

precision, flow & open mind:

# Unfinished Lifts

26. - 27. September '20

mit Adrian Russi

Contact Improvisation

in Herisau / CH

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

**Ein Contact Tanz, der sich leicht, verspielt und zugleich satt anfühlt**, erfüllt mich immer wieder von Neuem mit Befriedigung und Freude. Körper und Geist haben in einen gemeinsamen Bewegungsfluss gefunden und das Gewicht erscheint schwerelos. Allerdings ist dieser Zustand nicht einfach so abrufbar, er ist vielmehr auch Glückssache. Geschickte Vorbereitung und eine hinhörende Art, mich in den Tanz hineinzubegeben, erhöhen die Chancen jedoch enorm, ihn zu erlangen.

**"Unfinished Lifts" zielt darauf ab, dem Glück des Flow auf die Spur zu kommen.** Während dieser Spurensuche werden wir uns in präziser Bewegungstechnik und der Hingabe ans Hier & Jetzt üben. Gerade beim Gewichtsaustausch wird es darum gehen, dem Momentum bedingungslos zu folgen und es zu navigieren, anstatt den angezielten Lift zu Ende führen zu wollen. «Unfertige Lifts» zu riskieren ist äusserst befriedigend und effizient, da der Schwung der Bewegung weitergeführt wird und der Tanz ohne Unterbrüche stattfinden darf. Die erlernten Techniken können so elegant praktiziert und in den Tanz integriert werden, denn letztendlich sind die lebendigen und «richtigen» Lifts immer in Bewegung, da gibt es keinen Endpunkt zu erreichen...

**Neben dem lustvollen Forschen und Lernen** werden wir auch ausgiebig Zeit mit freiem, authentischem Tanzen und mit nährnder Körperarbeit verbringen.

**Für TeilnehmerInnen mit Erfahrung in CI** und der Bereitschaft, mit all den verschiedenen Elementen und Prinzipien der CI zu spielen sowie Bewegungsmuster zu erkennen, zu hinterfragen und einen neuen, kreativen Umgang damit zu finden.

26. - 27. September '20 10.30-17.00

**Tanzraum, Mühlebühl 16a, CH-9100 Herisau**  
(Schlafen im Studio möglich, 10' von St. Gallen, 1¼h von Zürich)

**CHF 220 / € 165.- bzw. CHF 200.- / € 150.-** bei Anmeldung bis zum 12. September. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rück-erstattbaren **Anzahlung von CHF 60.-**

**Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Zahlung** auf PC: 90-718099-8, O. Paganini, 9038 Rehetobel, IBAN CH22 0900 0000 9071 8099 8

**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 ausgeprägten 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).

## Auskunft und Anmeldung:

Oliver Paganini

+41 77 404 63 64

[oliver.paganini@judo-feldenkrais.ch](mailto:oliver.paganini@judo-feldenkrais.ch)

[www.judo-feldenkrais.ch](http://www.judo-feldenkrais.ch)