

# Contact Improvisation

Fortbildung  
in Bern

mit  
Adrian Russi

Oktober 2022 -  
Februar 2023

français en bas //  
for English scroll down

... 4 Wochenenden plus optional 4 Tage: eintauchen - forschen - verstehen - geniessen - tanzen - weiterkommen ...

Die **Fortbildung Contact Improvisation** richtet sich an **TeilnehmerInnen mit einer soliden Basis in CI** und dem Interesse, sich in einer konstanten Gruppe vertieft mit dieser Tanzform auseinanderzusetzen. Das Ziel ist, in bewegungstechnischer Hinsicht wie auch auf den Ebenen der Improvisation und des Jammens zu forschen und individuelle Lernschritte zu machen. Weiter geht es darum, auch als Gruppe die CI in ihrer Dynamik und Komplexität besser zu verstehen.

**Inhaltlich liegt der Fokus** auf Leichtigkeit und Präzision in der Bewegung, die ihrerseits auf einer differenzierten Wahrnehmung basiert. Dies ermöglicht eine Kommunikation, die ausgesprochen körperlich orientiert ist und gleichzeitig die vielfältigen Aspekte des ganzen Mensch-Seins beinhaltet. Sie soll auch in herausfordernden und dynamischen Bewegungssequenzen aufrechterhalten bleiben, so dass der gemeinsame Tanz fortlaufend mitgestaltet werden kann. Fliegen und (gemeinsames) Fallen, kopfüber bewegen oder das Following-Through bleiben so nicht einfach reine Technik, sondern werden Teil des Improvisations-Repertoires - was erlaubt, den Solo-Aspekt auch innerhalb des Contact-Duets beizubehalten und zu grosser Autonomie sowie mühelosem Wechsel zwischen den Konstellationen führt (Solo, Duett, Trio, Gruppe).

**Grundlegende Prinzipien der CI** werden in einer Weise vermittelt, dass ein tieferes Verständnis möglich wird und sich neue Wege im Tanz öffnen. Sich engagieren im und organisieren um den gemeinsamen Kontaktpunkt herum sowie das Beibehalten der Bewegungsfreiheit und Lebendigkeit auch während des Gewichts-austausches sind grundlegend für alle Erfahrungsstufen. Das genaueerspüren der physischen und physikalischen Ebene der CI aber auch das darüber Hinausgehen sind für mich in den letzten Jahren zu einem zentralen Teil im eigenen Tanz geworden. Es bringt Wahlmöglichkeiten und klare innere und äussere Ausrichtung, was schlussendlich in ein kompositorisches Verständnis für die CI münden kann. Nicht zuletzt soll jedeR die Kapazität entwickeln, einen Jam-Raum in seiner besonderen aktuellen Qualität wahrzunehmen und aktiv zu beeinflussen.

**Die Unterrichtsinhalte** unterliegen einer rollenden Planung und richten sich ab dem zweiten Wochenende auch nach der Zusammensetzung der Gruppe, wobei spezifische Interessen und Anliegen berücksichtigt werden können.

**Die Wochenenden beginnen** jeweils mit einer Fokus-Jam, wo nach Möglichkeit alle Fortbildungs-TeilnehmerInnen bereits anwesend sind. Dies ermöglicht einen gemeinsamen tänzerischen Start. Der Weihnachts-Workshop Ende Dezember ist offen für andere erfahrene ContacterInnen und ist ein optionaler Bestandteil der Fortbildung.

## Daten:

21. - 23. Oktober 2022

25. - 27. November 2022

13. - 15. Januar 2023

17. - 19. Februar 2023

Zwischenraum, Mauerrain 5, CH-3012 Bern (schlafen im Studio möglich)

Fokus-Jam am Freitag: 19.45-21.45, Unterricht am Samstag & Sonntag: 10.30 - 17.00

Optional und empfohlen: Weihnachts-Workshop vom **27. - 30. Dez. 2022**, Flyer auf der Website.

**Inkl. Weihnachts-Workshop:** CHF 1'120.- (€ 830.-) bzw. CHF 1'010.- (€ 740.-) bei Anmeldung bis zum 9. Sept. 2022.  
Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rückerstattbaren **Anzahlung von CHF 300.- (€ 220.-)**.

**Ohne Weihnachts-Workshop:** CHF 800.- (€ 600.-) bzw. CHF 720.- (€ 530.-) bei Anmeldung bis zum 9. Sept. 2022.  
Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rückerstattbaren **Anzahlung von CHF 200.- (€ 150.-)**.

**Zahlung** auf PC: 30-92'944-2, A. Russi, 3612 Steffisburg, IBAN: CH33 0900 0000 3009 2944 2

**Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**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 hat er sich bei verschiedenen LehrerInnen kontinuierlich weitergebildet, u. a. bei Steve Paxton, Nancy Stark Smith und Nita Little. Im Unterricht legt er Wert auf präzise Bewegungstechnik und differenzierte Wahrnehmung sowie auf 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 von seiner eigenen Forschungsarbeit, unter anderem über die Faszien.

# Contact Improvisation

Formation continue  
à Berne

avec  
Adrian Russi

octobre 2022 -  
février 2023

for English scroll down

..... 4 week-ends et 4 jours en option: se plonger - comprendre - apprendre avec plaisir - danser - progresser .....

La **formation continue de contact improvisation** s'adresse à des **participant(e)s avec une solide base en CI**, qui s'intéressent à approfondir et questionner leur pratique dans le cadre d'un groupe constant. L'objectif est d'une part de progresser individuellement, de rechercher, que ce soit au niveau technique, de l'improvisation et de la jam, et d'autre part, de mieux comprendre la dynamique et la complexité du CI en tant que processus de groupe.

**Les points forts de la formation s'orientent** vers la légèreté et la précision du mouvement, basée sur une perception différenciée. De ces fondements découle une communication passant par le corps, qui englobe en même temps les aspects divers de l'Être dans sa globalité. Le but est de poursuivre cette communication dans des séquences de mouvements complexes et dynamiques, afin de composer continuellement la danse commune. Des aspects comme voler et tomber (ensemble), bouger la tête à l'envers ou suivre en toute situation deviennent une partie du répertoire d'improvisation plutôt que d'être abordés comme une boîte-à-outils de techniques isolées. Le maintien d'aspects solistiques dans le cadre du duo de CI confère une grande autonomie à chacun(e) et permet un passage fluide d'une constellation à l'autre (solo, duo, trio,...).

**Mon approche de l'enseignement** vise à acquérir une compréhension approfondie du CI et à ouvrir de nouvelles perspectives dans la danse. S'engager dans et s'organiser autour du point de contact commun, garder sa liberté de mouvement et son enjouement même dans des échanges de poids sont autant de situations intéressantes à tout niveau d'expérience. Ces dernières années, la capacité à ressentir précisément le contact au niveau physique, tout en intégrant des dimensions qui le dépassent, est devenu un aspect central de ma danse. Cela accroît mes possibilités de choix et me donne une orientation claire, tant pour moi-même qu'envers l'extérieur, ce qui débouche finalement vers une compréhension compositionnelle du CI. Enfin, chacun(e) est appelé(e) à développer sa capacité à percevoir l'espace de la jam dans sa qualité propre et à l'influencer activement.

**Les contenus de l'enseignement** seront planifiés et adaptés au fur et à mesure, en fonction de la composition et de l'évolution du groupe (dès le 2ème week-end) et tiendront compte des intérêts spécifiques des participants.

**Les stages débutent** sur une focus jam, où tous les participant(e)s du stage sont présents(e), si possible. Le stage de fin d'année est ouvert à d'autres participant(e)s expérimenté(e)s et est une partie optionnelle de la formation.

<b>Dates:</b>	} <b>Zwischenraum, Mauerrain 5, CH-3012 Berne</b> (possible de dormir dans le studio)
<b>21 - 23 oct. 2022</b>	
<b>25 - 27 nov. 2022</b>	
<b>13 - 15 jan. 2023</b>	
<b>17 - 19 fév. 2023</b>	

focus jam le vendredi: 19.45-21.45, cours le samedi & dimanche: 10.30 - 17.00

En option et conseillé: stage de Noël du **27 - 30 déc. 2022**, informations sur le site.

**Y.c. stage de Noël:** CHF 1'120.- (€ 830.-) resp. CHF 1'010.- (€ 740.-) en cas d'inscription jusqu'au 9 sept. 2022.  
L'inscription est validée par le versement d'un **acompte non remboursable de CHF 300.- (€ 220.-)**.

**Sans le stage de Noël:** CHF 800.- (€ 600.-) resp. CHF 720.- (€ 530.-) en cas d'inscription jusqu'au 9 sept. 2022.  
L'inscription est validée par le versement d'un **acompte non remboursable de CHF 200.- (€ 150.-)**.

**Compte postal:** 30-92'944-2, A. Russi, 3612 Steffisburg, IBAN: CH33 0900 0000 3009 2944 2 **L'assurance est à la charge des participant-e-s.**

**Adrian Russi** est un professeur international de contact improvisation et de composition instantanée (New Dance), 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-sacrale, ainsi que par ses propres recherches dans le monde du mouvement (entre autre sur les fascias).

# Contact Improvisation

Advanced training  
in Bern

with  
Adrian Russi

October 2022 -  
February 2023

.... 4 weekends plus 4 days optional: immersing - exploring - understanding - enjoying - dancing - progressing ....

**This advanced training** addresses **participants with a solid base in CI** and the interest to dive deep into this dance form within the frame of an ongoing group. The goal is to explore the field of movement technique, improvisation and jamming, to progress individually and to get a better understanding of the dynamic and the complexity of CI as a group.

**The focus will be** on lightness and precision in movement based on a differentiated body awareness. This enables a communication that stays strongly physical while including all the various aspects of being human. This communication should be maintained even throughout dynamic and challenging movement sequences in order to continuously co-create the dance together with your partner(s) and this magic third thing called CI. Flying and falling (together), moving upside-down or following through will become much more than just movement techniques but part of the improvisational vocabulary – which will help to keep the solo aspect within the Contact duet, to stay autonomous and connected and to find smooth transitions from one constellation to the other (solo, duet, trio,...).

**Basic principals of CI** will be presented in a way that will bring the participants towards a deeper understanding and new ways of dancing will open up. To engage into and to organize oneself around the common point of contact is as important for all levels of experience as maintaining the vividness and the capacity to move freely while sharing weight. Both deep listening to the physical basis of CI and going beyond this pure physicality got more and more the core of my own dancing throughout the past couple of years. It brings up the possibility to choose and a clear internal and external orientation that will eventually end in a compositional understanding of CI. And last but not least: every participant should develop skills to perceive the current quality of a jam space and to influence it actively.

**The teaching topics** will be subject to an ongoing process and will include from the second weekend on specific interests and wishes of the participants.

**Every weekend will start** on Friday night with a focused jam where all participants of the training should be already present if possible. The workshop at the end of December is also open to other experienced Contact dancers and is an optional part of the training.

#### Dates:

21. - 23. Oct. 2022

25. - 27. Nov. 2022

13. - 15. Jan. 2023

17. - 19. Feb. 2023

**Zwischenraum, Mauerrain 5, CH-3012 Bern** (staying over night in the studio is possible)

focused Jam on Friday: 19.45 - 21.45, classes on Sat. & Sun.: 10.30 - 17.00

optional and recommended: Christmas-Workshop from **27. - 30. Dec. 2022**, flyer at the web.

**Incl. Christmas-Workshop:** CHF 1'120.- (€ 830.-) resp. CHF 1'010.- (€ 740.-) with registration until 9. Sept. 2022.  
The registration is valid only with a non-refundable **deposit of CHF 300.- (€ 220.-)**.

**Without Christmas-Workshop:** CHF 800.- (€ 600.-) resp. CHF 720.- (€ 530.-) with registration until 9. Sept. 2022.  
The registration is valid only with a non-refundable **deposit of CHF 200.- (€ 150.-)**.

**Payment** at PC: 30-92'944-2, A. Russi, 3612 Steffisburg, IBAN: CH33 0900 0000 3009 2944 2

**Participation is at your own risk**

**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 (a.o. about fascia).