

Achtsamkeit – Präsenz - Fluss

Mind the Gap

ein Workshop in
Contact Improvisation

27. - 30. Dezember 2014

Adrian Russi
Bern/CH

français en bas
for english scroll down

www.adrianrussi.com

Mind the Gap

Achtsamkeit – Präsenz - Fluss

Wann lenke ich meine Aufmerksamkeit bewusst und wann springt sie von sich aus von einem Ort zum andern? Wie fühlt es sich an, im Fluss zu sein, und wie gelange ich in diesen unglaublich schönen Zustand? Was genau meint Achtsamkeit, Fluss und Präsenz - wie weit sind dies klar abgrenzbare Begriffe und wo überlagern sie sich? Oder ist das sowieso alles dasselbe?

Neben dem Erlernen und Vertiefen von solider CI-Technik geht es in diesem Workshop um das Erleben und Erforschen von Achtsamkeit, Präsenz und Fluss. Dies tun wir in einer Atmosphäre von Leichtigkeit, Spiel und Aufrichtigkeit, wo der Tanz im Zentrum steht und das Reflektieren und verbale Austauschen uns helfen, mehr Klarheit und Differenzierung zu gewinnen. Sowohl individuell wie auch als Gruppe geht es darum, Neues zu erkennen und dies in den Tanz zurück zu bringen.

Den genannten Kernbegriffen begegnet man oft in Workshop-Ausschreibungen und ich verwende sie selber regelmässig in meinem Unterricht. Doch höchstwahrscheinlich verstehen wir nicht immer das gleiche darunter, es besteht also auch Bedarf an Klärung und Abgleichung. Mich interessiert u.a. das Phänomen, dass bei Wahrnehmungsübungen und Tänzchen, welche von Achtsamkeit geleitet sind, die Bewegungen i.d.R. langsam sind und nach einer Weile eine gewisse Zurückhaltung spürbar wird: Sind wir da schon präsent oder „erst“ achtsam? Eventuell gilt es da, eine Lücke, zu schliessen, damit das Spontane wieder mehr Raum hat.

Letztendlich ist das Ziel dieses Workshops, tänzerisch in Fluss zu kommen, den sogenannten Flow zu erleben. Und dieser Fluss ist nicht immer nur ruhig und gemächlich, sondern kann auch sehr lebendig bis wild daherkommen! Auf dass jedeR die eigene Entdeckungsreise mit der Freude an Bewegung und Begegnung verbindet und in-sich-ruhend und genährt den Übergang ins neue Jahr findet.

Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

27. - 30. Dezember 2014 10.00 - 16.30 (mit Pause)

Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern

CHF 400.- (€ 295.-) bzw. CHF 360.- (€ 265.-) bei Anmeldung bis zum 6. Dezember. Die Anmeldung ist gültig mit einer **Anzahlung von CHF 120.-** (€ 80.-). **Zahlung** auf: PC 30-92'944-2, Adrian Russi, 3013 Bern, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Übernachtung im Studio 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.

Anmeldung:

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

+41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com

conscience – présence - fluidité

Mind the Gap

un stage de
Contact Improvisation

27 - 30 décembre 2014

avec Adrian Russi
à Bern/CH

for english scroll down

www.adrianrussi.com

Mind the Gap

conscience - présence - fluidité

Quand est-ce que je dirige mon attention de manière consciente et quand voyage-t-elle de façon autonome? Comment atteindre cet état de flux («flow»)? De quoi parle-t-on au juste quand on évoque la conscience, le flux et la présence ? Qu'est-ce qui différencie ces concepts et qu'est-ce qui les réunit ?

A travers l'apprentissage et l'approfondissement de techniques précises de contact improvisation, nous nous consacrerons, pendant ce stage, à la recherche et au ressenti de qualités de conscience, de flux et de présence. Ceci dans une atmosphère de jeu, de légèreté et de sincérité, où la danse sera au centre et où la réflexion et l'échange verbal nous aideront à gagner en clarté et en différenciation. Il s'agira, tant en groupe qu'individuellement, de faire des découvertes et de les inviter dans la danse.

Nous rencontrons fréquemment ces concepts-clés dans des descriptions de stage et je les utilise moi-même souvent dans mes cours. Cependant je suppose que nous ne nous référons pas toujours aux mêmes états, c'est pourquoi il me semble nécessaire de clarifier et de nous entendre. Je m'intéresse par exemple au fait que, quand on danse ou fait des exercices de perceptions avec beaucoup d'attention, les mouvements sont en général lents et une certaine retenue est perceptible : sommes-nous alors dans un état de présence ou n'est-ce «que» de l'attention? Il y a éventuellement une brèche entre ces deux états qu'il y a lieu de remplir, pour laisser plus de place à la spontanéité.

Finalement l'objectif de ce stage est de danser dans une qualité de « flux » et de fluidité. Et ce flux n'est pas toujours tranquille et paisible, mais aussi vivant et parfois même sauvage ! Puisse chaque participantE de ce stage à la fois y faire des découvertes passionnantes, bouger avec plaisir et faire des rencontres nourrissantes, pour passer le cap de l'année de manière reposante et en étant centréE.

Ouverts aux participantEs avec expérience en CI

27 - 30 décembre 2014 10.00 - 16.30 (avec pause repas)

Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Berne

possibilité de **dormir** dans le studio

CHF 400.- (€ 295.-) resp. **CHF 360.-** (€ 265) 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

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 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 cranio-sacrale, ainsi que par ses propres recherches dans le monde du mouvement.

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

+41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com

mindfulness – presence - flow

Mind the Gap

a workshop in
Contact Improvisation

27. - 30. December 2014

with Adrian Russi
in Bern/CH

www.adrianrussi.com

Mind the Gap

mindfulness – presence - flow

When do I direct my attention consciously and when does it jump on its own from one place to the other? How do I achieve this incredibly beautiful state of flow? What exactly do we mean when we talk about mindfulness, flow and presence – to what extent can we differentiate them clearly and how much do they overlap? Or is it all the same anyway?

Besides practicing and deepening solid CI-technique, this workshop will focus on experiencing and exploring mindfulness, presence and flow. This will happen in an atmosphere full of lightness, playfulness and sincerity where the dance will be the core element and reflection and verbal exchange will help us to gain more clarity and differentiation. It's about discovering new things both as a group and individually in order to bring it back to the dance.

You find these three basic terms in many workshop descriptions and I use them regularly in my teaching. But most probably we do not all necessarily mean the same. There is a need for clarification and comparison too. Among other things I'm interested in the phenomenon that exercises and dances orientated towards mindfulness mostly become very slow and you can feel a kind of holding back: Are we already present then or "only" mindful? Maybe there is a gap to be filled in order to give back space to spontaneity.

Finally the goal of this workshop is to find the flow in our dance. And this flow is not always calm and unhurried but may appear also very vivid or even wild! So that everyone connects his own voyage of discovery with the pleasure to move and to meet and that we all find ourselves centered and nourished for the transition into the new year.

Open to participants with experience in CI.

27. - 30. December 2014 10.00 - 16.30 (with a break)

Studio Créarte, Mühlenplatz 15, CH-3011 Bern

accommodation in the studio is available

CHF 400.- (€ 295.-) resp. **CHF 360.-** (€ 265.-) 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**.

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.

Registration

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

+41-79-600'87'80

www.adrianrussi.com