

DIE KUNST DES FALLENS

4.–6. DEZEMBER 2015



Adrian Russi/CH
im WUK / 1090 Wien

Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI, die Lust haben auf intelligentes Loslassen und auf das Balancieren zwischen Hingabe und aktivem Gestalten.

Die Contact Improvisation ist ein unablässiges **Spiel mit der Schwerkraft** und auf jedes Hinauf folgt irgendwann ein Hinunter – auf diese einfache physikalische Gegebenheit, die in der Praxis aber oft eine Herausforderung ist, fokussiert „Die Kunst des Fallens“.

Die TeilnehmerInnen werden lernen, sich sicher und genussvoll, geschmeidig und sogar elegant zum Boden hin zu bewegen und diesen Vorgang so erlebbar und also auch gestaltbar werden zu lassen. Das schrittweise Erforschen wichtiger Prinzipien, vom Aufsetzen über das Rutschen und Gleiten bis hin zum freien Fallen, wird dazu beitragen, das eigene Bewegungsrepertoire erheblich zu erweitern und mit alten Ängsten lockerer umzugehen.

Fallen als einen selbstverständlichen und sicheren Teil in den Tanz zu integrieren, führt zu mühelosen und ressourcierenden Bewegungsqualitäten. Sie erlauben uns, die Schwerkraft viel mehr als Energiespender denn als etwas zu Überwindendes zu erleben. Der Boden und der Raum werden so zu wirklichen Partnern – Kommunikationspartner, die uns tragen und nähren und uns ermöglichen, dreidimensional und lustvoll zu tanzen.

Wie schon in den Anfängen der CI, deren Entwicklung 1972 neben dem Small Dance auch mit Anspring-, Auffang- und Fallübungen begonnen hat, **wollen wir mit dem (gemeinsamen) Fallen und damit dem Bewegen ins Unbekannte experimentieren.**

Neben dem Erforschen der vielfältigen Wege hinunter wird aber auch das Hinauf Gegenstand dieses Workshops sein, genauso wie entspannende Körperarbeit, verspielte und tiefgründige Improvisationen sowie das Hinterfragen eigener Bewegungsmuster.

Adrian Russi

ist Lehrer für Contact Improvisation und Neuen Tanz und unterrichtet und performt in ganz Europa. Ausbildung bei „bewegungs-art“ in Freiburg / D. Kontinuierliche Weiterbildung, u. a. bei Steve Paxton und Nancy Stark Smith. Weitere Einflüsse durch sein Studium verschiedener Kampfkünste und der Craniosakraltherapie. Infos auf www.adrianrussi.com

Info und Anmeldung: Karin Gsöllpointner / gsoell@hotmail.com / +43-(0)660-12 55 800

Wann	Fr, 04. Dez. 2015 18.00–21.00	Preis 170 / 140 € (bis 10. Nov. 2015)
	Sa, 05. Dez. 2015 10.30–17.00 (mit Pause)	Einzahlung auf: Karin Gsöllpointner
	So, 06. Dez. 2015 10.30–17.00 (mit Pause)	Konto no 76325117300
Wo	WUK, Währingerstraße 59, 1080 Wien	Blzt. 12000 / BA-CA

Die Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung von 50 € auf oben angeführtes Konto. Bei Stornierung wird die Anzahlung einbehalten, ab 1 Woche vor Kursbeginn der gesamte Betrag.