

“tonus fluide“

Contact Improvisation
im Studio & im Wasser

mit Adrian Russi
& Manuela Blanchard

17.-18. Oktober, 2015
in Bern

www.earthandwaterdance.com & www.adrianrussi.com

Ein **ausgewogener Tonus**, ohne überhöhte Spannung, verleiht uns einen flexiblen und gleichzeitig stabilen Körper, bereit Unterstützung anzubieten und wenn nötig auch loszulassen. Mit einem solchen Körper bewegen wir uns mit dem **kleinstmöglichen Kraftaufwand** und sind in der Lage, in jeder Situation angemessen zu reagieren und uns fortlaufend zu ressourcieren. Dies führt zu grosser Klarheit, einem organischen Bewegungs-Timing und dem mühelosen, organischen Wechsel der Ebenen hinunter in den Boden und hinauf in die Höhe.

Das Erspüren und Verstehen des dreidimensionalen **Faszien-Systems** und der ihr innewohnenden Qualität der **Bio-Tensegrität** hilft uns in der Contact Improvisation, die nötige Körperspannung intelligent einzusetzen und unseren Körper als Fluidum zu erleben, das mit viel innerem, lebendigem Raum ausgestattet ist. Durch ihre enorme Elastizität, die Kapazität zu verbinden und den Körper-Tonus mit zu steuern, verleihen uns die Faszien eine unglaubliche Geschmeidigkeit, eine fließende Bewegungsqualität und eine äusserst differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit.

Das Eintauchen in das aquatische Universum der „**Contact Improvisation im Wasser**“, das von Schwerelosigkeit, Dreidimensionalität und der Empfindung von bewegtem und harmonischem Bewegungsfluss geprägt ist, erlaubt uns für einige Stunden, noch mehr mit dem Loslassen in einem **Raum wacher Aufnahmebereitschaft** zu experimentieren. Die WassertänzerInnen kommunizieren miteinander über einen elastischen Körpertonus, sind gleichzeitig aktiv und empfangend und bieten sich gegenseitig eine geschmeidige, sich laufend anpassende Unterstützung an. Im Fokus stehen langsames Fallen, die Dynamik der Counter-Balance, Klarheit in der Berührung und Loslassen von Gewicht – dadurch eröffnen sich uns neue Aktions- und Ausdrucksfelder im Wasser wie auch im Studio, genährt mit neuen und unerwarteten Empfindungen.

Offen für alle, Erfahrung in CI oder einer ähnlichen Bewegungskunst ist von Vorteil. Der Workshop findet im Studio und Sonntag vormittags in einem geheizten Schwimmbad (34°C) statt. Parallel dazu gibt es Unterricht im Studio.

Manou & Adrian leben und unterrichten seit vielen Jahren als Paar zusammen und bringen so eine besondere Qualität in ihre Workshops. Ihre Palette ist sehr breit und reicht von Präzision in Bewegung und Wahrnehmung über poetische Bilder und Assoziationen bis hin zum Spiel mit den Sinnen - im Studio, in der Natur und im Wasser. Individuelle Lebensläufe finden sich auf ihren Websites.

17.-18. Oktober 2015 10.30-17.00 (Sa) & 10.00-17.00 (So)

Studio Créarte (Matte) & Therapiebad Inselfpital, Bern

Fr. 220.- bzw. Fr. 200.- bei Anmeldung bis zum 26. September, 2015. Die Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung von Fr. 60.-, die im Falle eines Rücktritts nicht zurückerstattet wird. **Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen.

Zahlung auf PC: 30-788840-7 - IBAN CH82 0900 0000 3078 8840 7, Manuela Blanchard, 3013 Bern.

“tonus fluide”

Contact improvisation
en studio & dans l'eau

avec Adrian Russi
& Manuela Blanchard

17-18 octobre 2015
à Berne

www.earthandwaterdance.com & www.adrianrussi.com

Un **tonus équilibré**, sans tension excessive, nous confère un corps ancré, flexible, prêt à offrir du support et à se relâcher, à réagir et à se ressourcer, en utilisant juste la dose d'énergie nécessaire au mouvement. Il donne de la clarté et du timing à notre gestuelle, tout en nous offrant des transitions organiques et sans efforts vers le sol ou vers le ciel.

Pour mieux canaliser la tension de notre corps et ressentir notre corps comme une intelligence fluide pourvue d'espace interne, il peut être utile de comprendre et ressentir le **rôle des fascias et de la bio-tenségrité dans le contact improvisation**. A travers leur élasticité, leur connectivité et leur intervention dans la régulation du tonus corporel, les fascias nous transmettent une incroyable souplesse, une mobilité fluide, ainsi qu'une sensibilité accrue.

Plonger pour quelques heures dans **l'univers aquatique de la danse contact**, où règnent apesanteur, tridimensionnalité et une sensation de flux agile et harmonieux nous permet de mieux expérimenter le lâcher-prise, combiné à un espace de **réceptivité « en alerte »**. Les danseurs aquatiques, à la fois actifs et réceptifs, communiquent à travers une tonicité élastique et s'offrent mutuellement un support souple et changeant. Chutes lentes, dynamique de contrepoids, clarté du toucher et lâcher du poids sont autant de focus pour de découvrir de nouveaux champs d'action et d'expression dans nos danses terrestres et aquatiques, nourries de nouvelles sensations.

Ouvert à tous/toutes, expérience en Contact Improvisation ou d'autres formes d'improvisation bienvenue. Le stage a lieu en studio et en piscine chauffée à 34°C le dimanche matin. En parallèle un cours sera donné en studio.

Manou & Adrian vivent en couple et enseignent ensemble depuis de nombreuses années, ce qui amène une tonalité particulière à leurs stages. Ils offrent une large palette pédagogique, alliant la précision dans le mouvement, les jeux sensoriels et une perception différenciée, avec un recours occasionnel à des images poétiques – Ils travaillent en studio, dans la nature et dans l'eau. CV sur leurs sites respectifs.

17-18 octobre 2015 10h30-17h (sa) & 10h-17h (di) **Studio Créarte** (Matte) & **bain de thérapie de l'Hôpital de l'Isle**, Berne

Fr. 220.- resp. Fr. 200.- en cas d'inscription jusqu'au 26 septembre 2015. L'inscription est validée par le versement d'un acompte non remboursable de Fr. 60.-. **L'assurance** est à la charge des participant(e)s.

Paiement sur le CCP: 30-788840-7 - IBAN CH82 0900 0000 3078 8840 7, Manuela Blanchard, 3013 Berne.

manou.blanchard@bluewin.ch

+41-79-641'91'19

www.earthandwaterdance.com

www.adrianrussi.com