

Moving & Getting Moved

Contact Improvisation
mit Adrian Russi
in Bern / CH

30. Juli - 3. August 2022

mit 1. August-Jam abends

www.adrianrussi.com

Das Vermitteln von geschmeidigen und kräfteschonenden Bewegungsprinzipien im Solo als auch in Kontakt ist mir ein grundlegendes Anliegen. Beim Unterrichten nutze ich dafür auch mal die Wörter «ökonomisch» und «effizient», obwohl ich damit gerade bei CI-TänzerInnen auch anecken kann - die Assoziation mit stressorientierten und der CI widersprechenden Aspekten liegt nahe. Und doch drücken diese beiden Begriffe ziemlich genau das aus, worauf es mir ankommt, nämlich mich mit kleinstmöglicher Anstrengung und grösstmöglicher Differenziertheit zu bewegen. So kann ich der Wahrnehmung genügend Raum lassen und den Einsatz meiner Muskelkraft dosieren, um sie genau dann zur vollen Verfügung zu haben, wenn es sie auch wirklich braucht.

In diesem Workshop lernen wir deshalb zum einen, uns selbst aktiv und ökonomisch zu bewegen. Zum andern erforschen wir die ebenso wichtige Fähigkeit, uns von der Schwerkraft, dem Momentum und dem Körper der PartnerInnen bewegen zu lassen. Dies verlangt Hingabe, intelligentes Loslassen und oft auch Mut, die Kontrolle zu lockern und in den Navigier-Modus zu wechseln. Weitere Schlüsselwörter sind das Ein-Tunen in den gemeinsamen Bewegungsfluss, Vertrauen ins Nicht-Wissen sowie das Ersetzen von Ambitionen durch Neugier.

Letztendlich ist natürlich alles erlaubt, was Freude bereitet und Grenzen respektiert - also auch kräfteaubendes und spannungsgeladenes Tanzen. Wichtig ist dabei, sich des eigenen Tuns bewusst zu sein und damit einhergehend die Wahlfreiheit aufrechtzuerhalten. So lassen sich Wege über die eigenen Muster hinausfinden und ermöglicht uns, genussvoll und ausdauernd dem Jammen zu frönen!

Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

30. Juli - 3. August 2022 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

Schlafen im Studio möglich

in einer grüne Oase 5' vom Bahnhof, 15' zum Flussbad an der Aare

CHF 470.- / € 350.- bzw. CHF 420.- / € 310.- bei Anmeldung bis zum 2. Juli. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren Anzahlung von CHF 120.-/€ 80.-.

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

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

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 Craniosacral-Therapie sowie von seiner eigenen Forschungsarbeit (u.a. über die Faszien).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

www.adrianrussi.com

1. August-Jam: 18.00 - 22.00, CHF 15.- / € 10.- / gratis für Workshop-TN.

Bitte etwas für's gemeinsame Buffet mitbringen!

for english scroll down...

Moving & Getting Moved

Contact Improvisation
avec Adrian Russi
à Berne / CH

30 juillet - 3 août 2022

avec jam du 1er août le soir

www.adrianrussi.com

Transmettre des principes de mouvement souples et ménageant les forces en solo et en contact est pour moi un souhait fondamental. En enseignant, il m'arrive d'utiliser les mots "économique" et "efficace", bien que cela puisse déranger les danseurs CI - l'association avec des aspects orientés vers le stress et contraires au CI est évidente. Et pourtant, ces deux termes expriment assez précisément ce qui m'importe : à savoir bouger avec le moins d'efforts et la plus grande différenciation possible. Ainsi, je peux laisser suffisamment d'espace à la perception et doser l'utilisation de ma force musculaire afin de l'avoir à ma pleine disposition au moment où j'en ai vraiment besoin.

Dans ce stage, nous apprenons donc d'une part à nous bouger nous-mêmes de manière active et économique. D'autre part, nous explorerons la capacité tout aussi importante de nous laisser mouvoir par la gravité, le momentum et le corps des partenaires. Cela demande de se dévouer, de lâcher prise de manière intelligente et souvent aussi du courage pour desserrer le contrôle et passer en mode de navigation. D'autres mots clés sont le tuning dans le flux de mouvement commun, la confiance dans le non-savoir ainsi que le remplacement des ambitions par la curiosité.

En fin de compte, tout est permis, pour autant que cela soit une source de joie et que les limites soient respectées - donc aussi les danses épuisantes et passionnantes. L'important est d'être conscient de ses propres actes et de conserver par conséquent sa liberté de choix. C'est ainsi que l'on peut dépasser ses propres schémas et s'adonner au jam avec plaisir et persévérance !

Ouvert à des personnes avec expérience en CI.

30 juillet - 3 août 2022 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Berne

possibilité de **dormir** dans le studio

dans une **oasis de verdure** à 5' de la gare et à 15' du fleuve (Aare)

CHF 470.- / € 350.- resp. **CHF 420.- / € 310.-** en cas d'inscription jusqu'au 2 juillet. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte** non remboursable de CHF 120.- (€ 80.-).

L'assurance est à la charge des participant-e-s.

Compte postal: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3612 Steffisburg

IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

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 crano-sacrée, ainsi que par ses propres recherches dans le monde du mouvement (entre autres sur les fascias).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

www.adrianrussi.com

Jam du 1er août: 18.00 - 22.00, Fr. 15.- / gratuit pour les participant(e)s au stage. SVP amenez qqch pour le buffet commun



Moving & Getting Moved

Contact Improvisation
with Adrian Russi
in Bern / CH

30. July - 3. August 2022

with 1. August-Jam in the evening

www.adrianrussi.com

The transmission of supple and energy-saving movement principles in solo as well as in contact is a fundamental concern of mine. In my teaching, I sometimes use the words "economical" and "efficient" for this purpose, although I can cause consternation among CI dancers in particular - the association with stress-oriented and CI-contradictory aspects is obvious. And yet these two terms express pretty much the way I want to move: with the least possible effort and the greatest possible differentiation. This allows me to leave enough space for perception and to dose the use of my muscle power in order to have it at my full disposal exactly when it is really needed.

In this workshop we therefore learn on the one hand to move ourselves actively and economically. On the other hand, we will explore the equally important ability to let ourselves be moved by gravity, momentum and our partners' bodies. This requires surrender, intelligent release and often courage to loosen control and shift into navigating mode. Other key words are tuning into the shared movement flow, trusting in not-knowing, and replacing ambition with curiosity.

Ultimately, of course, everything is fine that feels enjoyable and respects the boundaries - including exhausting and high-tension dancing. The important thing is to be aware of our own doing and thus to maintain freedom of choice. This enables us to find ways beyond our own patterns and to indulge in jamming with pleasure and perseverance!

Open for participants with experience in CI.

30. July - 3. August 2022 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

possible to **sleep in the studio**

in a **green oasis** 5' from the station, 15' from the river Aare

CHF 470.- (€ 350.-) resp. **CHF 420.-** (€ 310.-) with registration until 2. July. The registration is valid only with a non-refundable deposit of **CHF 120.-** (€ 80.-).

Participation is at your **own risk.**

Payment to: PC 30-92'944-2, Adrian Russi, CH-3612 Steffisburg

IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

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).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'87'80

www.adrianrussi.com

1. August-Jam: 18.00 - 22.00, CHF 15.- /€ 10.- / free for the workshop participants. Please bring something for the cold buffet