

# Contact Improvisation in Chur

mit Adrian Russi ([www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com))

20.- 21.2. 2010

Sa: 10.30 -17.00 So: 09.30 -16.00

**Thema: rollen - fallen - fliegen**

ballirina tanz- und balletschule  
pulvermühlecenter, 7000 Chur

Interessierte melden sich bitte bei:  
Magdalena Felix: 078/893 44 03 oder  
[yurilena@mac.com](mailto:yurilena@mac.com)

**Kosten: 150.- mit einer Anzahlung von 50.- ist  
Deine Anmeldung verbindlich.**

Mitnehmen: warme bequeme Kleider, warme Socken, Picnic und Freude am Bewegen

**Contact Improvisation** ist eine Tanzform, in der die Physikalität des Körpers und die Verspieltheit der Bewegung in unerwarteter und kreativer Weise aufeinander treffen. Zwei oder mehrere Tanzende folgen einem sich ständig verlagernden Kontaktpunkt und finden so in einen gemeinsamen Bewegungsfluss. Durch das Nutzen des anderen Körpers und aus dem Spiel der Gewichtsverlagerung ergeben sich neue Möglichkeiten wie Fliegen, gemeinsam Fallen und Getragenwerden - oder auch in einen Tanz eingebunden zu sein, der sich von selbst ergibt. Um sich diesem Bewegungsfluss hinzugeben sowie einen geschickten und ökonomischen Umgang mit Gewicht geben und nehmen zu erreichen, erfordert Contact Improvisation viel Aufmerksamkeit, Offenheit und einen bewussten Umgang mit dem Körper.

Im Spiel vom gemeinsamen Rollen, Fallen, Gleiten und Springen kommunizieren wir auf eine sehr ursprüngliche Weise über unsere Körper. Indem wir lernen, den eigenen Bewegungsimpulsen zu vertrauen und zu folgen, finden wir Zugang zum Instinktiven und Intuitiven in unserem Tanz. In einer Atmosphäre von gegenseitigem Respekt entwickeln wir ein Gespür für die Grenzen, die eigenen und die der anderen.

Dieser Workshop vermittelt Grundelemente der Contact Improvisation in einer Weise, dass alle unabhängig von ihrem Bewegungshintergrund vertieft lernen und Neues erleben können. Für **TeilnehmerInnen** mit einer guten CI-Basis werden je nach Situation auch weiterführende Übungen angeboten.

**Adrian Russi** ist einer der führenden Contact-Lehrer der Schweiz. Er unterrichtet Workshops in vielen europäischen Ländern, an internationalen Festivals sowie an Schulen. In seinem Unterricht legt er Wert auf die technischen Aspekte der Contact Improvisation (Leichtigkeit, Präzision und Kraft), auf die Wahrnehmung (eigene Empfindungen, Verbindung von Innen und Aussen, von Unten und Oben) und auf eine Kreativität, die einem differenzierten Körperbewusstsein entspringt. Die Freude am Spiel, das Sich-Wirklich-Einlassen und der Respekt für die anderen sind für ihn die Grundlage, um in den Phasen des freien Tanzes aus dem Vollen schöpfen zu können.