

Leichtigkeit - Verbindung - Fluss:

# Fluid Bodies in Space

Contact Improvisation  
in Bern/CH  
mit Adrian Russi

27.-30. Dezember 2016

français en bas ///  
for english scroll down

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

**Genussvoll-fließende Bewegungsqualität**, Präsenz im physischen Kontakt als auch auf Distanz, sowie ein leichter, verspielter Gewichts-austausch: das ist die Ausrichtung von „Fluid Bodies in Space“, wo wir in die Feinheiten der Contact Improvisation eintauchen wollen und neben dem Erforschen von inneren und äusseren Räumen viel Zeit mit Tanzen verbringen werden.

**Wir werden viel vom Fluidakörper her bewegen**, der fluiden Energiesphäre, die unseren Körper umhüllt und durchdringt und auf der somatischen Ebene auch alle Körperflüssigkeiten beinhaltet. Der Begriff stammt aus der biodynamischen Craniosacral-Therapie, und es ist kaum verwunderlich, dass dieser Fluidakörper aufs Innigste mit den Faszien verquickt ist.

**Daserspüren und bewusste Verbinden mit dem Fluidakörper** beinhaltet verschiedene Aspekte: Zum einen führt es zu einer leichten und geschmeidigen Bewegungsqualität im Solo wie auch im gemeinsamen Tanz. Zum anderen dient es als Tor, mit seiner nahen Umgebung und dem ganzen Raum in Kontakt zu sein, während man gleichzeitig über die Faszien, Muskeln und Knochen eine klare, physische Verankerung im eigenen Körper aufrechterhält! Raumqualitäten werden so spür- und beeinflussbar, und der Tanzraum kann sich über eine blosser Ansammlung von Contact-Duetten hinaus zu einem grossen Kommunikationsfeld entwickeln, das jedeR in grosser Freiheit und Verantwortlichkeit mitkreiert, nutzt und bespielt.

**Für diesen Workshop steht uns ein wunderbarer, grosser Raum** zur Verfügung, der sich für dieses Thema ideal anbietet. Wie gewohnt werden wir intensiv der Körperwahrnehmung, der Bewegungstechnik und der Bewegungslust frönen, um in Kontakt mit dem eigenen Körper, den TanzpartnerInnen und dem Raum neue Tanz-Gefilde zu erforschen, die uns nähren und gleichzeitig Entspannung und Lebendigkeit schenken.

**Offen** für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

**27. - 30. Dezember 2016** 10.00 - 16.30 (mit Pause)

**Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern**

**CHF 400.-** (€ 300.-) bzw. **CHF 360.-** (€ 270.-) bei Anmeldung bis zum 6. Dezember. Die Anmeldung ist gültig mit Überweisung einer **nicht rückerstattbaren Anzahlung von CHF 120.-** (€ 80.-).

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

**Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Übernachten** im Studio ist möglich

**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. zu den 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)

*légèreté - lien - flux:*

# *Fluid Bodies in Space*

*Contact Improvisation*

*à Berne/CH*

*avec Adrian Russi*

*27 -30 décembre 2016*

*for english scroll down*

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

**Une qualité de mouvement délicieusement fluide**, de la présence dans le contact physique et aussi dans la connexion à distance, de même qu'un échange de poids léger et joueur: voilà les intentions de „ Fluid Bodies in Space“, où nous allons nous plonger dans les finesses du CI et où, en dehors de l'exploration d'espaces internes et externes, nous allons passer beaucoup de temps à danser!

**Nous allons surtout naviguer dans le corps fluide** (« Fluida Body»), la sphère d'énergie liquide qui entoure et pénètre notre corps et contient tous les fluides corporels sur le plan somatique. Le concept provient de la thérapie craniosacrale biodynamique et évidemment, ce corps fluide et les fascias façonnent un ensemble amalgamé.

**Le fait de ressentir et de se relier consciemment au „Fluida Body** permet plusieurs choses: d'une part cela amène une qualité légère et organique dans le mouvement en solo et avec les autres. D'autre part cela ouvre des connexions tant avec l'environnement proche qu'avec tout l'espace, tout en gardant un ancrage corporel clair à travers les fascias, les muscles et les os. Cela permet de percevoir et même d'influencer les qualités de l'espace et ainsi le studio de danse peut dépasser la simple juxtaposition de duos de contacts pour se transformer en un grand champ de communication, que chacun utilise en toute liberté et co-responsabilité et influence de manière joueuse et créative.

**Pour ce stage, nous disposons d'un bel espace volumineux** qui se prête idéalement à ce thème. Nous nous plongerons comme d'habitude intensivement dans la technique comme dans les perceptions corporelles, en faisant aussi la part belle au plaisir de bouger. Ce sera l'occasion d'explorer de nouveaux univers de mouvement qui nous enrichissent, en nous amenant à la fois de la vitalité et de la détente et en nourrissant le contact avec son propre corps, avec ses partenaires de danse et avec l'espace.

**Ouverts** aux participantEs avec expérience en CI

**27 - 30 décembre 2016 10.00 - 16.30** (avec pause repas)

**Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern**

**CHF 400.-** (€ 300.-) resp. **CHF 360.-** (€ 270) en cas d'inscription jusqu'au 6 décembre. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte non remboursable de CHF 120.-** (€ 80.-)

**CP:** 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Berne, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

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

avec la possibilité de **dormir** dans le studio

**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)

*lightness - connection - flow:*

# *Fluid Bodies in Space*

*Contact Improvisation  
in Bern/CH  
with Adrian Russi*

*27.-30. Dezember 2016*

*www.adrianrussi.com*

**“Fluid Bodies in Space”** is a delightfully flowing movement quality with a clear presence both in physical contact and on distance as well as a light, playful weight exchange. In this workshop we will immerse in the subtleties of Contact Improvisation, explore inner and outer spaces and, of course, spend a lot of time dancing.

**We will navigate our movement mainly from the Fluid Body**, the fluid energy sphere that surrounds and permeates our body and that also contains all our liquids on the somatic level. The term Fluid Body originates from the field of Biodynamic Craniosacral Therapy and - as a matter of fact - is deeply related to the connective tissue!

**Sensing and connecting with the Fluid Body** is useful in many ways. On one hand it helps us to find a light and smooth movement quality in solo as well as in a common/partner dance. On the other hand it's the gateway to be in contact with the close surrounding and even with the whole dance space while staying centred in a clear, physical way through fascia, muscles and bones. That enables us to sense and to influence different spatial qualities so that the dance space will become more than a simple collection of duets but will develop towards a field of communication that is co-created by all the dancers with a lot of freedom and responsibility in order to use it and to play in it.

**This workshop will take place in a big and wonderful dance space** that supports the topic in the best possible way. As usual we will dive deep into sensing, movement techniques and the pleasure to explore new dance fields. Together we will create a joyful, safe and nourishing space for movement and encounter that offers both relaxation and liveliness.

**Open** to participants with experience in CI.

**27. - 30. December 2016** 10.00 - 16.30 (with a break)

**Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern**

**CHF 400.-** (€ 300.-) resp. **CHF 360.-** (€ 270.-) with registration until 6. December. The registration is valid only with a **non-refundable deposit of CHF 120.-** (€ 80.-).

**Payment** to: PC 30-92'944-2, Adrian Russi, 3013 Bern, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Participation is at your **own risk**.

**accommodation** available in the studio

**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**

+41-79-600'87'80

+41-79-600'87'80

**www.adrianrussi.com**