

Adrian Russi über das Fliegen

3-5 Feb 2017
WUK, Wien

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

ein Workshop in
Contact Improvisation
www.adrianrussi.com

Welche Bilder und Vorstellungen habe ich vom Fliegen? Was braucht es als Vorbereitung und was folgt danach? 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. 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 auch die Offenheit, 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.

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).

Wann
Fr, 3.2. 18.00-21.00
Sa, 4.2. 10.30-17.00
So, 5.2. 10.30-17.00

Wo
WUK, Währingerstraße 59
1090 Wien,
Raum: Flieger

Wieviel
190 / 160 € (bis 15. Jan 2017)
Konto: Karin Gsöllpointner
IBAN: AT861200050272010145
BIC: BKAUAWTT
Verwendungszweck: Contact

Die Reservierung ist gültig mit der Überweisung einer Anzahlung von € 80,-, die bei Absage nach dem 15.1.2017 nicht zurückerstattet wird.

Info und Anmeldung: Karin Gsöllpointner / gsuell@hotmail.com / mobil 0043-(0)660-12 55 800