

vielschichtig - klar - genussvoll:

Getting in Touch

Contact Improvisation

in Bern / CH

mit Adrian Russi

27. - 30. Dezember 2019

français en bas // for english scroll down

www.adrianrussi.com



In Touch

vielschichtig - klar - genussvoll

Meine Faszination für die CI gründet primär im grossen Facettenreichtum dieser Tanzform und wie sie dadurch vielfältigste menschliche Bedürfnisse und Interessen bedient. So kann ich im Tanz nebst vielem anderem dem breiten Spektrum meiner Bewegungslust frönen als auch lebendigen Kontakt und nährnde Berührungsqualitäten erleben. Mir begegnen Verspieltheit, Vertrauen und Herausforderungen sowie tiefe Verbundenheit mit mir selber. Weiter bietet mir die körperliche Auseinandersetzung einen konkret erfahrbaren Zugang zu den Ebenen von Psychologie, Gemeinschaftlichkeit und Spiritualität und lässt mich darin nachhaltige Erlebnisse und Erkenntnisse sammeln. Ich kann erleben, wie Empfindung und Vernunft in Einklang finden und wie mein Wunsch, gleichzeitig bei mir und in Kontakt mit anderen zu sein, in Erfüllung geht.

«Getting in Touch» ist eine gute Gelegenheit, in Berührung mit den vielfältigen Seiten der CI und zugleich von uns selber zu kommen. Die 4 Tage bieten auch Raum, unseren Umgang mit Körperkontakt und Berührungsabsichten zu erforschen. Das Eingangstor für unser Tun ist das Wahrnehmen von Struktur und Physikalität und eine präzise Bewegungstechnik. Dabei bewegen wir uns im scheinbaren Widerspruch, uns an physikalischen und anatomischen Gegebenheiten zu orientieren und gleichzeitig als lebendige, empfindende Menschen in den Tanz einzutauchen. So hilft uns z.B. das Erkunden unterschiedlicher Körperschichten und -systeme, unsere Eigenwahrnehmung zu verfeinern. Dies führt zu einem spezifischeren Aufspüren von Bewegungsimpulsen und dadurch zu einer sowohl differenzierteren als auch authentischen Kontaktaufnahme mit den andern. Das Thema der Bedürftigkeit - der eigenen und die der PartnerInnen - darf dabei nicht fehlen, wie auch mögliche Wege, einen befriedigenden und respektvollen Umgang damit zu finden.

Die Grundlage für dieses vielschichtige Explorieren liegt für mich darin, dass Contact Improvisation in ausgeprägter Eigenverantwortlichkeit und in Bewusstheit für gelingende Kommunikation praktiziert wird. Dazu gehört, dass wir uns mit unserer ganzen Persönlichkeit den anderen und dem Raum zumuten, gegebenenfalls klare Grenzen setzen und immer auch wieder Unterstützung anbieten und annehmen. Auf diese Weise schaffen wir gemeinsam einen lebendigen Raum, wo ein vielfältiger und nährnder Austausch stattfinden kann.

Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI.

27. - 30. Dezember 2019 10.30 - 17.00 (mit Pause, letzter Tag bis 16.00)

Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern

CHF 400.- (€ 300.-) bzw. CHF 360.- (€ 270.-) bei Anmeldung bis zum 6. Dezember. Die Anmeldung ist gültig mit Überweisung einer nicht-rückerstattbaren Anzahlung von CHF 120.- (€ 80.-).

Zahlung auf: PC 30-92'944-2, A. Russi, 3013 Bern, IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Raum für's Jammen am Abend, Übernachten 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 (u.a. zu den Faszien).

adrianrussi.yep@bluewin.ch

+41-79-600'8780

+41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com

hétérogène - clair - appréciable:

Getting in Touch

Contact Improvisation

à Bern / CH

avec Adrian Russi

27 - 30 décembre 2019

for english scroll down

www.adrianrussi.com



In Touch

hétérogène - clair - appréciable

Ma fascination pour le CI est basée avant tout sur les nombreuses facettes de cette forme de danse et la façon dont elle sert les besoins et les intérêts humains les plus divers. Je peux donc m'adonner au large spectre de mon désir de bouger ainsi qu'à l'expérience du contact vivant et à des qualités nourrissantes du toucher. Je rencontre le ludique, la confiance et les défis, de même qu'une connexion profonde avec moi-même. En plus, la pratique physique m'offre une approche concrète et expérimentable dans les domaines de la psychologie, de la communauté et de la spiritualité et me permet d'acquérir des expériences et des connaissances durables. Je peux éprouver comment la sensorialité et la rationalité trouvent de l'harmonie et comment mon désir d'être en contact avec moi-même et avec les autres se réalise en même temps.

"Getting in Touch" est une bonne occasion de nous mettre en contact à la fois avec les multiples côtés du CI et de nous-mêmes.

Les 4 jours offrent en outre un espace pour explorer notre façon d'aborder le contact physique et les intentions de toucher. La porte d'entrée de notre recherche est la perception des structures, la physicalité ainsi qu'une technique de mouvement précise. Nous nous mouvons dans l'apparente contradiction de nous orienter vers des conditions physiques et anatomiques et en même temps de nous immerger dans la danse en tant qu'êtres vivants et sensibles. Et en même temps nous constatons p.ex. que l'exploration de différentes couches du corps et de différents systèmes nous aide à affiner notre perception de soi. Ceci conduit à une lecture plus spécifique des impulsions de mouvement et donc à une approche plus différenciée et authentique avec les autres. Le thème de la dépendance affective, en lien avec soi et ses partenaires, va également être abordé, de même que les moyens possibles de trouver une façon satisfaisante et respectueuse d'y faire face.

Pour moi, la base de cette exploration à plusieurs niveaux se trouve dans le fait que le contact improvisation se pratique avec un sens prononcé de la responsabilité personnelle et une attention vers une communication réussie. Cela implique que nous osons aborder les autres et l'espace avec toute notre personnalité, de mettre des limites claires et d'offrir et d'accepter du soutien si nécessaire. De cette façon, nous créons ensemble un espace vivant où un échange diversifié et nourrissant peut avoir lieu.

Ouvert à des participant(e)s avec une certaine expérience en CI.

27 - 30 décembre 2019 10.30 – 17.00 (avec pause repas, clôture à 16.00)

Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern

CHF 400.- (€ 300.-) resp. CHF 360.- (€ 270) 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 studio disponible pour des jams le soir, avec la possibilité de dormir dans le studio

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, Nancy Stark Smith et Nita Little. 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

+41-79-600'87'80

+41-31-332'50'06

www.adrianrussi.com

multilayered - distinct - pleasurable:

Getting in Touch

Contact Improvisation
in Bern / CH
with Adrian Russi

27. - 30. December 2019

www.adrianrussi.com



In Touch

multilayered - distinct - pleasurable

My fascination for CI is based primarily on the multifaceted nature of this dance form and thus how it serves the most diverse human needs and interests. In dance I can - besides many other things - indulge in the broad spectrum of my desire to move as well as experience vital contact and nourishing qualities of touch. I encounter playfulness, trust and challenges along with a deep connection with myself. Furthermore, the physical examination offers me a concrete, perceivable approach to the fields of psychology, community and spirituality and allows me to collect lasting experiences and insights. I can experience how sensation and mind find harmony and how my wish to be with myself and in contact with others at the same time comes true.

This workshop is a great opportunity to get in touch with the manifold sides of CI and thus of ourselves. The 4 days also offer the chance to explore how we deal with physical contact and intentions of touch. The entrance gate for our work is through perceiving structure and physicality and through precise movement technique. In doing so, we move in the apparent contradiction of orienting ourselves to physical and anatomical facts and at the same time immersing ourselves in dance as living, sentient human beings. So for example exploring different body layers and systems helps us to refine our self-perception. This leads to a more specific tracking-down of movement impulses and thus to a more differentiated and authentic establishing of contact with the others. The topic of neediness - one's own and that of the partners - must not be missing in our investigation, as well as possible ways to find a satisfying and respectful way of dealing with it.

For me, the foundation for this multilayered exploration consists in the fact that CI is practiced with pronounced self-responsibility and awareness for successful communication. This includes that with our whole individuality we challenge the others and the space, set clear limits and are ready to provide and accept support whenever necessary. Through this we co-create a vital space where a manifold and nourishing exchange can take place.

Open to participants with experience in CI.

27. - 30. December 2019 10.30 – 17.00 (with a lunch break, closure at 16.00)

Maru Dojo, Uferweg 42, CH-3013 Bern

CHF 400.- (€ 300.-) resp. CHF 360.- (€ 270.-) 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**.

studio available for **jams** in the evening, **accommodation** available in the studio

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

+41-79-600'87'80

www.adrianrussi.com