

Flying & Falling II

Contact Improvisation
mit Adrian Russi

in Basel

31. Okt. - 1. Nov. 2015

Sa/So : 10.30 - 17.00

www.adrianrussi.com



Flying & Falling II

Dieser Workshop richtet sich sowohl an die TeilnehmerInnen des letztjährigen Workshops also auch an andere, die mit den Grundlagen der Contact Improvisation bereits vertraut sind. Darauf aufbauend werden an diesem Wochenende sowohl allgemeine Prinzipien wie auch spezifische Techniken vermittelt, die einen die Schwerkraft vergessen lassen und Leichtigkeit im Fliegen und Fallen ermöglichen.

Die zu erlernenden Lift- und Flieg-Techniken werden mit Timing und Raumgefühl verbunden. Akrobatische Figuren sollen so nicht mehr primär eine Frage der Muskelkraft sein, sondern auf zwei bewegten Körpern basieren, die auch in herausfordernden Situationen im Fluss und in der optimalen Ausrichtung bleiben.

Beim Fallen – als unabdingbare Vorbereitung für das Fliegen – geht es darum, den Körper weich und flexibel werden zu lassen und ihn so zu organisieren, dass aus unterschiedlichsten Positionen heraus ein sicheres Ankommen auf dem bzw. Hineingleiten in den Boden möglich wird.

Der Unterricht wird die Vermittlung von Bewegungsprinzipien und Contact-Skills (Techniken, Fertigkeiten) beinhalten sowie Wahrnehmungsübungen und Improvisationsaufgaben mit dem Ziel, der Schwerkraft mit Intelligenz und Kreativität zu begegnen und neue Freiheiten im Tanz zu entdecken. Es wird Raum geben für Stille und Gelegenheit Contact Improvisation frei zu tanzen, um das Gelernte anwenden und ins bisherige Bewegungsrepertoire integrieren zu können.

31. Okt. - 1. Nov. 2015 10.30 - 17.00 (mit Mittagspause: 1½ h) **Tanzraum Warteck**, Burgweg 15, CH-4058 Basel

CHF 220.- (€ 165.-) bzw. **CHF 200.-** (€ 150.-) bei Anmeldung bis zum 17. Oktober. Die Anmeldung ist gültig mit einer **Anzahlung** von CHF 60.- (€ 40.-).

PC: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Bern, **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 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.

Kontakt in Basel, Eva Widmann:
evawidmann@gmx.net

+41-61-691'07'93

Anmeldung direkt bei Adrian Russi:
adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80 / +41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com