

Über das
Musikalische
in der
Contact Improvisation

in Bern / CH
mit Adrian Russi

27. - 30. Dezember 2020

www.adrianrussi.com



Über das **Musikalische** in der **Contact Improvisation**

Wohin führt mich mein Tanz, wenn er von Musikalität geleitet ist? Wie fühlt sich innere Musik an und wie kann ich sie in die Contact Improvisation einbringen? Welchen Einfluss hat Musik von aussen auf meinen Tanz? Was ist mein Zugang zur Welt von Klang und Rhythmus, von Phrasierung und Dynamik? Und wie hängt all das mit inneren und äusseren Räumen zusammen?

Dieser Workshop bietet ausgiebig Zeit, der eigenen Musikalität - also dem eigenen Empfindungsvermögen für Musik - auf die Spur zu kommen. Absicht ist, neue Inspiration sowie mehr Ausdruckskraft und Kreativität in der Contact Improvisation zu finden - eine Tanzform, die aus meiner Sicht oft allzu sehr von physikalischen Begebenheiten wie Gewichts-Austausch und Momentum geprägt ist.

Musik ist so allgegenwärtig in unserem Leben wie Bewegung. Der - zumindest unbewusste - Umgang damit ist uns allen in die Wiege gelegt. Das beginnt bei Herzschlag und Atemrhythmus der Mutter, die uns bereits vor der Geburt begleiten und geht weiter zu den Wiegenliedern und dem beruhigenden Singsang für Babys. Es zeigt sich auch bei den kleinen Knirpsen, die man bei Strassenkonzerten ganz begeistert, intuitiv und ziemlich taksicher mit der dargebotenen Musik mitwippen sieht. Man muss also keine besondere musikalische Begabung mitbringen, um dem Ansatz der Musikalität in der CI nachzugehen.

Das Aufspüren von inneren Klängen und Rhythmen bringt was sehr Persönliches in die tänzerische Begegnung und hilft zudem, dem musikalischen Input von aussen auf neue Art zu begegnen. Musik dominiert so nicht einfach mehr den Bewegungsfluss, sondern wird Teil der bewussten Auseinandersetzung der TänzerInnen mit äusseren Einflüssen und für den Tanz eröffnen sich neue Räume.

Der Unterricht beinhaltet neben der Vermittlung von Bewegungsprinzipien und Contact-Skills vor allem Wahrnehmungsübungen, Improvisationsaufgaben und Körperarbeit. Es wird Raum geben für Austausch, damit sich das Erlebte einordnen lässt und um von den Erfahrungen der ganzen Gruppe zu profitieren. Ein wichtiger Teil sind die Phasen des freien Tanzes, wo jedeR die Möglichkeit hat, der Qualität des Moments zu folgen, und Tänze voller Anmut, Kraft und Lebendigkeit entstehen können.

Offen für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI, für Musik-LiebhaberInnen wie auch für Musik-Muffel, die eingeladen sind, Vertrauen in die eigene Musikalität zu finden...

27. - 30. Dezember 2020 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).

Au sujet de la
musicalité
en
Contact Improvisation

à Berne / CH
avec Adrian Russi

27 - 30 décembre 2020

www.adrianrussi.com



Au sujet de la musicalité

Où me mène ma danse lorsqu'elle est guidée par la musicalité ? Comment se ressent la musique intérieure et comment puis-je l'intégrer au Contact Improvisation ? Quelle est l'influence de la musique extérieure sur ma danse ? Quel est mon accès au monde du son et du rythme, du phrasé et de la dynamique ? Et comment tout cela se rapporte-t-il aux espaces intérieurs et extérieurs ?

Cet atelier offre beaucoup de temps pour explorer votre propre musicalité - votre propre sensibilité à la musique. L'intention est de trouver une nouvelle inspiration ainsi que plus d'expressivité et de créativité dans le Contact Improvisation - une forme de danse qui, à mon avis, est souvent trop influencée par des événements physiques tels que l'échange de poids et l'élan.

La musique est aussi omniprésente dans nos vies que le mouvement. La maîtrise - au moins inconsciente - de ce phénomène est dans le berceau de chacun d'entre nous. Elle commence par les battements du cœur et le rythme de la respiration de la mère, qui nous accompagnent déjà avant la naissance, et se poursuit par des berceuses et des chants apaisants pour les bébés. Cela se voit aussi dans les petits enfants, qu'on peut voir se laisser emporter par la musique lors des concerts de rue, avec enthousiasme, intuition et beaucoup de sens du rythme. Il n'est donc pas nécessaire d'avoir un talent musical particulier pour suivre l'approche de la musicalité en CI.

La recherche de sons et de rythmes intérieurs apporte quelque chose de très personnel à la rencontre dansante et permet également de répondre d'une manière nouvelle à l'apport musical extérieur. La musique ne domine plus le flux du mouvement, mais devient une partie de la rencontre consciente des danseurs avec les influences extérieures, ouvrant ainsi de nouveaux espaces pour la danse.

En plus de l'enseignement des principes du mouvement et des techniques de contact, le stage comprend des exercices de perception, des tâches d'improvisation et des massages. Il y aura du temps pour échanger, afin de mettre en perspective ce qui a été vécu et de bénéficier des expériences de l'ensemble du groupe. Les phases de danse libre occupent une place importante, où chacun a la possibilité de suivre la qualité du moment, et de vivre des danses pleines de grâce, de puissance et de vivacité.

Ouvert aux participants ayant une expérience en CI, aux mélomanes ainsi qu'aux personnes peu musicales qui sont invités à prendre confiance en leur propre musicalité...

27 - 30 décembre 2020 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 crânio-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

About
Musicality
in
Contact Improvisation

in Bern / CH
with Adrian Russi

27. - 30. December 2020

www.adrianrussi.com



About Musicality in CI

Where does my dance take me when it is guided by musicality? How does inner music feel and how can I bring it into Contact Improvisation? How does music from outside influence my dance? What is my access to the world of sound and rhythm, of phrasing and dynamics? And how does all this relate to inner and outer spaces?

This workshop offers plenty of time to explore your own musicality - your own sensitivity for music. The intention is to find new inspiration as well as more expressiveness and creativity in Contact Improvisation - a dance form which in my opinion is often too much influenced by physical events such as weight exchange and momentum.

Music is as omnipresent in our lives as movement. The - at least unconscious - way of dealing with it is something we all have been born with. It begins with the heartbeat and breathing rhythm of the mother, which accompany us even before birth, and continues with lullabies and the soothing chanting for babies. This can also be seen with the little ones, when they are rocking along with the music at street concerts enthusiastically, intuitively and quite rhythmically. So you don't have to have a special musical talent to follow the approach of musicality in CI.

The discovery of inner sounds and rhythms brings something very personal to the encounter in dance and also helps to meet the musical input from outside in a new way. Music no longer simply dominates the flow of movement, but becomes part of the dancers' conscious involvement with external influences, opening up new spaces for dance.

In addition to the teaching of movement principles and contact skills, the lessons include perception exercises, improvisation tasks and body work. There will be room for sharing, so that what has been experienced can be put into perspective and to benefit from the experiences of the whole group. An important part are the phases of free dance, where everybody has the possibility to follow the quality of the moment and dances full of grace, power and liveliness can be created.

Open for participants with experience in CI, for music lovers as well as for music grouchies, who are invited to find confidence in their own musicality...

27. - 30. December 2020 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

+41-79-600'8780

+41-79-600'8780

www.adrianrussi.com