

Raum - Musik - Stille

Contact Improvisation
in Bern / CH
mit Adrian Russi

27. - 30. Dezember 2022

français en bas // for english scroll down www.adrianrussi.com



Raum - Musik - Stille

Welchen Einfluss haben mein Tun und auch mein Nicht-Tun auf den Jam-Raum? Wie weit kann das vielfältige Gruppengeschehen eine Inspirationsquelle für meinen eigenen Tanz sein? Welche Klänge, Rhythmen und Geräusche lassen mich tiefer in die Jam eintauchen und wann möchte ich am liebsten weghören? Was macht Stille mit mir und wie gehe ich damit um?

Contact Improvisation ist für mich eine ausgesprochen physische Tanzform, die ich jedoch als ganzer und empfindungsfähiger Mensch praktiziere. Dazu gehört, dass ich empfänglich bin für Raum-Qualitäten, Geräusche und natürlich auch für Musik. Die Integration dieser Aspekte in die CI führt sie wohl auch erst über das Sportive hinaus hin zum Tanz bzw. zur getanzen Begegnung und zum kreativen Ereignis.

Im komplexen Geschehen einer Jam geschieht es jedoch schnell, dass gerade diese - man könnte gar sagen - künstlerischen Aspekte in den Hintergrund treten. Stattdessen beginnen persönliche Vorlieben und Ängste, verengende Absichten oder ein technisch orientiertes Repertoire den Tanz zu prägen.

Das Ziel dieses Workshops ist es, die Teilnehmenden für den Raum, die Stille sowie die verschiedenen Arten von Musik und Geräuschen zu sensibilisieren. Das innige Wechselspiel von Gruppe und Individuum kann so differenzierter wahrgenommen und verstanden werden, um es letztendlich auch aktiv mitzugestalten.

Neben dem spielerischen Forschen sowie der gewohnten Arbeit an den Contact-Fertigkeiten geht es während diesen vier Tagen v. a. um tiefes Verstehen, Bei-Sich-Ankommen, nährende Begegnungen und nachhaltige Befriedigung durch den Tanz. Ein wichtiger Teil sind die Phasen des freien Jammens, wo jedeR die Möglichkeit hat, der Qualität des Moments auf die Spur zu kommen, und Tänze voller Anmut, Kraft und Lebendigkeit entstehen können.

Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

27. - 30. Dezember 2022 10.30 - 17.00 (mit Pause, letzter Tag bis 16.00)

Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern

CHF 400.- (€ 300.-) bzw. CHF 360.- (€ 270.-) bei Anmeldung bis zum 6. Dezember. Die Anmeldung ist gültig mit Überweisung einer nicht-rückerstattbaren Anzahlung von CHF 120.- (€ 80.-).

Zahlung auf: PC30-92'944-2, A. Russi, 3612 Steffisburg, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Raum für's Jammen am Abend, Übernachten im Studio möglich

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 vertiefte 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 Craniosacral-Therapie sowie von seiner eigenen Forschungsarbeit (u. a. zu den Faszien).

Espace - musique - silence

Contact Improvisation
à Berne / CH
avec Adrian Russi

27 - 30 décembre 2022

for english scroll down

www.adrianrussi.com



Espace - musique - silence

Quelle est l'influence de mes actes et de mon non-agir sur l'espace de la jam ? Dans quelle mesure les multiples activités du groupe peuvent-elles être une source d'inspiration pour ma propre danse ? Quels sons, rythmes et bruits me permettent de m'immerger plus profondément dans la jam et quand aimerais-je plutôt ne pas les entendre ? Qu'est-ce que le silence me fait et comment puis-je le gérer ?

Le contact improvisation est pour moi une forme de danse très physique, que je pratique cependant comme un être humain réceptif et à part entière. Cela implique que je sois sensible aux qualités de l'espace, aux bruits et bien sûr à la musique. Le fait d'intégrer ces aspects dans le CI transforme une pratique sportive en une véritable danse, une rencontre dansée et une création commune.

Dans la complexité d'une jam, il arrive cependant rapidement que ces aspects - que l'on pourrait même qualifier d'artistiques - passent à l'arrière-plan. A la place, les préférences et les peurs personnelles, des intentions réductrices ou un répertoire orienté vers la technique commencent à marquer la danse.

L'objectif de ce stage est de sensibiliser les participant(e)s à l'espace, au silence ainsi qu'aux différents types de musique et de bruits. Cela permet de mieux comprendre les interactions profondes qui se jouent entre l'aspect individuel et collectif, pour pouvoir finalement y contribuer activement.

Outre la recherche ludique et le travail habituel sur les compétences de contact, il s'agit surtout, pendant ces quatre jours, de compréhension profonde, de connexion avec soi-même, de rencontres nourrissantes et satisfaisantes à travers la danse. Les phases de jam libre, où tout le monde a la possibilité de découvrir la qualité du moment, constituent une partie importante du stage et permettent de créer des danses pleines de grâce, de force et de vitalité.

Ouvert à des participant(e)s avec une certaine expérience en CI.

27 - 30 décembre 2022 10.30 - 17.00 (avec pause repas, clôture à 16.00)

Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern

CHF 400.- (€ 300.-) resp. CHF 360.- (€ 270) en cas d'inscription jusqu'au 6 décembre. L'inscription est validée par le versement d'un acompte non remboursable de CHF 120.- (€ 80.-)

CP: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3612 Steffisburg, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

L'assurance est à la charge des participant-e-s studio disponible pour des jams le soir, avec la possibilité de dormir dans le studio

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

+41-79-600'8780

www.adrianrussi.com

Space - Music - Silence

Contact Improvisation
in Bern / CH
with Adrian Russi

27. - 30. December 2022

www.adrianrussi.com



Space - Music - Silence

How does my doing and also my non-doing influence the jam space? To what extent can the diverse group activity be a source of inspiration for my own dance? Which sounds, rhythms and noises make me dive deeper into the jam and when would I prefer to stop listening? What does silence do to me and how do I deal with it?

Contact Improvisation is a distinctly physical dance form to me, but one that I practice as a whole and sensitive human being. This includes that I am receptive to spatial qualities, sounds and of course music. Integrating these aspects into CI is probably what takes this practice beyond the merely sportive towards dance respectively danced encounter and creative event.

In the complex goings-on of a jam, however, it quickly happens that precisely these - one might even say - artistic aspects fade into the background. Instead, personal preferences and fears, narrowing intentions or a technically oriented repertoire begin to shape the dance.

The objective of this workshop is to sensitize the participants for the space, the silence as well as the different kinds of music and sounds. The profound interplay between group and individual can thus be perceived and understood in a more differentiated way, so that ultimately participants can actively contribute to shaping it.

Besides the playful research as well as the usual work on Contact skills, the main focus during these four days is on deep understanding, arriving at oneself, nourishing encounters and sustainable satisfaction through dance. An important part are the phases of free jamming, where everyone has the possibility to explore the quality of the moment, and dances full of grace, power and liveliness can emerge.

Open to participants with experience in CI.

27. - 30. December 2022 10.30 - 17.00 (with a lunch break, closure at 16.00)

Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern

CHF 400.- (€ 300.-) resp. CHF 360.- (€ 270.-) with registration until 6. December. The registration is valid only with a **non-refundable deposit of CHF 120.- (€ 80.-)**.

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

Participation is at your **own risk.**

studio available for **jams** in the evening, **accommodation** available in the studio

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

+41-79-600'8780

www.adrianrussi.com