

Mit allen Sinnen

Ein Workshop in
Contact Improvisation

mit Adrian Russi
in Bern / CH

31. Juli - 4. August 2013

1. August-Jam am Abend

www.adrianrussi.com

français en bas
for english scroll down

Foto: Zipfestival 2007, Francesco Cavaliere

Um Contact Improvisation lustvoll, kreativ und sicher zu tanzen, führt kein Weg an unseren Sinnen und der Wahrnehmung vorbei. Dies gilt für viele wie selbstverständlich bei langsamen und subtilen Tänzen und geht bei zunehmender Dynamik und erhöhtem Krafteinsatz oft verloren. Doch gerade akrobatische oder spektakuläre Bewegungsabläufe fordern unsere Sinne in ganz besonderem Masse, indem wir nur mithilfe einer kontinuierlichen Wahrnehmung die Kommunikation mit dem Partner aufrecht erhalten und uns laufend den Erfordernissen der bewegten Körper und der Schwerkraft anpassen können.

Aus dieser Erkenntnis, die für mich in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen hat, ist die Idee entstanden, diesen Sommer einen Workshop speziell zu den Sinnen und zur Wahrnehmung anzubieten. Es wird zum einen darum gehen, die verschiedenen Sinne einzeln zu betrachten, um so ihre Eigenart und ihr Potential für die CI zu erkennen. Zum anderen wird es ein wichtiger Schritt sein, die Fülle unterschiedlichster Sinneseindrücke als integriertes und differenziertes Ganzes zu erleben und so unerwartete Quellen für den eigenen Tanz zu entdecken.

Improvisation heisst für mich vor allem, meine Aufmerksamkeit zu lenken sowie zwischen Sinneseindrücken und Wahrnehmung zu unterscheiden. Und so Tänze entstehen zu lassen, deren Qualität von zart und sinnlich über fließend und verspielt bis zu ganz schön wild und frech oder gar zupackend reichen kann.

Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

31. Juli - 4. August 2013 10.00-16.30 (So bis 14.00) **Gartenraum**, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern
(5' vom Bahnhof, 15' bis zum Aarebad, mit viel Grün um's Studio)

CHF 470.- (€ 320.-) bzw. **CHF 420.-** (€ 290.-) bei Anmeldung bis zum 3. Juli. Die Anmeldung ist gültig mit einer **Anzahlung** von CHF 120.- (€ 80.-).

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

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

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.

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80 / +41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com

1. August-Jam

18.00 - 22.00

Bitte etwas für's **gemeinsame Buffet** mitbringen

CHF 15.- (€ 10.-) / gratis für Workshop-TN

Anmeldung für die Jam bis 31. Juli

Les sens en éveil

Un stage de
Contact Improvisation

avec Adrian Russi
à Berne / CH

31 juillet - 4 août 2013
jam du 1er août le soir

www.adrianrussi.com

for english scroll down

photo: Zipfestival 2007, Francesco Cavaliere

Pour danser le contact improvisation avec plaisir, créativité en toute sécurité, nous ne pouvons nous passer de nos sens et de nos perceptions. Ce qui semble évident lors de danses lentes et subtiles l'est beaucoup moins dès que la dynamique s'accélère et que l'on recourt à plus de force. Et pourtant ce sont justement les enchaînements spectaculaires ou acrobatiques qui requièrent une perception continue pour garder la connexion avec notre partenaire. Nos sens informent sans cesse nos corps en mouvement et leur permettent de s'adapter au changement perpétuel de leur orientation dans l'espace.

Sur la base de cette réalisation qui prend de plus en plus d'ampleur pour moi au fil des ans, j'ai eu l'idée de consacrer ce stage d'été au thème "sens et perceptions". Il s'agira d'une part d'analyser les sens individuellement, de reconnaître leur spécificité et leur apport majeur pour le CI. D'autre part une autre étape importante sera d'intégrer ce plein de sensations comme un tout différencié et de s'en servir comme une source inattendue pour sa propre danse.

L'improvisation implique pour moi une capacité à diriger son attention et à différencier entre impressions sensorielles et perceptions. Ceci me permet d'accéder à des danses dont le répertoire de qualités s'étend de doux et sensuel en passant par fluide et joueur jusqu'à sauvage et provocateur.

Ouvert à toute personne avec une base en contact improvisation

29 juillet – 2 août 2013 10.00-16.30 (Dim. jusqu'à 14.00) **Gartenraum**, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Berne
(le studio, entouré de verdure, se trouve à 5' à pied de la gare et à 15' de la piscine au bord de l'Aare)

CHF 470.- (€ 320.-) // **CHF 420.-** (€ 290.-) en cas d'inscription jusqu'au 3 juillet (4 semaines avant le stage).
L'inscription est validée par le versement d'un **acompte** non remboursable de CHF 120.- (€ 80.-).

Compte postale: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Berne

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.

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80 / +41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com

Jam du 1^{er} août:

18.00 - 22.00

SVP amenez qqch pour le **buffet commun**

Fr. 15.- / gratuit pour les participant(e)s au stage

Inscription à la Jam jusqu'au 31 juillet

Senses & Perception

a workshop in
Contact Improvisation

with Adrian Russi
in Bern / CH

31. July - 4. August 2013

1. August-Jam in the evening

www.adrianrussi.com

Photo: Zipfestival 2007, Francesco Cavaliere

To dance CI with lots of savor, creativity and with no unpredictable risks there is no other way than to listen deeply to our senses and to emphasize perception. This seems to be obvious for subtle and slow encounters and often gets lost when the dances are speeding up or get more powerful. But in fact acrobatic and spectacular dances require a high degree of listening and sensitivity in order to maintain a continuous communication with my partner and to deal with gravity and two bodies in motion at any moment.

This insight got more and more important for me in the past few years and finally gave me the inspiration to offer this summer a workshop focusing on our senses and on perception. On the one hand we will explore the different senses individually to find their specific meaning and potential for CI. Then again another essential step will be to experience the fullness of all the various sensations as an integrated and highly differentiated entirety that will show us new and unexpected sources for our dance.

To me improvisation means basically to lead my attention and to differentiate between sensory input and perception. And from there dances will emerge full of tenderness and sensuality or flow and playfulness with the potential to go wild and cheeky or even grasping.

Open to participants with experience in CI

31. July - 4. August 2013 10.00-16.30 (Sun until 14.00) **Gartenraum**, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern
(5min from the station, 15min walking to the river, a lot of green around the studio)

CHF 470.- (€ 320.-) resp. **CHF 420.-** (€ 290.-) with registration until 3. July 2013. The registration is valid only with a **deposit of CHF 120.-** (€ 80.-).

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

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 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.

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80 / +41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com

1. August-Jam

18.00 - 22.00

Please bring some nice things for the **cold buffet**

CHF 15.- (€ 10.-) / free for the workshop participants

Registration for the jam until 31. July