

# TRUSTING THE UNKNOWN

## CONTACT IMPROVISATION WORKSHOP IN BERN

MIT ADRIAN RUSSI  
& MANUELA BLANCHARD

30. - 31. JANUAR 2016

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

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

### Trusting the unknown (Vertrauen ins Unbekannte)

Die **Contact Improvisation** ist eine Tanzform, die unseren Körper und Geist einlädt, präsent zu sein und sich dem zu öffnen, was gerade am geschehen ist. Die TänzerInnen spielen mit physikalischen Kräften wie Schwerkraft und Momentum und lassen sich durch sie ins Unbekannte führen. Anstelle eines klaren Führen-Folgen zwischen den PartnerInnen vertiefen sich beide in eine non-verbale Kommunikation, aus der heraus etwas Gemeinsames übernimmt und den Tanz durch den Raum lenkt. Dies verlangt die Bereitschaft, genau hinzuhören und die Fähigkeit, Erwartungen und Ziele loszulassen und sich dem bewegten Spiel hinzugeben.

**Die Unterrichtsblöcke** beginnen jeweils mit dem Fokus auf sich selbst. Wir wecken und bereiten den Körper für den Kontakt mit den anderen vor, indem wir Spannung loslassen, durch Übungen zur Kräftigung und Beweglichkeit gehen, die Sinne schärfen und uns erden und zentrieren.

**Zusammen mit verschiedenen PartnerInnen** arbeiten wir neben dem gegenseitigen Wahrnehmen an grundlegenden Bewegungs-Prinzipien wie Rollen, weiches Fallen, Gewicht geben und Gewicht nehmen, mit der Absicht, Leichtigkeit, Durchlässigkeit und Freude im gemeinsamen Tanz zu entwickeln. Wir werden mit der Balance spielen, lernen das Vertrauen auch in der Desorientierung zu behalten und uns dem gemeinsamen Tanz hinzugeben. Dieser ergibt sich aus dem Moment heraus und ist genährt durch das Hinhören zum Partner hin und durch das Erspüren der eigenen Bewegungsimpulse.

Auf dass wir durch unsere Präsenz, Klarheit und Hingabe Unerwartetes entdecken!

**Offen für alle, Erfahrung in CI oder einer ähnlichen Bewegungskunst ist von Vorteil.**

**30. - 31. Januar 2016** 10.30-17.00 (mit Pause)

**Studio Create, Mühlenplatz 15, 3011 Bern**

**Fr. 200.-** bzw. Fr. 220.- bei Anmeldung bis zum 16. Januar, 2016. Die Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung von Fr. 60.-, die im Falle eines Rücktritts nicht zurückerstattet wird. **Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Zahlung auf** : PC: 30-92944-2, A. Russi, 3013 Bern, IBAN: CH33 0900 0000 3009 2944 2

**Manou & Adrian** leben und unterrichten seit vielen Jahren als Paar zusammen und bringen so eine besondere Qualität in ihre Workshops. Ihre Palette ist sehr breit und reicht von Präzision in Bewegung und Wahrnehmung über poetische Bilder und Assoziationen bis hin zum Spiel mit den Sinnen - im Studio, in der Natur und im Wasser. Individuelle Lebensläufe finden sich auf ihren Webseiten.

#### Anmeldung:

[adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch)

+41-79-600'87'80

+41-31-332'50'06

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



# TRUSTING THE UNKNOWN

**CONTACT IMPROVISATION  
STAGE À BERNE**

**AVEC ADRIAN RUSSI  
& MANUELA BLANCHARD**

**30 - 31 JANVIER 2016**

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

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

## **Trusting the unknown / Confiant(e) dans l'inconnu**

La **Danse Contact Improvisation** est un espace de rencontre créatif, basé sur l'échange de poids, le jeu avec les lois de la gravité, entre communication non verbale et pure physicalité. L'attention portée à ses propres sensations combinée à l'écoute de l'autre favorise l'éclosion de danses intuitives et joueuses et invitent l'esprit comme le corps à ce reliait au moment présent. Les participants composent avec les mouvements naissant dans l'instant et se laissent conduire dans des situations tantôt surprenantes, tantôt émouvantes, à la rencontre des autres et d'eux-mêmes. Les décisions se prennent dans l'instant, en suivant les impulsions corporelles et en étant attentif à ce qui se passe autour. Cela nécessite de laisser tomber les plans et les attentes pour se rendre disponibles à l'imprévu!

**Dans nos cours**, nous invitons les participant(e)s à d'abord se centrer sur eux-mêmes. Nous réveillons et préparons notre corps, en relâchant la tension, en exerçant tant la force que la souplesse, en éveillant les sens et les perceptions, avant d'aller à la rencontre des autres.

**En contact avec différents partenaires**, nous développons notre confiance et notre fluidité dans des principes comme le roulement autour des points de contact, la chute dans la légèreté, ou l'échange de poids, dans le but de goûter à la joie et à la simplicité d'une danse commune. Nous nous livrerons à des jeux d'équilibre, nous nous abandonnerons à la désorientation et apprendrons à nous fier intuitivement au mouvement commun. Que ce stage soit un grand moment de présence, clarté et d'abandon!

**Ouvert à tous/toutes, expérience en Contact Improvisation ou d'autres formes d'improvisation bienvenue.**

**30 -31 janvier 2016** 10.30-17.00 (avec pause repas)

**Studio Crearte**, Mühlenplatz 15, 3011 Bern

**CHF 200.- resp. CHF 220.-** en cas d'inscription jusqu'au 16 janvier 2016. L'inscription est validée par le versement d'un acompte non remboursable de CHF 60.-. **L'assurance** est à la charge des participant-e-s.

**Compte postal:** 30-92944-2, A. Russi, 3013 Bern, IBAN: CH33 0900 0000 3009 2944 2

**Manou & Adrian** vivent en couple et enseignent ensemble depuis de nombreuses années, ce qui amène une tonalité particulière à leurs stages. Ils offrent une large palette pédagogique, alliant la précision dans le mouvement, les jeux sensoriels et une perception différenciée, avec un recours occasionnel à des images poétiques - Ils travaillent en studio, dans la nature et dans l'eau. CV individuels sur leurs sites respectifs.

**Inscription:**

[adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch)

+41-79-600'87'80

+41-31-332'50'06

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



# TRUSTING THE UNKNOWN

CONTACT IMPROVISATION  
BASIS WORKSHOP  
IN BERN

WITH ADRIAN RUSSI  
& MANUELA BLANCHARD

30<sup>TH</sup> - 31<sup>ST</sup> JANUARY 2016

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

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



**Contact improvisation** is a dance form that invites our body and mind to be present and open to everything that might happen. The movers let the physical forces such as gravity and momentum lead them into the unknown. Since no one is leading the dance, each of them engage deeply in a non verbal communication, which allows for something common to take over and guide them through space. This requires a willingness to listen and the ability to let go of expectations.

**Our teaching** starts with a focus on one's state of being in order to prepare and awaken the body. We release tensions, sharpen perceptions and senses, connect and feel centered before establishing communication with others.

**Following this**, we work on basic technique to develop ease and fluidity in moves such as rolling, soft falling, supporting and giving weight to different partners. We also play with balance, developing confidence in disorientation, and learn to trust and follow the dance that grows in the present moment through the listening to a partner and to one's own impulses. As we develop trust in not knowing, we begin to enjoy the simplicity of the common dance and become intuitive and playful. So come and let's trust !

**Open to everybody!** This workshop is accessible to newcomers but also transmits the Contact Improvisation principles under an original focus for people with more experience. We address it to both: former participants of «Trusting the unknown» and others interested in this topic.

**January 30<sup>th</sup> - 31<sup>st</sup> 2016** 10.30-17.00 (with a break)

**Studio Createe**, Mühlenplatz 15, 3011 Bern

**CHF 200.- resp. CHF 220.-** with registration until January 16th 2016. The registration is valid only with a non refundable deposit of CHF 60.-. **Participation is at your own risk**

**Payment** on Postfinance Bern: 30-92944-2, A. Russi, 3013 Bern, IBAN: CH33 0900 0000 3009 2944 2

**Manou & Adrian** share their life as a couple and co-teaching since many years. This enables them to create a very specific and special atmosphere in their workshops. They offer a wide range of material, focusing on precision in movement and perception, poetic images and associations as well as the interplay of touch and sensuality. Their teaching takes place indoors, in nature and in water. For **individual cv's** please check their websites.

**Registration:**

[adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch)

+41-79-600'87'80

+41-31-332'50'06

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