

# Workshop

## The joy of creating the dance

Contact Improvisation mit Adrian Russi

12.-14. Juni 2015

Wie kann ich neu gelernte Techniken spielerisch und kreativ im Tanz einsetzen? Was hilft mir, in einem Contact Duett mit all den Eindrücken von aussen mir selber treu zu bleiben und weiterhin Bewegungsimpulsen von innen zu folgen? Wie finde ich den Übergang vom gemeinsamen Bewegungsfluss in einen Tanz, den ich aktiv mitgestalte?

Die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft, ein ökonomischer Gewichts-austausch, das Momentum der gemeinsamen Bewegung nutzen oder der PartnerIn Stabilität in Bewegung anbieten sind zentrale Aspekte der Contact Improvisation. Doch wenn es dabei bleibt und wir uns vor allem in gewohnheitsmässigen Bewegungsabläufen wiederfinden, fehlt etwas Grundlegendes. Wie der Name sagt, geht es in der CI um Improvisation, das heisst konkret um das Unvorhergesehene, das Unbekannte, das Neue!

Dieser Workshop bietet ausgiebig Gelegenheit, Bewegungstechniken solo und zu zweit zu lernen und in den improvisierten Tanz zu integrieren. Es geht um die Gestaltungsfreiheit innerhalb des Duets und der Gruppe, die den Tanz erst persönlich und zur Begegnung macht. Dabei kann jeder dem Eigenen auf die Spur kommen und mit anderen teilen, sowie eine Kreativität erleben, die geprägt ist von Authentizität und die unterschiedlichste Ebenen beinhaltet.

Der Workshop ist offen für alle. Erfahrung in Contact Improvisation bzw. einer verwandten Tanz- oder Bewegungsform ist von Vorteil.

How can I integrate playfully and with creativity the new skills into my dance? What might be helpful to stay connected with myself and to follow my own movement impulses even in CI, where there is so much - sometimes even overwhelming - input from the outside? How can I find the transition from the common movement flow into a dance that I'm able to actively design?

Dealing with gravity, effortless weight exchange, taking profit from the momentum or offering a stable support while moving: these are some basics in CI. But if we stay with that and we find ourselves mainly in well known movement patterns there is something missing in a fundamental way. You can find it in the name of CI, it's all about improvisation! That means it's about unpredictability and the unknown.

This workshop will offer plenty of opportunities to learn new movement techniques and CI skills in order to integrate them into the improvised dance. The main aspect will be finding the freedom to shape the duet or the group dance actively. And it's my belief that only this will turn the coming together into a real meeting and a personal encounter. There will be time and space for everybody to explore his very own qualities and to share these with others. We will discover a creativity based on authenticity which integrates many different layers.

The workshop is open for everybody. Experiences in dance is advantageous.



### **Adrian Russi (Bern/CH)**

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.

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

is based in Switzerland where he offers his work as a free lancer to a wide range of people. He gets regularly invited to international festivals and to teach workshops all over Europe. In his teaching he is focusing on the technical aspects of movement (ease, precision and strength) as well as on matters of perception (sensation, connection of inner and outer space, of bottom and top) and a creativity coming from a distinct body-awareness. For him the pleasure to play, deep engagement in the dance, and respect for others are the basis for gaining the most possible in dancing CI.

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

**Freitag 12. Juni      19 – 21 Uhr**  
**Samstag 13. Juni    10:30 – 17:30 Uhr**  
**Sonntag 14. Juni    10:30 – 15 Uhr**

#### **Kosten cost:**

**120 € / 105 € erm. für Frühbucher bis 15. Mai 2015, danach 145 € / 120 € erm.**  
**120 € / 105 € cut early booker until May 15<sup>th</sup>, after that 145 € / 120 € cut**

#### **Ort place:**

**Halle 2, Grüner Weg 15-17, Kassel**

#### **Anmeldung registration:**

**Louisa Jacobs, Tel 0561 50378048, [louisa.jac\(a\)gmx.de](mailto:louisa.jac(a)gmx.de), [www.LouisaJacobs.blogspot.de](http://www.LouisaJacobs.blogspot.de)**