

français en bas / for english scroll down

Wenn Körper sprechen...

Ein Workshop in
Contact Improvisation

mit Adrian Russi
in Bern / CH



30. Juli - 3. August 2014

1. August-Jam abends

www.adrianrussi.com

Woran erkenne ich, dass da Contact Improvisation getanzt wird? Wie weit darf bzw. soll ich während einer Jam meinen individuellen Weg gehen? Was hilft mir, mich zentriert und mit transparenten Absichten ins Unbekannte hinein zu bewegen?

Die Contact Improvisation ist für mein Empfinden eher eine Bewegungssprache denn eine Technik und jeder Workshop also eine Sprachschulung. Das Wunderbare ist, dass es zwar etwas ausgesprochen Spezifisches zu lernen gibt (die Sprache), im Tanz aber jedeR die persönliche Freiheit hat, genau dem nachzugehen, wonach ihm bzw. seinem Körper gerade zumute ist. Damit löst sich auch der oft angesprochene Widerspruch weitgehend auf, dass an einer Jam jedeR tun und lassen kann, was er will, und dennoch ein formaler Rahmen besteht, den es zu respektieren gilt. Und wie bei jeder lebendigen Sprache soll dieser Rahmen auch immer wieder in Frage gestellt und weiterentwickelt werden, sind alle dazu aufgerufen, mit den Grenzen spielerisch umzugehen.

Während dieses Workshops vertiefen und verfeinern wir zum einen die Sprache Contact Improvisation über das Erforschen von Bewegungs- und Improvisationsprinzipien, zum andern tauchen wir tief in die individuelle Ebene ein, damit die TeilnehmerInnen ihrem persönlichen Kommunikationsstil auf die Spur kommen und diesen so erweitern und bewusster einsetzen können.

Es ist höchst spannend, zu fragen, was da während eines Contact-Duetts so alles dahergeredet und ausgedrückt wird und was ungesagt bleibt. Wir werden uns dabei der Herausforderung stellen, dass vieles vom Bewegten oft nur unzulänglich beschrieben werden kann, bzw. das Unbenennbare und Magische viel Raum braucht (... und das ist sicher einer der Gründe, weshalb wir zusammen tanzen anstatt nur zu reden...). Ein besseres Verständnis dafür, was jedeR gerade tut und nicht tut, wird hilfreich sein, im nächsten Tanz dem Gegenüber noch klarer und persönlicher zu begegnen, die eigene Bewegungssprache zu differenzieren und so in neue Tanz- und Erlebnisbereiche hinein zu finden.

Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

30. Juli - 3. August 2014 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern
(5' vom Bahnhof, 15' bis zum Aarebad, mit viel Grün um's Studio)

CHF 470.- (€ 320.-) bzw. **CHF 420.-** (€ 290.-) bei Anmeldung bis zum 2. Juli. Die Anmeldung ist gültig mit einer **Anzahlung** von CHF 120.- (€ 80.-).

Zahlung auf PC: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Bern

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.

adrianrussi.yep@bluewin.ch

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

www.adrianrussi.com

1. August-Jam am Freitag: 18.00 - 22.00

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

CHF 15.- (€ 10.-) / gratis für Workshop-TN

Anmeldung für die Jam bis 31. Juli

for english scroll down

Quand les corps parlent...

Un stage de
Contact Improvisation

avec Adrian Russi
à Berne / CH

30 juillet - 3 août 2014

jam du 1er août le soir

www.adrianrussi.com

A quoi reconnaît-on que l'on danse le Contact Improvisation? A quel point puis-je ou dois-je „aller mon propre chemin“ pendant une jam? Qu'est-ce qui m'aide à me lancer vers l'inconnu en étant centré et avec une intention transparente ?

Le Contact Improvisation est à mon sens un langage de mouvement plutôt qu'une technique et chaque stage est un apprentissage de la langue. Ce qui est passionnant, c'est qu'il y a toujours quelque chose de spécifique à apprendre (la langue), et en même temps chacunE peut orienter sa danse exactement vers ce qui lui fait du bien (à soi, à son corps). Voici la clé du paradoxe bien connu : dans une jam, chacunE est libre de faire ce qu'il/elle veut dans le cadre d'un espace formel à respecter. Et comme pour chaque langue vivante, il s'agit de questionner parfois le cadre, de le développer, et chacunE est appeléE à jouer avec les règles.

Pendant le stage nous allons d'une part approfondir et affiner la langue du CI en pratiquant des principes d'improvisation et de mouvement. D'autre part nous nous plongerons aussi dans l'aspect individuel de la danse, afin que chaque participantE apprenne à connaître son style de communication personnel et puisse le développer et le pratiquer de manière plus consciente.

Il est passionnant de se demander qu'est-ce qui se dit, s'exprime et quels sont les non-dits pendant un duo de contact. Nous allons toutefois laisser de la place pour la magie et sa nature inqualifiable tant dans la danse que dans les échanges verbaux (... et c'est sûrement une raison pour laquelle nous dansons plutôt que de seulement parler...). Une meilleure compréhension de ce que chacunE fait ou ne fait pas nous aidera à rencontrer nos partenaires d'une façon plus claire et plus personnelle lors d'une prochaine danse, et nous permettra aussi de mieux différencier nous propre langage de mouvement et de trouver l'entrée vers de nouvelles expériences de danse.

Ouvert à toute personne avec une base en contact improvisation

30 juillet – 3 août 2013 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Berne

(entouré de verdure, à 5' de la gare et à 15' de la piscine au bord de l'Aare)

CHF 470.- (€ 320.-) // **CHF 420.-** (€ 290.-) en cas d'inscription jusqu'au 2 juillet. L'inscription est validée par le versement d'un acompte non remboursable de CHF 120.- (€ 80.-).

Compte postale: 30-92'944-2, A. Russi, CH-3013 Berne

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

Jam du 1^{er} août, le vendredi: 18.00 - 22.00

SVP amenez qqch pour le **buffet commun**

Fr. 15.- / gratuit pour les participant(e)s au stage

Inscription à la Jam jusqu'au 31 juillet

When bodies talk...

a workshop in
Contact Improvisation

with Adrian Russi
in Bern / CH

30. July - 3. August 2014

1. August-Jam in the evening

www.adrianrussi.com

How do I recognize a dance as Contact Improvisation? To what extent may or even should I follow my own individual pathway through a jam? What helps me to stay centered and with transparent intentions while moving into the unknown?

I consider Contact Improvisation rather than a movement language than a technique and therefore every workshop as a language course. The amazing thing is that there is something very specific to work on (the language) and at the same time every dancer has the great freedom to move and express himself in a very personal and individual way. In this way you can deal much better with the well-known contradiction that everybody can do whatever he or she wants in Contact jams and yet there is a formal frame to be respected. And of course this frame has to be constantly questioned and developed, everybody is invited to play with the bounds in order to keep this language alive.

During this workshop we want both to deepen and refine the language of "Contact Improvisation" through exploring technical and improvisational principals and to dive deep down into individual fields where every participant can discover his personal communication style in order to develop it further and to apply it more consciously.

It's really thrilling to ask what in fact we are communicating and expressing constantly during a Contact duet and what is left unsaid. We will meet the challenge that many things will be difficult or even impossible to explain in our dances and that namelessness and magic will be important parts of our physical and verbal exchanges (... and this is for sure one of the reasons we are dancing together and not just talking...). A better understanding for what everybody is doing and not doing will help to encounter your next dancing partner(s) more clearly and personally, to differentiate your own movement language and to find ways into new areas of dancing and experiencing a jam.

Open to participants with experience in CI

30. July - 3. August 2014 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

(5min from the station, 15min walking to the river, a lot of green around the studio)

CHF 470.- (€ 320.-) resp. **CHF 420.-** (€ 290.-) with registration until 2. July. The registration is valid only with a non-refundable deposit of **CHF 120.-** (€ 80.-).

Payment to: PC 30-92'944-2, Adrian Russi, CH-3013 Bern

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.

adrianrussi.yep@bluewin.ch

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

www.adrianrussi.com

1. August-Jam on Friday: 18.00 - 22.00

CHF 15.- (€ 10.-) / free for the workshop participants

Please bring some nice things for the **cold buffet**

Registration for the jam until 31.July