

precision, flow & open mind:

# Unfinished Lifts

7. - 11. August 2019

Jam am 9. August abends

mit Adrian Russi

Contact Improvisation  
in Bern / CH

français en bas

for English scroll down

**Ein Contact Tanz, der sich leicht, verspielt und zugleich satt anfühlt**, erfüllt mich immer wieder von Neuem mit Befriedigung und Freude. Körper und Geist haben in einen gemeinsamen Bewegungsfluss gefunden und das Gewicht erscheint schwerelos. Allerdings ist dieser Zustand nicht einfach so abrufbar, er ist vielmehr auch Glückssache. Geschickte Vorbereitung und eine hinhörende Art, mich in den Tanz hineinzubegeben, erhöhen die Chancen jedoch enorm, ihn zu erlangen.

**"Unfinished Lifts" zielt darauf ab, dem Glück des Flow auf die Spur zu kommen.** Während dieser Spurensuche werden wir uns in präziser Bewegungstechnik und der Hingabe ans Hier & Jetzt üben. Gerade beim Gewichtsaustausch wird es darum gehen, dem Momentum bedingungslos zu folgen und es zu navigieren, anstatt den angezielten Lift zu Ende führen zu wollen. «Unfertige Lifts» zu riskieren ist äusserst befriedigend und effizient, da der Schwung der Bewegung weitergeführt wird und der Tanz ohne Unterbrüche stattfinden darf. Die erlernten Techniken können so elegant praktiziert und in den Tanz integriert werden, denn letztendlich sind die lebendigen und «richtigen» Lifts immer in Bewegung, da gibt es keinen Endpunkt zu erreichen...

**Neben dem lustvollen Forschen und Lernen** werden wir auch ausgiebig Zeit mit freiem, authentischem Tanzen und mit nährnder Körperarbeit verbringen.

**Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI** und der Bereitschaft, mit all den verschiedenen Elementen und Prinzipien der CI zu spielen sowie Bewegungsmuster zu erkennen, zu hinterfragen und einen neuen, kreativen Umgang damit zu finden.

7. - 11. August 2019 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

Schlafen im Studio möglich

in einer grüne Oase 5' vom Bahnhof, 15' zum Flussbad an der Aare

**CHF 470.- / € 350.- bzw. CHF 420.- / € 310.-** bei Anmeldung bis zum 10. Juli. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren **Anzahlung von CHF 120.-/€ 80.-.**

**Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Zahlung** auf PC: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Bern, IBAN: CH33 0900 0000 3009 2944 2

**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 ausgeprägten 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).

[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)

**Jam am 9. August: 18.00 - 22.00**, CHF 15.- / gratis für Workshop-TN.

Bitte etwas für das **gemeinsame Buffet** mitbringen!

Précision, fluidité et ouverture d'esprit:

# Portés ludiques

7 - 11 août 2019

jam au soir du 9 août

avec Adrian Russi

Contact Improvisation

à Berne / CH

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

for English scroll down

**Une danse contact à la fois légère, ludique et profonde** me comble toujours de satisfaction et de joie. Le corps et l'esprit ont trouvé un flux de mouvement commun et le poids semble en apesanteur. Cependant, cet état n'est pas garanti, c'est aussi une question de chance. Une bonne préparation et une écoute attentive augmentent toutefois énormément les chances de l'atteindre.

**"Portés ludiques" a pour but de traquer le bonheur du flow.** Au cours de cette recherche, nous pratiquerons une technique de mouvement précise tournée vers l'ici et maintenant. Surtout dans l'échange de poids, il s'agira de suivre inconditionnellement l'élan et de le diriger au lieu d'essayer le porté ciblé. Risquer des "portés inachevés" est extrêmement satisfaisant et efficace, car l'élan du mouvement se poursuit et la danse peut se dérouler sans interruption. Les techniques apprises peuvent être pratiquées avec beaucoup d'élégance et intégrées dans la danse, parce qu'en fin de compte, les "bons" portés vivants sont toujours en mouvement, il n'y a pas de but à atteindre....

**En plus de la recherche et d'un apprentissage enrichissant,** il y aura de la place pour des danses authentiques et libres et pour des massages nourrissants.

**Pour les participants ayant de l'expérience en CI** et un intérêt à jouer avec les différents éléments et principes du CI et à reconnaître les habitudes de mouvement, à les remettre en question et à trouver une nouvelle façon créative de les gérer.

7 - 11 août 2019 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Berne

possibilité de **dormir** dans le studio

dans une **oasis de verdure** à 5' de la gare et à 15' du fleuve (Aare)

**CHF 470.- / € 350.-** resp. **CHF 420.- / € 310.-** en cas d'inscription jusqu'au 10 juillet. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte** non remboursable de CHF 120.- (€ 80.-).

**L'assurance** est à la charge des participant-e-s.

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

**IBAN** CH33 0900 0000 3009 2944 2

**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, Nancy Stark Smith et Nita Little. 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 cranio-sacrée, ainsi que par ses propres recherches dans le monde du mouvement (entre autres sur les fascias).

[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)

**Jam le 9 août: 18.00 - 22.00, Fr. 15.- / gratuit pour les participant(e)s au stage. SVP amenez qqch pour le buffet commun**

*precision, flow & open mind:*

# Unfinished Lifts

7. - 11. August 2019

*evening jam on the 9. of August*

*with Adrian Russi*

*Contact Improvisation*

*in Bern / CH*

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

**A contact dance, which feels easy, playful and also deep**, fulfills me over and over again with satisfaction and joy. Body and mind reach a common flow and the weight seems weightless. However, this state can't be obtained just like that, it is very much a matter of luck - but not only. Skillful preparation and entering into the dance with attentive listening, increase enormously the chances of gaining it.

**In "Unfinished Lifts" we aim to trace the luck of getting into the state of flow.** Throughout this search we will practice precise movement techniques and devotion to the here and now. Particularly during weight exchange it will be a matter of following the momentum unconditionally and navigating it, instead of trying to complete the targeted lift. To take the risk of "unfinished lifts" is extremely satisfying and efficient, as the swing of the movement is continued and the dance can take place without interruptions. The techniques learned can be practiced elegantly and integrated into the dance, because ultimately the lively and "right" lifts are always in motion, there is no endpoint to achieve...

**In addition to the pleasurable research and learning process**, we will also spend a lot of time with free, authentic dancing and nourishing body work.

**For participants with experience in CI** and the willingness to play with all the different elements and principles of CI while recognizing and questioning movement patterns and finding a new, creative way to deal with them.

**7. - 11. August 2019** 10.00-16.30

**Gartenraum**, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

possible to **sleep in the studio**

in a **green oasis** 5' from the station, 15' from the river Aare

**CHF 470.-** (€ 350.-) resp. **CHF 420.-** (€ 310.-) with registration until 10. July. The registration is valid only with a non-refundable **deposit of CHF 120.-** (€ 80.-). Participation is at your **own risk**.

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

**IBAN** CH33 0900 0000 3009 2944 2

**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, Nancy Stark Smith and Nita Little. 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 nourished by his studies of different kinds of martial arts and Craniosacral Bodywork as well as of his own research work (amongst other things in the field of fascia).

[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)

**Jam on the 9. August: 18.00 - 22.00**, CHF 15.- / free for the workshop participants. Please bring something for the **cold buffet**