



schwungvoll - leicht - geerdet:

Riding the Momentum

*Contact Improvisation
in Bern / CH
mit Adrian Russi*

*31. Juli - 4. August 2024
Jam am 1. August abends*

www.adrianrussi.com

français en bas / for english scroll down

Das zutiefst Erfüllende eines gemeinsamen Tanzes mit all seinen Überraschungen, das Nährende und Verbindende, welches diese Tanzform bietet - das ist wohl für die meisten von uns die Hauptmotivation, der Contact Improvisation zu frönen. Mich selber treibt zudem das Verstehen-wollen und die Lust am Explorieren an, denn auch mein Geist will angeregt sein!

Dieser Workshop widmet sich daher einem meiner aktuellen Forschungsthemen, dem Momentum. Seit Jahren bin ich dran, diesen Bewegungsaspekt zu durchdringen, sowohl im eigenen Tanz als auch gedanklich und im Gespräch mit anderen. Spannende Fragen sind z.B., wie Momentum in der Solo-Bewegung entsteht, wie es im Duett seine Anwendung findet und an welche neuen Orte es den Tanz führen kann.

Dieses vielbesagte Momentum hat mehrere Bedeutungen und ist entsprechend vielschichtig. Es geht u.a. um Schwung und bogenförmige Bewegungen, um Impulsübertragung zwischen einzelnen Körperteilen sowie den Tanzenden und es geht um Energie. Mein Anliegen ist es, das Thema einfach und zugänglich zu vermitteln, sowie dem Verspielten und Lustvollen viel Platz zu lassen. Denn: Momentum ist eigentlich etwas sehr Organisches und Selbstverständliches. In der CI geht es jedoch oft verloren, weil zu verhalten getanzt wird oder zu viel Wollen im Spiel ist.

Nun denn, lasst uns das weite Feld des Momentums ertanzen und so einen Zugang zur belebenden und fortwährenden Dynamik zwischen klarer Absicht und Hingabe an das Unbekannte finden.

Für Teilnehmer:innen mit Erfahrung in CI

31. Juli - 4. August 2024 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

Schlafen im Studio ist gratis

in einer **grüne Oase** 5' vom Bahnhof

15' zum **Flussbad** an der Aare

CHF 550.- / € 440.- bzw. CHF 500.- / € 400.- bei Anmeldung bis zum 3. Juli. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rückerstattbaren **Anzahlung von CHF 120.-/€ 80.-.**

Zahlung auf PC: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3612 Steffisburg

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

IBAN: CH33 0900 0000 3009 2944 2

Adrian Russi unterrichtet Contact Improvisation seit über 20 Jahren im In- und Ausland. Er selber lernte u.a. bei den Begründer:innen Steve Paxton, Nancy Stark Smith und Nita Little. In seinem Unterricht legt er Wert auf differenzierte Wahrnehmung und präzise Bewegungstechnik, 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 Craniosacral Therapie sowie seiner eigenen Forschungsarbeit (u.a. zu den 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!

avec entrain, légèreté et ancrage:

Surfer SUR l'élan

Contact Improvisation
à Berne / CH
avec Adrian Russi

31. juillet - 4. août 2024

jam au soir du 1 août

www.adrianrussi.com

for english scroll down

Le côté profondément épanouissant d'une danse partagée avec toutes ses surprises, les qualités nourrissantes et communicatives qu'offre cette forme de danse - c'est probablement la motivation principale pour la plupart d'entre nous de s'adonner au Contact Improvisation. Pour ma part, je suis également passionné par la volonté de comprendre et d'explorer, car mon esprit a lui aussi besoin d'être stimulé !

Ce stage est donc consacré à l'un de mes thèmes de recherche actuels, le momentum. Depuis des années, je poursuis mes recherches sur cet aspect du mouvement, aussi bien dans ma propre danse que dans mes réflexions et mes discussions avec d'autres. Des questions intéressantes sont par exemple de quelle manière le momentum naît dans le mouvement en solo, comment il trouve son application dans le duo et dans quels nouveaux champs il peut porter la danse.

Ce phénomène dont on parle tant a plusieurs significations et présente donc de multiples facettes. Il s'agit entre autres d'élan et de mouvements arqués, de transmission d'impulsions entre les différentes parties du corps ainsi qu'entre les danseurs et il s'agit d'énergie. Mon souhait est de traiter ce thème de manière simple et accessible, tout en laissant une grande place au ludique et au sens du plaisir. En effet, le momentum est quelque chose de très organique et d'évident. Dans le cadre du CI, cependant, il se perd souvent parce que la danse est trop retenue ou parce qu'il y a trop de volonté.

Alors, allons danser dans le vaste champ du momentum et trouvons ainsi un accès à la dynamique vive et continue entre l'intention claire et l'abandon à l'inconnu.

Pour les participant:es ayant une expérience en CI.

31 juillet - 4 août 2024 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Berne

dormir dans le studio est gratuit

dans une **oasis de verdure** à 5' de la gare

à 15' du **fleuve** (Aare)

CHF 550.- / € 440.- resp. CHF 500.- / € 400.- en cas d'inscription jusqu'au 3 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-3612 Steffisburg

IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Adrian Russi enseigne le Contact Improvisation depuis plus de 20 ans en Suisse et à l'étranger. Il a lui-même appris entre autres auprès des fondateurs:trice Steve Paxton, Nancy Stark Smith et Nita Little. Son enseignement est basé sur une perception différenciée et des techniques de mouvement précises, ainsi que sur une créativité née de la conscience corporelle prononcée. Le plaisir du jeu et un engagement véritable constituent pour lui la base qui permet le mieux de s'épanouir dans la danse. D'autres influences proviennent de ses études de différents arts martiaux et de la thérapie crano sacrale ainsi que de son propre travail de recherche (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



full of swing, light and grounded:

Riding the Momentum

*Contact Improvisation
in Bern / CH
with Adrian Russi*

*31. July - 4. August 2024
evening jam on the 1. of August*

www.adrianrussi.com

The deeply fulfilling experience of a shared dance with all its surprises, the nourishing and unifying qualities that this dance form offers - this is probably the main motivation for most of us to indulge in contact improvisation. In addition, I myself am driven by the desire to understand and the joy of exploration, because my mind also wants to be stimulated!

This workshop is therefore dedicated to one of my current research topics, the momentum. For years I have been exploring this aspect of movement, not only in my own dancing but also theoretically and in conversations with others. Exciting questions are, for example, how momentum arises in solo movement, how it can be applied in duets and to which new places it can take the dance.

This much-mentioned momentum has several meanings and is therefore multi-layered. Among others, it is about swing and arched movements, about the transfer of momentum between different body parts or among the dancers, and it is about energy. My intention is to present the subject in a simple and accessible way and to leave plenty of space for playfulness and pleasurable interaction. Momentum is actually something very organic and natural. However, it often gets lost in CI because the dancing is too restrained or there is too much willfulness involved.

Well then, let's dance in the broad field of momentum and find access to the vibrant and continuous dynamic between clear intention and surrender to the unknown.

For participants with experience in CI.

31. July - 4. August 2024 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

sleeping in the studio for free

in a **green oasis** 5' from the station

15' from the **river Aare**

CHF 550.- (€ 400.-) resp. **CHF 500.-** (€ 400.-) with registration until 3. 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-3612 Steffisburg

IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Adrian Russi has been teaching Contact Improvisation in Switzerland and abroad for over 20 years. Alongside others, he studied with the founders Steve Paxton, Nancy Stark Smith and Nita Little. In his teaching, he values differentiated perception and precise movement technique, as well as a creativity that arises from a distinct body awareness. For him the pleasure to play and a deep commitment are the basis that allows him to fully embrace the possibilities of dance. Further influences originate from his studies of various martial arts and Craniosacral Bodywork as well as from his own research work (on fascia, among other things).

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**