

Hingabe – Vertrauen – Mut:

# Following Through

français en bas /// for english scroll down

Contact  
Improvisation  
mit Adrian Russi

in Basel / CH

3. - 4. September 2016

Sa / So : 10.30 - 17.00

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

## Following Through

**Wo führt mich ein Tanz hin**, wenn ich mich voll und ganz mit der Schwerkraft und dem Bewegungsfluss verbinde? Wie fühlt sich ein Lift an, der durch den Raum führt und so über das einfache Hoch- und wieder Runterbringen meines Partners hinausgeht? Wie finde ich das Vertrauen, meiner Partnerin fraglos zu folgen?

„**Following through**“ – zu deutsch „hindurch folgen“ - ist für mich nach vielen Jahren des Tanzens, Forschens und Unterrichtens zu einem der wichtigsten Prinzipien der CI geworden. „Following through“ meint etwas Aktives und geht weit über das einfache Geschehen-lassen hinaus. Um meinen eigenen Bewegungsimpulsen, der Schwerkraft und dem Tanz meines Partners zu folgen, muss ich präsent sein und die Fähigkeit entwickeln, die Bewegungsrichtung in jedem Sekundenbruchteil zu verändern. Diese Art zu bewegen bringt mich unweigerlich ins Hier-und-Jetzt und es können die unterschiedlichsten Tanzqualitäten entstehen - von ganz schön wild bis sehr subtil und zart.

**In diesem Workshop** werden wir das Prinzip des „following through“ sowohl auf der Bewegungs- wie auch auf der Improvisations-Ebene erforschen. Dies kann sehr herausfordernd und gleichzeitig befreiend sein! Gefragt sind Hingabe, Vertrauen und manchmal auch Mut, über die gewohnten Muster hinauszugehen und sich durch die der CI innewohnenden Prinzipien zu Neuem verführen zu lassen.

**Der Unterricht beinhaltet** neben der Vermittlung von Bewegungsprinzipien und Contact-Skills vor allem Wahrnehmungsübungen, Improvisationsaufgaben und Körperarbeit. Es wird Raum geben für freien Tanz, verbalen Austausch und Stille, um zu einem tieferen Verständnis dieser Tanzform zu gelangen und das neue Material zu integrieren.

**Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.**

**3. - 4. September 2016 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 20. August. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rückertstbaren **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, u.a. zu den Faszien.

**Kontakt in Basel bis Mitte August:** Monique Kroepfli

[info@lostandfounddance.com](mailto:info@lostandfounddance.com)

+41 61 712 51 40

**Anmeldung bei Adrian Russi:** [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)

l'abandon au mouvement continu:

# Following Through

for english scroll down

Contact  
Improvisation  
avec Adrian Russi

à Bâle CH

3 - 4 septembre 2016

sa / di : 10.30 - 17.00

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

## Following Through (l'abandon au mouvement continu)

**Où me mène ma danse?** Qu'arrive-t-il lorsque je m'abandonne à la gravité et au flux du mouvement? Comment la sensation d'être transporté à travers l'espace diffère-t-elle de celle d'être simplement soulevé et reposé? Comment développer ma confiance pour suivre sans hésiter mon partenaire?

**"Following through" est un principe-clé** du contact improvisation – c'est ce que j'ai découvert ces dernières années dans mes danses et mes explorations comme enseignant. Plonger dans le flux du mouvement implique un engagement actif qui dépasse le simple fait de laisser arriver la danse. Pouvoir suivre mes impulsions, la gravité et mes partenaires requiert une présence totale et la capacité de réorienter mon mouvement à chaque instant. Cette façon de bouger m'amène inévitablement dans l'ici et maintenant – et ainsi, la danse peut devenir rapide et sauvage, autant que subtile et intime.

**Dans ce stage**, nous explorerons cette qualité d'un point de vue technique et à travers des principes d'improvisation. Cela peut s'avérer à la fois exigeant et libérateur! Nous travaillerons sur des qualités comme le courage, la confiance et l'abandon pour nous plonger avec plus de liberté, de joie et de grâce dans l'onde du mouvement partagé.

**Nous aborderons des principes du mouvement**, des techniques de contact improvisation et surtout, nous chercherons à affiner nos sensations corporelles, ainsi que la perception de l'espace et de nos partenaires en mouvement. Il y aura également de la place pour la danse libre, des silences et des moments d'échange pour comprendre et intégrer pleinement le nouveau matériel dans notre danse.

**Pour participantEs avec de l'expérience en CI.**

**3 - 4 septembre 2016 10.30 - 17.00** (avec pause de midi: 1½ h)

**Tanzraum Wardeck**, Burgweg 15, CH-4058 Bâle

**CHF 220.-** (€ 165.-) resp. **CHF 200.-** (€ 150.-) en cas d'inscription jusqu'au 20 août. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte** non remboursable de CHF 60.- (€ 40.-).

**CP:** 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Bern, **IBAN:** CH33 0900 0000 3009 2944 2 **L'assurance** est à la charge des participant-e-s

**Adrian Russi 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 et Nancy Stark Smith. 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 crano-sacrée, ainsi que par ses propres recherches dans le monde du mouvement (entre autres sur les fascias).

**Personne de contact à Bâle > mi-août:** Monique Kroepfli [info@lostandfounddance.com](mailto:info@lostandfounddance.com) +41 61 712 51 40

**Inscriptions chez Adrian Russi:** [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)

surrender – trust – courage:

# Following Through

Contact  
Improvisation  
with Adrian Russi

in Basel / CH

3. - 4. September 2016

Sat / Sun : 10.30 - 17.00

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

## Following Through

**Where does my dance lead me to** when I give full commitment to gravity and to the movement flow? How does a lift feel like that moves both of us through space and through different levels? How can I find trust to follow my partner unquestionably?

**Following through is one of the core principals** of Contact Improvisation - this is what I found in the last years of dancing, exploring and teaching this form. Following through is at the edge between surrender and leading my movement actively, it is much more than just letting the dance happen. To follow my own movement impulses, gravity and my partners dance I have to be totally present and to develop the ability to change the direction of my movement at any split second. Moving in this way will bring me inevitably into the very here-and-now - and the dance evolving from there may be very wild and fast or almost not visible from the outside.

**In this workshop we will explore** Contact Improvisation as well on the level of movement technique as from the improvisational point of view. This can be very demanding and liberating at the same time! You will need to find your trust, surrender and sometimes also your courage to follow the offered material, but over the time you will discover the big freedom, the excitement and the grace coming from the principal of following through.

**We will work on movement principles**, contact skills and - very important - on deepening our ability to perceive our body, the space and the partners movement. Improvisation scores and bodywork will round off our work in movement. There will be space for free dancing, verbal exchange and for silence to get a deeper understanding of this dance form and to integrate the new material in your own dancing.

**For participants with experience in CI.**

**3. - 4. September 2016 10.30 - 17.00** (with a lunch break: 1½ h)

**Tanzraum Warteck**, Burgweg 15, CH-4058 Basel

**CHF 220.-** (€ 165.-) resp. **CHF 200.-** (€ 150.-) with registration until 20. August. The registration is valid only with a non-refundable **deposit** of CHF 60.- (€ 40.-).

**PC:** 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Bern, **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 (amongst other things in the field of fascia).

**Contact in Basel until mid August:** Monique Kroepfli

[info@lostandfounddance.com](mailto:info@lostandfounddance.com)

+41 61 712 51 40

**Registration at Adrian Russi:** [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)