

# Tomber en Contact

for english scroll down...

deutsch weiter unten...

un stage de  
Contact Improvisation

avec Adrian Russi  
à Genève / CH

13 - 14 avril 2019

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



**Comment puis-je donner mon poids et rester autonome ?** Qu'est-ce qui me permet d'emporter mon centre avec moi lorsque je tombe ? Comment se sent l'abandon et quand est-ce que je me perds ? Comment construire des structures stables, flexibles et mobiles ?

**L'objectif de ce stage est de transmettre les principes centraux dynamiques de la CI** et de les intégrer dans leur gamme complète dans sa propre danse ainsi que dans la danse commune. En plus du surf sous la peau et du "reach" multidirectionnel, nous explorerons avant tout comment gérer son propre poids et comment celui-ci peut être utilisé pour s'engager dans la danse.

**Outre la pression active contre le sol, la chute** - c'est-à-dire suivre la gravité - est le deuxième moyen important d'initier un mouvement à grande échelle. Et le fait de tomber vers le partenaire ou plutôt dans le point de contact devrait être la force motrice essentielle derrière n'importe quel duo CI.

**Pour utiliser la gravité, il faut de l'abandon, du courage, de l'agilité et une réaction rapide.** Ainsi, "Following Through" devient une partie organique de la danse et au lieu de contrôler, c'est la navigation sur le chemin commun vers l'inconnu qui va s'installer.

**Pour participant(e)s avec de l'expérience en CI.**

**13 - 14 avril 2019** Sa: 11.30 – 18.00 Di: 10.00 - 16.30 (avec pause repas de 1½h)

**Studio de l'ADC**, Maisons des Arts du Grütli, 2<sup>ème</sup> étage, 16, rue du Général-Dufour, CH-1204 Genève

**CHF 180.- (€ 130.-) // CHF 160.- (€ 115.-)** en cas d'inscription jusqu'au 30 mars. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte non remboursable de CHF 60.- (€ 40.-)**

CP: 30-92'944-2, A. Russi, 3013 Bern; IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

**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.

Adrian Russi CH-3013 Bern [adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch) +41-31-332'50'06 / +41-79-600'87'80 [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

Organisé avec le soutien de l'**Association de danse contact improvisation - Genève** (Mathieu: 078 640 55 60)

**Jam:** Samedi après le stage, possibilité de rester pour la jam (jusqu'à 21h00; <http://www.contactimprogeneve.ch>)

# Falling into Contact

Ein Workshop in  
Contact Improvisation

mit Adrian Russi  
in Genf / CH

13. - 14. April 2019

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



**Wie kann ich mein Gewicht geben und dabei eigenverantwortlich bleiben?** Was erlaubt es mir, mein Zentrum beim Fallen mitzunehmen? Wie fühlt sich Hingabe an und wann gebe ich mich selbst auf? Wie baue ich tragfähige Strukturen auf, die geschmeidig und mobil sind?

**Die Absicht dieses Workshops ist es, zentrale dynamische CI-Prinzipien** zu vermitteln und sie in ihrer ganzen Bandbreite in den eigenen wie auch den gemeinsamen Tanz zu integrieren. Neben dem Surfen unter der Haut und dem multidirektionalen „Reach“ erforschen wir vor allem den Umgang mit dem eigenen Gewicht und wie dieses genutzt werden kann, um in engagierter Weise im Tanz eingebunden zu sein.

**Neben dem aktiven gegen den Boden Drücken ist** Fallen - d.h. der Schwerkraft folgen - die zweite wichtige Möglichkeit, um grossräumige Bewegung zu initiieren. Und das Fallen zum Partner hin bzw. in den Kontaktpunkt hinein sollte eine wesentliche treibende Kraft hinter jedem CI-Duett sein.

**Um die Schwerkraft zu nutzen** braucht es Hingabe, Mut, Beweglichkeit und eine schnelle Reaktionsgabe. So wird „Following-Through“ zu einem organischen Teil des Tanzes und anstelle des Kontrollierens beginnt ein Navigieren entlang des gemeinsamen Weges hinein ins Unbekannte.

**Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI**

13. - 14. April 2019 Sa: 11.30 - 18.00 So: 10.00 - 16.30 (1½h Mittagspause)

Studio de l'ADC, Maisons des Arts du Grütli, 2<sup>ème</sup> étage, 16, rue du Général-Dufour, CH-1204 Genève

CHF 180 (€ 130.-) bzw. CHF 160.- (€ 115.-) bei Anmeldung bis zum 30. März. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren **Anzahlung** von CHF 60.-/€ 40.-. **Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Zahlung** auf PC: 30-92'944-2, A. Russi, 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).

Adrian Russi CH-3013 Bern [adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch) +41-31-332'50'06 / +41-79-600'87'80 [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

Organisé avec le soutien de l'**Association de danse contact improvisation - Genève** (Mathieu: 078 640 55 60)

**Jam:** Samedi après le stage, possibilité de rester pour la jam (jusqu'à 21h00; [www.contactimprogeneve.ch](http://www.contactimprogeneve.ch))

# Falling into Contact

Workshop in  
Contact Improvisation

with Adrian Russi  
in Geneva / CH

13. - 14. April 2019

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



**How can I give my weight and at the same time stay self-responsible?** What is helpful for keeping the connection with my center while falling? How does it feel to surrender and when do I give up myself? How do I create stable structures that are smooth and mobile?

**In this workshop we will provide basic dynamic principles of CI** with the goal to integrate them in their full range into the own as well as the common dance. Besides surfing under the skin and reaching multi-directionally, we will mainly explore how to deal with the own weight and how to use it in order to stay deeply committed to the dance.

**Pushing actively against the floor and falling** – that means following gravity – are the two main possibilities to initiate spacious movements. And falling towards the partner or rather into the point of contact should be an essential driving force behind any CI-duet.

**In order to use gravity** we need to surrender and to be brave, mobile and able to react very quickly. In this way “Following Through” will become an organic part of our dance and instead of controlling the situation we will start to navigate along a common pathway into the unknown.

**Participants with experience in CI.**

**13. - 14. April 2019** Sat: 11.30 – 18.00 Sun: 10.00 - 16.30 (with a 1½h lunch break)

**Studio de l'ADC**, Maisons des Arts du Grütli, 2. floor, 16, rue du Général-Dufour, CH-1204 Geneva

**CHF 180.-** (€ 130.-) // **CHF 160.-** (€ 115.-) with registration until 30. March. The registration is valid only with a non-refundable deposit of **CHF 60.-** (€ 40.-)

Post account: 30-92'944-2, A. Russi, 3013 Bern; IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

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 Therapy as well as of his own research work (amongst other things in the field of fascia).

Adrian Russi CH-3013 Bern [adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch) +41-31-332'50'06 / +41-79-600'87'80 [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

Organised with the support of the **Association de danse contact improvisation - Genève** (Mathieu: 078 640 55 60)

**Jam:** Saturday after the workshop, possibility to stay for the jam (until 21h00; [www.contactimprogeneve.ch](http://www.contactimprogeneve.ch))