeben, erhöhen die Chancen jedoch enorm, ihn zu erlangen.

**"Unfinished Lifts" zielt darauf ab, dem Glück des Flow auf die Spur zu kommen.** Während dieser Spurensuche werden wir uns in präziser Bewegungstechnik und der Hingabe ans Hier & Jetzt üben. Gerade beim Gewichtsaustausch wird es darum gehen, dem Momentum bedingungslos zu folgen und es zu navigieren, anstatt den angezielten Lift zu Ende führen zu wollen. «Unfertige Lifts» zu riskieren ist äusserst befriedigend und effizient, da der Schwung der Bewegung weitergeführt wird und der Tanz ohne Unterbrüche stattfinden darf. Die erlernten Techniken können so elegant praktiziert und in den Tanz integriert werden, denn letztendlich sind die lebendigen und «richtigen» Lifts immer in Bewegung, da gibt es keinen Endpunkt zu erreichen...

**Neben dem lustvollen Forschen und Lernen** werden wir auch ausgiebig Zeit mit freiem, authentischem Tanzen und mit nährnder Körperarbeit verbringen.

**Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI** und der Bereitschaft, mit all den verschiedenen Elementen und Prinzipien der CI zu spielen sowie Bewegungsmuster zu erkennen, zu hinterfragen und einen neuen, kreativen Umgang damit zu finden.

**6. - 7. Juni 2020** Sa: 11.00 - 18.00 So: 10.00 - 17.00 (1½h Mittagspause)

**Studio de l'ADC**, Maisons des Arts du Grütli, 2<sup>ème</sup> étage, 16, rue du Général-Dufour, CH-1204 Genève

**CHF 190 (€ 140.-) // CHF 170.- (€ 125.-)** bei Anmeldung bis zum 23. Mai. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren **Anzahlung** von CHF 60.-/€ 40.-. **Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Zahlung** auf PC: 30-92'944-2, A. Russi, 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).

Adrian Russi CH-3013 Bern [adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch) +41-31-332'50'06 / +41-79-600'87'80 [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

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

**Jam:** Samstag nach dem Workshop (bis 20h00; <http://www.contactimprogeneve.ch>)

precision, flow & open mind:

# Unfinished Lifts

6. - 7. June 2020

Jam: Saturday after the class

with Adrian Russi

Contact Improvisation  
in Geneva / CH

[www.contactimprogeneve.ch](http://www.contactimprogeneve.ch)

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

**A contact dance, which feels easy, playful and also deep**, fulfills me over and over again with satisfaction and joy. Body and mind reach a common flow and the weight seems weightless. However, this state can't be obtained just like that, it is very much a matter of luck - but not only. Skillful preparation and entering into the dance with attentive listening, increase enormously the chances of gaining it.

**In "Unfinished Lifts" we aim to trace the luck of getting into the state of flow.** Throughout this search we will practice precise movement techniques and devotion to the here and now. Particularly during weight exchange it will be a matter of following the momentum unconditionally and navigating it, instead of trying to complete the targeted lift. To take the risk of "unfinished lifts" is extremely satisfying and efficient, as the swing of the movement is continued and the dance can take place without interruptions. The techniques learned can be practiced elegantly and integrated into the dance, because ultimately the lively and "right" lifts are always in motion, there is no endpoint to achieve...

**In addition to the pleasurable research and learning process**, we will also spend a lot of time with free, authentic dancing and nourishing body work.

**For participants with experience in CI** and the willingness to play with all the different elements and principles of CI while recognizing and questioning movement patterns and finding a new, creative way to deal with them.

**6. - 7. June 2020** Sat: 11.00 – 18.00 Sun: 10.00 – 17.00 (with a 1½h lunch break)

**Studio de l'ADC**, Maisons des Arts du Grütli, 2. floor, 16, rue du Général-Dufour, CH-1204 Geneva

**CHF 190.- (€ 140.-) // CHF 170.- (€ 125.-)** with registration until 23. May. The registration is valid only with a non-refundable deposit of **CHF 60.- (€ 40.-)**

Post account: 30-92'944-2, A. Russi, 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 Therapy as well as of his own research work (amongst other things in the field of fascia).

Adrian Russi CH-3013 Bern [adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch) +41-31-332'50'06 / +41-79-600'87'80 [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

Organised with the support of the **Association de danse contact improvisation - Genève** (Mathieu: 078 640 55 60)

**Jam:** Saturday after the workshop, possibility to stay for the jam (until 21h00; [www.contactimprogeneve.ch](http://www.contactimprogeneve.ch))