

schwungvoll - leicht - geerdet:

Foto@Ludwig Groß

Wellenreiten

Contact Improvisation

in Bern / CH

mit Adrian Russi

30. Juli - 3. August 2025

français en bas / for english scroll down

www.adrianrussi.com

Was gibt es schöneres, als praktisch mühelos in einen gemeinsamen Bewegungsfluss zu finden, sich im Duett fraglos gegenseitig zu folgen und danach zutiefst genährt und staunend der Frage nachzugehen, wie dies nur möglich war.

Die Magie des Augenblicks hat grossen Anteil an einem solchen Geschehen. Sie ist jedes Mal, wenn sie eintritt, ein grosses Geschenk und verlangt nach grosser Hingabe an das Hier und Jetzt.

In den fünf Tagen, die wir dem «Wellenreiten» widmen, vertiefen wir unsere Fähigkeit, uns auf den Moment einzulassen, den Körperimpulsen zu vertrauen und unsere Aufmerksamkeit dorthin zu richten, wo es hilfreich ist. Neben dieser inneren Exploration steht das Erlernen von differenzierten Bewegungstechniken im Fokus. Wir üben uns darin, der Schwerkraft und dem Momentum zu folgen und über das Fallen und Schwingen in einen Tanz zu finden, der letztendlich aus vielen kleineren und grösseren Wellenbewegungen besteht. Die sind manchmal nur innerlich spürbar und von aussen kaum zu sehen - wie z.B. im Small Dance - und können über grosse Rebound-Bewegungen auch sehr raumgreifend werden. Präzise und differenziert hinspüren, Impulse in Bewegung umsetzen und dabei der Dynamik genug Spielraum lassen - das wird die grosse Kunst sein, damit wir auf der Welle der gemeinsamen Bewegung und der Begeisterung reiten können.

Die innere und die bewegungstechnische Arbeit werden auch in diesem Workshop Hand in Hand gehen. Die Unterscheidung ist eher unscharf oder sogar künstlich - ganz im Sinne des BodyMind.

Für Teilnehmer:innen mit Erfahrung in CI

30. Juli - 3. August 2025 10.00-16.30 (letzter Tag bis 14.00)

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

Schlafen im Studio ist gratis

in einer **grüne Oase** 5' vom Bahnhof

15' zum **Flussbad** an der Aare

CHF 550.- / € 440.- bzw. CHF 500.- / € 400.- bei Anmeldung bis zum 2. Juli. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rückerstattbaren **Anzahlung von CHF 120.-/€ 80.-.**

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Zahlung: IBAN: CH33 0900 0000 3009 2944 2, Adrian Russi, CH-3612 Steffisburg

Adrian Russi unterrichtet Contact Improvisation seit über 20 Jahren im In- und Ausland. Er selber lernte u.a. bei den Begründer:innen Steve Paxton, Nancy Stark Smith und Nita Little. In seinem Unterricht legt er Wert auf differenzierte Wahrnehmung und präzise Bewegungstechnik, 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 Craniosacral Therapie sowie seiner eigenen Forschungsarbeit (u.a. zu den Faszien).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

www.adrianrussi.com

Jam am 1. August: 18.00 - 22.00, CHF 20.- / gratis für Workshop-TN.

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

avec entrain, légèreté et ancrage:

Foto@Ludwig Groß

Danser sur les vagues

*Contact Improvisation
à Bern / CH
avec Adrian Russi*

30 juillet - 3 août 2025

for english scroll down

www.adrianrussi.com

Qu'y a-t-il de plus beau que de se retrouver dans un flux de mouvements communs sans effort manifeste, de se suivre mutuellement en duo sans questionnement et de pouvoir ensuite se demander, profondément nourri et émerveillé, comment cela a été possible ?

La magie de l'instant participe grandement à ce genre de phénomènes. Elle est un grand cadeau à chaque fois qu'elle se produit et demande de s'abandonner complètement à ce qui se passe ici et maintenant.

Au cours des cinq jours que nous consacrons à la « danse sur les vagues », nous approfondissons notre capacité à nous engager dans le moment présent, à faire confiance aux impulsions corporelles et à diriger notre attention là où cela est utile. Outre cette exploration intérieure, l'accent est mis sur l'apprentissage de méthodes de mouvement différenciées. Nous nous exerçons à suivre la gravité et l'élan, à les utiliser et à trouver, par la chute et le balancement, une danse qui se compose en fin de compte de nombreux mouvements ondulatoires, plus ou moins amples. Ceux-ci ne sont parfois perceptibles que de l'intérieur et à peine visibles de l'extérieur - comme par exemple dans la petite danse - et peuvent prendre des proportions très importantes, p.ex. dans des grands mouvements de rebond. Sentir avec précision et de manière différenciée, concrétiser les impulsions en mouvement tout en laissant suffisamment de place à la dynamique - tel est le grand art que nous cultiverons pour pouvoir surfer la vague du mouvement et de l'enthousiasme partagés.

Le travail sur soi et l'approfondissement de la technique de mouvement iront également de pair dans ce stage. La distinction est plutôt floue, voire artificielle - tout à fait dans l'esprit du BodyMind.

Pour les participant:es ayant une expérience en CI.

30 juillet - 3 août 2025 10.00-16.30 (dernier jour jusqu'à 14.00)

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Berne

dormir dans le studio est gratuit

dans une **oasis de verdure** à 5' de la gare

à 15' du **fleuve** (Aare)

CHF 550.- / € 440.- resp. CHF 500.- / € 400.- en cas d'inscription jusqu'au 2 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.

Paiement : IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2, Adrian Russi, CH-3612 Steffisburg

Adrian Russi enseigne le Contact Improvisation depuis plus de 20 ans en Suisse et à l'étranger. Il a lui-même appris entre autres auprès des fondateurs:trices Steve Paxton, Nancy Stark Smith et Nita Little. Son enseignement est basé sur une perception différenciée et des techniques de mouvement précises, ainsi que sur une créativité née d'une grande conscience corporelle. Le plaisir du jeu et un engagement véritable constituent pour lui la base qui permettent le mieux de s'épanouir dans la danse. D'autres influences proviennent de ses études de différents arts martiaux et de la thérapie crano sacrale ainsi que de sa propre recherche (entre autres sur les fascias).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

www.adrianrussi.com

Jam le 1 août: 18.00 - 22.00, Fr. 20.- / gratuit pour les participant(e)s au stage.

SVP amenez qqch pour le buffet commun

full of swing, light and grounded:

Foto@Ludwig Groß

Wave Riding

Contact Improvisation
in Bern / CH
with Adrian Russi

30. Juli - 3. August 2025

www.adrianrussi.com

Is there anything more enjoyable than finding a common flow without any noticeable effort, following each other unquestioningly in a duet and then being deeply nourished and wondering about how this was possible?

The magic of the present moment has a major part in such an event. Each time it occurs, it is a great gift and demands great devotion to the here and now.

In the five days that we dedicate to "Wave Riding", we deepen our ability to engage with the current moment, trust our body's impulses and focus our attention where it is helpful. In addition to this inner work, the focus is on learning differentiated movement techniques. We practise following gravity and momentum, making use of them and finding our way through falling and swinging into a dance that ultimately consists of many smaller and larger wavelike movements. Sometimes these are felt internally and can barely be seen from the outside - as in small dance, for example - and sometimes they become very spacious through large rebound movements. Sensing with precision and differentiation, translating impulses into movement and leaving enough room for the dynamic - this will be in fact the main challenge for us to ride the wave of shared movement and enthusiasm.

The inner work and the technical movement work will again go hand in hand in this workshop. The distinction is rather fluid or even artificial - very much in the spirit of the BodyMind.

For participants with experience in CI.

30. July - 3. August 2025 10.00-16.30 (last day until 14.00)

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

sleeping in the studio for free

in a green oasis 5' from the station

15' from the river Aare

CHF 550.- (€ 440.-) resp. CHF 500.- (€ 400.-) with registration until 2. July. The registration is valid only with a non-refundable deposit of CHF 120.- (€ 80.-). Participation is at your own risk.

Payment to: IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2, Adrian Russi, CH-3612 Steffisburg

Adrian Russi has been teaching Contact Improvisation in Switzerland and abroad for over 20 years. Alongside others, he studied with the founders Steve Paxton, Nancy Stark Smith and Nita Little. In his teaching, he values differentiated perception and precise movement technique, as well as a creativity that arises from a distinct body awareness. For him the pleasure to play and a deep commitment are the basis that allows him to fully embrace the possibilities of dance. Further influences originate from his studies of various martial arts and Craniosacral Bodywork as well as from his own research (on fascia, among other things).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

www.adrianrussi.com

Jam on the 1. August: 18.00 - 22.00, CHF 20.- / free for the workshop participants. Please bring something for the cold buffet