

(for english please scroll down)

intuitiv, kraftvoll & bewegt:

# Rück- Grat- Wanderung

Contact Improvisation in Bern / CH  
mit Adrian Russi

25. - 29. Juli 2012

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

**Immer wieder von neuem fasziniert** mich die Vielfalt des menschlichen Körpers. Es erscheint zuweilen magisch, wie Bewegung entsteht und weitergeführt wird. Wo und wann entsteht sie denn eigentlich? Was ist dieses wer, der sie weiterführt? Die Ursprungsimpulse können auch nach jahrelanger Forschung nicht wirklich geortet werden! Die Gratwanderung zwischen aktivem Tun und intensivem Hinhören und Folgen ist deshalb äusserst spannend. Und nicht immer weiss ich, warum ich im Tanz gerade diese und nicht jene Bewegung mache oder eine Improvisation unvermittelt in eine neue Richtung lenke.

**Wahrnehmung vertiefen**, Strukturen erkennen, Mobilität und Kraft entwickeln, Intuition erweitern... das sind einige der Themen in diesem 5-tägigen Workshop. Im Fokus steht die **Wirbelsäule** als zentrale tragende und organisierende Struktur. Dabei werden wir uns intensiv um die Knochen kümmern, aber auch um die weichen Anteile, die in und um unser Rückgrat herum in grosser Vielfalt ihr Funktionieren überhaupt ermöglichen.

**Wir werden Wege erforschen**, um über die Wirbelsäule ureigene Improvisationen zu entwickeln und die uns zu ungewohnten Begegnungen mit unseren PartnerInnen führen. Das Eintauchen in die Vielschichtigkeit des Körpers (nicht nur des physischen) wird uns erlauben, eine Kreativität zu finden, die wir uns nicht wirklich ausdenken sondern oft nur geschehen lassen können.

**Auf dass wir uns von unserer Wirbelsäule** in den nächsten Tanz tragen lassen - voller Klarheit, Empfindsamkeit und Kraft, offen für neue Wege, mit uns selber und mit anderen in Verbindung zu treten!

**Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in Contact Improvisation.**

---

**25. - 29. Juli 2012** 10.00-16.30 (Samstag: 14.00-18.00)

**Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern** (5' vom Bahnhof; 15' bis zum Aare-Bad; mit viel Grün um's Studio)

**Fr. 470.-** (Euro 310.-) bzw. **Fr. 420.-** (Euro 280.-) bei Anmeldung bis zum 27. Juni. Die Anmeldung ist gültig mit einer **Anzahlung** von Fr. 120.- (Euro 80.-).

**Zahlung** auf PC: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Bern

**Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Übernachtungsmöglichkeiten** für auswärtige TeilnehmerInnen können organisiert werden.

**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 hat er sich bei verschiedenen LehrerInnen kontinuierlich weitergebildet, u. a. bei Steve Paxton und Nancy Stark Smith. Im Unterricht legt er Wert auf Bewegungstechnik und Wahrnehmung sowie auf 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 kommen von seinem Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosacraltherapie.

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

intuitive - powerful - mobile:

# moving from the spine

Contact Improvisation in Berne / CH  
with Adrian Russi

25. - 29. July 2012

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

**Over and over again I'm fascinated** by the diversity of the human body. Often it seems to be real magic how movement starts and is continued throughout the dance. Where and when in fact is movement created? What is that who, which makes its continuation? You will never know having surely found the source. Therefore it's extremely exciting to do the tightrope walk between moving actively and listening and following intensively. And it's not always clear to me why I'm actually doing this and not that movement or how come all of a sudden the complete change of direction in my improvisation.

**Deepening perception**, sensing structures, developing power and mobility, extending intuition... these are some of the themes of this 5-days-workshop. The focus will be on the backbone as a central supportive and organizational structure in our body. We will have a good look at the bony parts, but also at the diverse kinds of soft tissues all around and inside the spine, enabling its proper functioning.

**We will explore** how to develop our very own improvisation from the spine and how to meet others on unfamiliar levels. Diving deep into the various layers of our body (not only the physical ones) will allow us to find a creativity which we can not really think up but only let risen up from inner and outer spaces.

**Well then, let us be carried by our spine** into the next dance - full of clarity, sensibility and energy, curious to find new ways to be connected to ourselves and the others!

**Level: intermediate / advanced**

---

**25. - 29. July 2012** 10.00-16.30 (Saturday 14.00-18.00)

**Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern** (5min from the station; 15min walking to the river; a lot of green around the studio)

**CHF. 470.-** (Euro 310.-) resp. **CHF. 420.-** (Euro 280.-) with registration until 27. June. The registration is valid only with a **deposit** of CHF 120.- (Euro 80.-).

**Payment to:** PC 30-92'944-2, Adrian Russi, CH-3013 Berne

**Participation is at your own risk.**

**Accommodation:** please ask for support if needed

**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 and Nancy Stark Smith. 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 influenced by his studies of different kinds of martial arts and Craniosacral Bodywork.

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