

# Über das Fliegen



Ein Workshop in  
Contact Improvisation

mit Adrian Russi  
in Herisau / CH

25. - 26. Februar 2017

Sa & So: 10.30 – 17.00

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

**Welche Bilder und Vorstellungen** habe ich vom Fliegen? Was braucht es als Vorbereitung und was folgt danach? Wie machen das eigentlich die Vögel? Und wie erlebe ich die Momente des Fliegens in meinem eigenen Tanz?

**Der Wunsch zu fliegen, Leichtigkeit und Freiheit zu empfinden**, ist wohl für Viele mit ein Grund, CI zu lernen und zu praktizieren. Und obwohl das Fliegen nicht weniger risikobehaftet ist als das Fallen, verbinden die meisten von uns mit dem Fliegen überwiegend positive Assoziationen. Es gibt viele Träume und Phantasien vom einfach-drauf-los-fliegen - doch der Weg zum sicheren und genussvollen Fliegen erfordert gemäss meiner Erfahrung viel Geduld, Engagement und die Bereitschaft, sich mit dem Körper und der Schwerkraft intensiv auseinanderzusetzen. Und vorteilhaft ist sicher eine Portion Bescheidenheit und Klugheit, bereits kleine Flugmomente als eine mögliche Art des Fliegens zu erkennen und daraus zu lernen!

**In diesem Workshop werden wir erforschen**, wie wir Schwerkraft, Momentum und stabile Körper in Bewegung nutzen können und so mit Leichtigkeit ins Fliegen kommen. Wir werden uns mit Timing, der Kommunikation über den Körper und mit Gewicht auseinandersetzen, sowohl dem eigenen wie auch dem der PartnerInnen – und erfahren, dass Gewicht primär neutral ist. Ob es sich leicht oder schwer anfühlt, hängt letztlich mit innerer Haltung und Körperintelligenz zusammen, also Dinge, die sehr direkt beeinflusst und geschult werden können.

**Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI**, die der Schwerkraft bewusst und lustvoll begegnen wollen, und mit der Bereitschaft zu Hingabe und vertieftem Lernen.

**25. - 26. Februar 2017** 10.30-17.00

**Tanzraum, Mühlebühl 16a, CH-9100 Herisau**

(Schlafen im Studio möglich, 10' von St. Gallen, 1¼h von Zürich)

**CHF 220 / € 165.- bzw. CHF 200.- / € 150.-** bei Anmeldung bis zum 11. Februar. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren **Anzahlung** von CHF 60.-/€ 40.-.

**Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Zahlung** auf PC: 90-718099-8, O. Paganini, 9038 Rehetobel, IBAN CH22 0900 0000 9071 8099 8,

**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 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 (u.a. über die Faszien).

## Auskunft und Anmeldung: