

# Über das Fliegen



Ein Workshop in  
Contact Improvisation

mit Adrian Russi  
in Bern / CH

30. Juli - 3. August 2016  
mit 1. August-Jam abends

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

**Welche Bilder und Vorstellungen** habe ich vom Fliegen? Was braucht es als Vorbereitung und was folgt danach? Wie machen das eigentlich die Vögel? Und wie erlebe ich die Momente des Fliegens in meinem eigenen Tanz?

**Der Wunsch zu fliegen, Leichtigkeit und Freiheit zu empfinden**, ist wohl für viele mit ein Grund, CI zu lernen und zu praktizieren. Und obwohl das Fliegen nicht weniger risikobehaftet ist als das Fallen, verbinden die meisten von uns mit dem Fliegen überwiegend positive Assoziationen. Es gibt viele Träume und Phantasien vom einfach-drauf-los-fliegen - doch der Weg zum sicheren und genussvollen Fliegen erfordert gemäss meiner Erfahrung viel Geduld, Engagement und die Bereitschaft, sich mit dem Körper und der Schwerkraft intensiv auseinanderzusetzen. Und vorteilhaft ist sicher eine Portion Bescheidenheit und Klugheit, bereits kleine Flugmomente als eine mögliche Art des Fliegens zu erkennen und daraus zu lernen!

**In diesem Workshop werden wir erforschen**, wie wir Schwerkraft, Momentum und stabile Körper in Bewegung nutzen können und so mit Leichtigkeit ins Fliegen kommen. Wir werden uns mit Timing, der Kommunikation über den Körper und mit Gewicht auseinandersetzen, sowohl dem eigenen wie auch dem der PartnerInnen – und erfahren, dass Gewicht primär neutral ist. Ob es sich leicht oder schwer anfühlt, hängt letztlich mit innerer Haltung und Körperintelligenz zusammen, also Dinge, die sehr direkt beeinflusst und geschult werden können.

**Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI**, die der Schwerkraft bewusst und lustvoll begegnen wollen, und mit der Bereitschaft zu Hingabe und vertieftem Lernen.

**30. Juli - 3. August 2016** 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. 7. 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-3013 Bern

**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 Craniosacraltherapie sowie von seiner eigenen Forschungsarbeit (u.a. über die Faszien)

[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)

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

Bitte etwas für's **gemeinsame Buffet** mitbringen!



# Au sujet de l'envol



un stage de  
Contact Improvisation

avec Adrian Russi  
à Berne / CH

30 juillet - 3 août 2016  
avec jam du 1er août le soir

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

**Quelles sont mes images et représentations** de l'envol? Quelles sont les préparatifs et qu'est-ce qui s'enchaîne après? Comment font les oiseaux? Et quelle est mon expérience du moment de l'envol dans ma danse à moi?

**Le souhait de voler et de ressentir de la légèreté et de la liberté** est pour beaucoup une motivation à apprendre et à pratiquer le CI. Et bien que le vol ne soit pas plus dénué de risques que la chute, la plupart y associent des images majoritairement positives. Il y a beaucoup de rêves et fantaisies de s'envoler tout simplement – mais le chemin qui permet de voler avec plaisir et en toute sécurité nécessite à mon sens beaucoup de patience, de l'engagement et d'être prêt à porter beaucoup d'attention à son corps et au rapport à la gravité. Et il est aussi très utile et sensé de reconnaître les petits moments d'envol et de les considérer comme des „maîtres“ qui m'enseignent l'art du vol!

**Dans ce stage nous allons explorer** comment utiliser la gravité, le momentum, un corps stable en mouvement pour pouvoir voler avec légèreté. Nous allons travailler autour du timing, de la communication corporelle et avec le poids, autant le sien que celui de ses partenaires – et reconnaître que le poids est une chose neutre, avant tout. Que nous jugions une chose légère ou lourde a à voir finalement avec notre intelligence corporelle et nos préconceptions, des choses que nous pouvons influencer et exercer très directement.

**Pour participant(e) avec de l'expérience en CI** qui ont envie de rencontrer la gravité avec plaisir et consciemment et sont prêt(e)s à se lancer et à apprendre de manière approfondie.

**30 juillet – 3 août 2016** 10.00-16.30

**Gartenraum**, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Berne

possibilité de **dormir** au 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-3013 Berne

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

[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)

**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**



Myths, images & of course lots of dance practice:

# About Flying



a workshop in  
Contact Improvisation

with Adrian Russi  
in Bern / CH

30. July - 3. August 2016  
with 1. August-Jam in the evening

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

**What are the images and phantasies** that I carry in my mind about flying? What is needed as preparation for the flight and what will happen afterwards? How is all this working in a bird's body? And how do I experience the moments of flight in my own dance?

**The desire to fly**, to sense lightness and freedom while dancing, is for sure one of the reasons for many of us to learn and to practice CI. And although you will meet the same risks in flying as in falling, most dancers have a rather positive association with flying. There are many dreams and fantasies to reach a state of ongoing flight without any effort – but according to my experience save and enjoyable flying needs a lot of patience as well as a deep engagement and readiness to work with the body and with gravity intensively. And it is certainly an advantage to be smart and modest enough to recognize even short moments of flight as a possible way of flying and to learn from it for longer phases later on.

**In this workshop** we will explore how to use gravity, momentum and stable bodies in motion in order to reach lightness in flight. We will work with timing, body-communication and weight, your own as well as your partner's – and we will experience that weight is first of all neutral. If it feels heavy or light depends on our inner attitude and on body intelligence – things that we can train and influence quite directly!

**For participants with experience in CI** who want to meet gravity well consciously and joyfully, ready to surrender to movement and to enter a deep learning process.

**30. July - 3. August 2016** 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-3013 Bern

**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](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch)

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

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