

## Im Feld der Möglichkeiten

Contact Improvisation  
in Bern  
mit Adrian Russi

29. Juli - 2. August 2026

mit 1.-August-Jam abends

français en bas // for english scroll down

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

## Im Feld der Möglichkeiten

wie lebendige Hände den Tanz bereichern

**Wie wunderbar sind sie doch, unsere feingefühligen, beweglichen und kraftvollen Hände.** Gleichzeitig werden sie in der Contact Improvisation äusserst unterschiedlich bis kontrovers eingesetzt und erlebt. Während manche es z.B. mögen, ihr Gegenüber mit den Händen fortlaufend zu berühren, sich festzuhalten oder die Bewegung zu lenken, fühlen sich andere dadurch empfindlich gestört. In diesem Workshop tauchen wir nuanciert und mit Gespür für Sinnhaftigkeit in dieses vielfältige Spannungsfeld ein. Wir werden uns dabei an folgender Frage orientieren: Wie verhelfen die Hände zu einem lebendigen, verbundenen und genussvollen Tanz und wann führen sie zur Einschränkung, wo Kontrolle wichtiger wird als Kreativität?

**Wir alle nutzen unsere Hände ganz selbstverständlich zum Abstützen auf dem Boden** - bereits da beginnt die Exploration: Kann ich die Hände anders als gewohnt einsetzen? Wie durchlässig ist die Anbindung ans Zentrum? Spüre ich die feinen Bewegungen des Small Dance im Vierfüssler? Hände spielen zusammen mit den Armen auch beim Reach eine wichtige Rolle. Sie lassen mich den Bewegungsfluss geschmeidig navigieren, bringen gestaltenden Elemente in den Tanz und ermöglichen eine Verbindung zum Raum.

**Ob im Solo, im Duett oder in der Gruppe:** die Hände bewusst in die Bewegung zu integrieren, erweitert den Spielraum und macht Begegnungen vielfältiger und auch sicherer. So laden wir ein, statt zu manipulieren. Wir öffnen uns für das Unbekannte, statt festzuhalten, und üben uns in Selbstbestimmung innerhalb des gemeinsamen Tanzes, statt diesen zu verlassen.

**Im "Feld der Möglichkeiten" steht der ganze Körper im Mittelpunkt.** Gemeinsam schaffen wir einen Raum für Neugier, subtile Wahrnehmung, spielerische Leichtigkeit und kraftvolle Präsenz - für einen Tanz, der mit den Händen lebt und atmet.

**Für Teilnehmer:innen mit Erfahrung in CI**

29. Juli - 2. August 2026 10.00-16.30

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

Einige **Schlafplätze** stehen im Studio zur Verfügung

in einer **grüne Oase** 5' vom Bahnhof, 15' zum **Flussbad** an der Aare

**CHF 550.- // € 440.- bzw. CHF 500.- // € 400.-** bei Anmeldung bis zum 1. Juli. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rückerstattbaren **Anzahlung** von CHF 120.- // € 80.-. Bei **Abmeldung** von weniger als 24h vor Workshop-Beginn ist der volle Betrag zu bezahlen.

**IBAN:** CH33 0900 0000 3009 2944 2, Adrian Russi, CH-3612 Steffisburg

**Versicherung** ist Sache der Teilnehmer:innen

**Adrian Russi** unterrichtet Contact Improvisation seit 25 Jahren im In- und Ausland. Er selber lernte u.a. bei den Begründer:innen Steve Paxton, Nancy Stark Smith und Nita Little. In seinem Unterricht legt er Wert auf differenzierte Wahrnehmung und präzise Bewegungstechnik, 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 Craniosacral Therapie sowie seiner eigenen Forschungsarbeit (u.a. zu den Faszien und dem Bodymind).

[adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch)

+41-79-600'87'80

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

**Jam am 1. August: 18.00 - 22.00, CHF 20.- / gratis für Workshop-TN. Bitte etwas für das gemeinsame Buffet mitbringen!**

## *Dans le champ des possibles*

*Contact Improvisation  
à Berne  
avec Adrian Russi*

*29 juillet - 2 août 2026  
avec la "jam du 1 août" le soir*

*for english scroll down*

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

## Dans le champ des possibles

**des mains vivantes, qui enrichissent la danse**

**Comme elles sont merveilleuses, nos mains sensibles, agiles et puissantes.** Pourtant, en contact improvisation, elles sont utilisées et vécues de manière aussi variée que controversée. Alors que certains aiment, par exemple, toucher constamment leur partenaire avec leurs mains, s'y tenir ou diriger le mouvement, d'autres ressentent cela comme une gêne profonde. Dans ce stage, nous nous plongerons dans cette vaste zone de tension avec nuance et une sensibilité pour le bien-fondé. Notre fil conducteur sera la question suivante : comment les mains contribuent-elles à une danse vivante, connectée et satisfaisante, et quand conduisent-elles à une restriction, où le contrôle importe plus que la créativité ?

**Nous utilisons toutes et tous nos mains très naturellement pour nous appuyer sur le sol** - c'est là que commence l'exploration: puis-je utiliser mes mains autrement que d'habitude ? Dans quelle mesure la connexion au centre est-elle perméable ? Est-ce que je ressens les mouvements subtils de la "Small Dance" à quatre pattes ? Les mains jouent également un rôle important aux côtés des bras lors du "Reach". Elles me permettent de naviguer avec souplesse dans le flux du mouvement, introduisent des éléments créatifs dans la danse et permettent une connexion à l'espace.

**Que ce soit en solo, en duo ou en groupe :** intégrer les mains consciemment dans le mouvement élargit le spectre des possibilités et rend les rencontres à la fois plus variées et plus sûres. Ainsi, nous invitons au lieu de manipuler. Nous nous ouvrons à l'inconnu au lieu de nous accrocher, et nous nous exerçons à être autonomes dans la danse commune au lieu de la quitter.

**Dans "Le champ des possibles", l'ensemble du corps joue un rôle central.** En commun, nous créons un espace pour la curiosité, la perception subtile, la légèreté ludique et la présence puissante - pour une danse qui vit et respire avec les mains.

**Pour les participant:es ayant une expérience en CI.**

**29 juillet - 2 août 2026** 10.00-16.30

**Gartenraum**, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Berne

**Quelques places pour dormir** sont disponibles au studio. Dans une **oasis de verdure** à 5' de la gare, à 15' du **fleuve** (Aare)

**CHF 550.- / € 440.-** resp. **CHF 500.- / € 400.-** en cas d'inscription jusqu'au 1 juillet. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte** non-remboursable de CHF 120.- (€ 80.-). En cas d'**annulation** moins de 24 heures avant le début du stage, le montant total sera dû.

**IBAN:** CH33 0900 0000 3009 2944 2, Adrian Russi, CH-3612 Steffisburg

**L'assurance** est à la charge des participant:es.

**Adrian Russi** enseigne le Contact Improvisation depuis 25 ans en Suisse et à l'étranger. Il a lui-même appris entre autres auprès des fondateurs:trices Steve Paxton, Nancy Stark Smith et Nita Little. Son enseignement est basé sur une perception différenciée et des techniques de mouvement précises, ainsi que sur une créativité née d'une grande conscience corporelle. Le plaisir du jeu et un engagement véritable constituent pour lui la base qui permettent le mieux de s'épanouir dans la danse. D'autres influences proviennent de ses études de différents arts martiaux et de la thérapie cranio sacrale ainsi que de sa propre recherche (entre autres sur les fascias et le BodyMind).

[adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch)

+41-79-600'87'80

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

**Jam le 1 août: 18.00 - 22.00**, Fr. 20.- / gratuit pour les participant:es au stage.

SVP amenez qqch pour le **buffet commun**

## Fields of Possibilities

Contact Improvisation  
in Bern  
with Adrian Russi

29. July - 2. August 2026

with the 1.-of-August-Jam in the evening

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

### Fields of Possibilities:

how hands can enrich dance

**How amazing they are, our sensitive, agile, yet powerful hands.** At the same time, in Contact Improvisation, they are used and experienced in many different and sometimes even controversial manners. While some, for example, enjoy continuously touching their partner with their hands, grabbing hold of them, or guiding their movement, others find this quite disturbing. In this workshop, we will delve into this multifaceted dynamic with nuance and a sense of meaningfulness. The following question will guide us: In what ways do hands contribute to a lively, connected, and delightful dance, and when do they lead to restriction with control becoming prioritized over creativity?

**All of us naturally use their hands to support oneself on the floor** - and that is where the exploration begins: Can I use my hands differently than usual? How porous is the connection to the center? Do I feel the subtle movements of the Small Dance in the four-legged position? Hands, together with the arms, also play an important role in the Reach. They enable me to navigate the flow of movement smoothly, introduce creative elements to the dance and establish a connection to the space.

**Whether in solo, duet, or group work:** conscious integration of the hands into the movement expands the range and makes encounters both more diverse and safer. Thus, we invite rather than manipulate. We open ourselves to the unknown rather than holding on, and practice self-determination within the shared dance rather than abandoning it.

**In the "Fields of Possibilities" attention is focused on the whole body.** Collectively, we create a space for curiosity, subtle perception, playful lightness, and powerful presence - for a dance that lives and breathes through the hands.

**For participants with experience in CI.**

29. July - 2. August 2026 10.00-16.30 (last day until 14.00)

Gartenraum, Schanzeneckstrasse 25, CH-3011 Bern

A few **sleeping spots** are available in the studio

in a **green oasis** 5' from the station, 15' from the **river** Aare

**CHF 550.-** (€ 440.-) resp. **CHF 500.-** (€ 400.-) with registration until 1. July. The registration is valid only with a non-refundable **deposit of CHF 120.-** (€ 80.-). **If you cancel less than 24 hours before the workshop begins, the full amount is due.**

**IBAN:** CH33 0900 0000 3009 2944 2, Adrian Russi, CH-3612 Steffisburg

Participation is at your **own risk.**

**Adrian Russi** has been teaching Contact Improvisation in Switzerland and abroad for 25 years. Alongside others, he studied with the founders Steve Paxton, Nancy Stark Smith and Nita Little. In his teaching, he values differentiated perception and precise movement technique, as well as a creativity that arises from a distinct body awareness. For him the pleasure to play and a deep commitment are the basis that allows him to fully embrace the possibilities of dance. Further influences originate from his studies of various martial arts and Craniosacral Bodywork as well as from his own research (on fascia and BodyMind, among other things).

[adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch)

+41-79-600'87'80

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

**Jam on the 1. of August: 18.00 - 22.00, CHF 20.- / free for the workshop participants. Please bring something for the **cold buffet****