

Falling into Contact

Ein Workshop in
Contact Improvisation

mit Adrian Russi
in Herisau / CH

28. - 29. April 2018

Sa & So: 10.30 – 17.00

www.adrianrussi.com



Wie kann ich mein Gewicht geben und dabei eigenverantwortlich bleiben? Was erlaubt es mir, mein Zentrum beim Fallen mitzunehmen? Wie fühlt sich Hingabe an und wann gebe ich mich selbst auf? Wie baue ich tragfähige Strukturen auf, die geschmeidig und mobil sind?

Die Absicht dieses Workshops ist es, zentrale dynamische CI-Prinzipien zu vermitteln und sie in ihrer ganzen Bandbreite in den eigenen wie auch den gemeinsamen Tanz zu integrieren. Neben dem Surfen unter der Haut und dem multidirektionalen „Reach“ erforschen wir vor allem den Umgang mit dem eigenen Gewicht und wie dieses genutzt werden kann, um in engagierter Weise im Tanz eingebunden zu sein.

Neben dem aktiven gegen den Boden Drücken ist Fallen - d.h. der Schwerkraft folgen - die zweite wichtige Möglichkeit, um grossräumige Bewegung zu initiieren. Und das Fallen zum Partner hin bzw. in den Kontaktpunkt hinein sollte eine wesentliche treibende Kraft hinter jedem CI-Duett sein.

Um die Schwerkraft zu nutzen braucht es Hingabe, Mut, Beweglichkeit und eine schnelle Reaktionsgabe. So wird „Following-Through“ zu einem organischen Teil des Tanzes und anstelle des Kontrollierens beginnt ein Navigieren entlang des gemeinsamen Weges hinein ins Unbekannte.

Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI

28. - 29. April 2018 10.30-17.00

Tanzraum, Mühlebühl 16a, CH-9100 Herisau

(Schlafen im Studio möglich, 10' von St. Gallen, 1¼h von Zürich)

CHF 220 / € 165.- bzw. CHF 200.- / € 150.- bei Anmeldung bis zum 14. April. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren **Anzahlung** von CHF 60.-/€ 40.-.

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Zahlung auf PC: 90-718099-8, O. Paganini, 9038 Rehetobel, IBAN CH22 0900 0000 9071 8099 8,

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. über die Faszien).

Auskunft und Anmeldung:

Falling into Contact

Workshop in
Contact Improvisation

with Adrian Russi
in Herisau / CH

28. - 29. April 2018

Sat & Sun: 10.30 – 17.00

www.adrianrussi.com



How can I give my weight and at the same time stay self-responsible? What is helpful for keeping the connection with my center while falling? How does it feel to surrender and when do I give up myself? How do I create stable structures that are smooth and mobile?

In this workshop we will provide basic dynamic principles of CI with the goal to integrate them in their full range into the own as well as the common dance. Besides surfing under the skin and reaching multi-directionally, we will mainly explore how to deal with the own weight and how to use it in order to stay deeply committed to the dance.

Pushing actively against the floor and falling – that means following gravity - are the two main possibilities to initiate spacious movements. And falling towards the partner or rather into the point of contact should be an essential driving force behind any CI-duet.

In order to use gravity we need to surrender and to be brave, mobile and able to react very quickly. In this way "Following Through" will become an organic part of our dance and instead of controlling the situation we will start to navigate along a common pathway into the unknown.

Participants with experience in CI.

28. - 29. April 2018 10.30-17.00

Tanzraum, Mühlebühl 16a, CH-9100 Herisau

(accommodation available in the studio, 10' from St. Gallen, 1¼h from Zürich)

CHF 220 / € 165.- bzw. CHF 200.- / € 150.- with registration until 14. April. The registration is valid only with a **non-refundable deposit of CHF 60.-/€ 40.-**. Participation is at your **own risk**

Zahlung auf PC: 90-718099-8, O. Paganini, 9038 Rehetobel, IBAN CH22 0900 0000 9071 8099 8,

Adrian Russi 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).

Information and Registration:

Oliver Paganini

+41 77 404 63 64

oliver.paganini@judo-feldenkrais.ch

www.judo-feldenkrais.ch