



from sweetly slow to really high...

## ... Speed Polarities

*français en bas ///*  
*for english scroll down*

Contact Improvisation  
in Bern

mit Jörg Hassmann  
& Adrian Russi

16. – 18. September 16

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

**Wir haben Lust, die Bandbreite** zwischen hoher Geschwindigkeit mit schnellen Reaktionen und langsamer Bewegung mit Wachheit für's kleinste Detail in Gänze auszuschöpfen.

**In beiden Grenzbereichen dieser Polarität** erleben wir die Chance, uns ausserhalb von eingespielten Mustern zu bewegen und zu begegnen. Reflexartig schnelle Reaktionen - wie können sie feine, intelligent angepasste Reaktionen auf die Herausforderungen des Augenblicks sein, anstatt blinder Automatismen. Am anderen Ende des Spektrums steht die Langsamkeit: Das genaue Zuhören und Einlassen, das nicht-Wissen im Detail, die Überraschung im kaum Sichtbaren.

**Wir suchen die gegenseitige Befruchtung der beiden Extreme.** Wie können wir z.B. die Gelassenheit der Langsamkeit mit ins Schnelle und die spritzige Präsenz des Schnellen mit ins Langsame hinüber nehmen? Die Freiheit des Tanzes wird um so grösser je leichter und selbstverständlicher wir zwischen diesen Polen hin- und her wechseln und das ganze Spektrum dazwischen ausschöpfen können.

**Für das „Wie“ des Gelingens haben wir nicht alle Antworten**, aber Übungen, die uns daran forschen lassen. Vor allem die Arbeit an der Schnelligkeit wird mit wenig Gewicht bzw. im Solo stattfinden. Für die Integration des Erforschten hinein in Situationen mit intensivem Körper-Kontakt und Gewichts-Austausch wird von der Teilnehmern eine **solide Kenntnis der technischen Grundlagen der CI vorausgesetzt** - und ebenso eine gehörige Portion an Mut und Lust zum Scheitern.

**Adrian Russi und Jörg Hassmann** kennen und schätzen sich seit vielen Jahren. Durch die gemeinsam geleitete Kompaktfortbildung in Prien/Chiemsee 2015 haben sie einige Schätze entdeckt, die es weiter zu erforschen gilt.

**16. – 18. Sept. 2016** Fr: 19-21.30; Sa: 10.30-18.00; So: 10.30-17.00

**Weissenheim**, Kirchbergerstrasse 60, 3008 Bern

**CHF 260.- (€ 190.-) bzw. CHF 240.- (€ 175.-)** bei Anmeldung bis zum 2. September. Die Anmeldung ist gültig mit einer nicht-rückerstattbaren **Anzahlung** von CHF 60.- (€ 50.-).

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

**Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen

**Jörg Hassmann** ist seit bald 25 Jahren involviert in Contact Improvisation. Er ist künstlerischer Leiter des Festivals Contact-meets-Contemporary, unterrichtet im nunmehr zehnten Jahr das Contact Halbjahres Programm in Berlin zusammen mit Daniel Werner, schreibt unter [joerghassmann.wordpress.com](http://joerghassmann.wordpress.com) und übt sich in Neugierde und weniger Wissen. Mehr auf [www.dancecontact.de](http://www.dancecontact.de)

**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). Mehr auf [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

**Anmeldung:** Adrian Russi

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

+41 79 600 87 80

+41 31 332 50 06



from sweetly slow to really high...

## ... Speed Polarities

*for english scroll down*

Contact Improvisation  
à Berne

avec Jörg Hassmann  
& Adrian Russi

16 – 18 septembre 16

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

**Nous avons envie** d'aller puiser amplement dans le registre entre le mouvement à une vitesse élevée comportant des réactions rapides et celui dans la lenteur portant de l'attention aux tous petits détails.

**Dans les deux domaines de ces polarités**, nous voyons un potentiel de nous mouvoir et de nous rencontrer au-delà des schémas pré-établis. En ce qui concerne les réactions de réflexe rapides: comment peuvent-elles devenir des réactions délicates, intelligentes et adaptées, à la place d'être des automatismes aveugles? Et à l'autre bout du spectre, la lenteur: être à l'écoute, se laisser inviter, ne pas savoir exactement et l'étonnement du quasi-invisible.

**Nous allons chercher l'enrichissement** respectif des deux extrêmes. Comment pouvons-nous p.ex. emporter la détente propre à la lenteur dans des moments rapides et comment nourrir la lenteur d'un état de présence "pétillant" typique de la rapidité? La liberté dans la danse grandit au fur et à mesure que nous passons avec aisance et naturel entre ces deux pôles et utilisons tout le spectre de l'entre-deux.

**Nous n'avons pas des réponses toutes faites** concernant comment y arriver, mais nous fournissons des exercices qui nous permettent d'aller explorer ce thème. Le travail autour de la rapidité va notamment nous amener dans le solo et des mouvements avec peu de poids. Afin de pouvoir intégrer ces recherches dans des situations avec du contact corporel et un échange de poids intenses, nous attendons des participants qu'ils amènent une **connaissance solide des bases techniques du CI** ainsi qu'une bonne portion de courage de même que du plaisir à échouer.

**Adrian Russi et Jörg Hassmann** se connaissent et s'apprécient depuis de nombreuses années. A travers la formation continue qu'ils ont donné ensemble à Chiemsee en 2015, ils ont découvert des trésors à continuer à explorer.

**16 – 18 septembre 2016** ven: 19-21.30; sa: 10.30-18.00; di: 10.30-17.00 **Weissenheim**, Kirchbergerstrasse 60, 3008 Bern

**CHF 260.- (€ 190.-) resp. CHF 240.- (€ 175.-)** en cas d'inscription jusqu'au 2 septembre. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte** non remboursable de CHF 60.- (€ 50.-).

**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

**Jörg Hassmann** investi depuis bientôt 25 ans dans le CI, directeur artistique du festival Contact-meets-Contemporary, il enseigne depuis de 10 ans le programme de formation semestriel avec Daniel Werner. Il écrit sur le blogue [joerghassmann.wordpress.com](http://joerghassmann.wordpress.com) et s'entraîne à préserver plus de curiosité et moins de savoirs acquis.  
Plus d'informations sur: [www.dancecontact.de](http://www.dancecontact.de)

**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 crânio-sacrée.  
Plus d'informations sur : [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

**Inscriptions:** Adrian Russi [adrianrussi.yep@bluewin.ch](mailto:adrianrussi.yep@bluewin.ch) +41 79 600 87 80 +41 31 332 50 06



from sweetly slow to really high...

## ... Speed Polarities

Contact Improvisation  
in Bern

with Jörg Hassmann  
& Adrian Russi

16. – 18. September 16

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

**We're keen to use the whole range** from high speed with quick reactions to slow movements with an awareness for the smallest detail.

**At the edges of both polarities** we find a chance to move and connect beyond established patterns. Reflex-like reactions - how can they be finely tuned responses to the challenges of the moment, rather than blind automatisms. At the other end of the scale is the slowness: The attentive, precise listening, the not-knowing in details, the surprise in the barely visible.

**We are looking for ways that those two extremes** can enrich each other. How can we take the calmness of the slowness into the speed and the sparkly presence of the quick into the slow? The freedom within the dance expands when we can move easily in between this polarity.

**We don't have all the answers** how to get there, but wonderful exercises to explore and learn. Especially the work on speed will happen with little weight or in a solo. For the integration of new material into situations with more weight exchange, participants need to have **a solid knowledge of the technical basics of CI** and a good amount of courage and willingness to fail.

**Adrian Russi and Joerg Hassmann** have known and appreciated each other for many years. Through the Compact Training Program in Prien/ Chiemsee 2015 they found a few treasures that ask strongly for further exploration.

**16. – 18. Sept. 2016** Fri: 19-21.30; Sat: 10.30-18.00; Sun: 10.30-17.00

**Weissenheim**, Kirchbergerstrasse 60, 3008 Bern

**CHF 260.- (€ 190.-) resp. CHF 240.- (€ 175)** with registration until 2. September. The registration is valid only with a non-refundable **deposit** of CHF 60.- (€ 50.-).

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

Participation is at your **own risk**

**Jörg Hassmann** is since 25 years involved in Contact Improvisation. He is the artistic director of the Festival Contact-meets-Contemporary, teaches now in the tenth year a CI half-year-program in Berlin together with Daniel Werner, writes under [joerghassmann.wordpress.com](http://joerghassmann.wordpress.com) and practices curiosity and knowing less. More at [www.dancecontact.de](http://www.dancecontact.de)

**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). More at [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

**Registration:** Adrian Russi

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

+41 79 600 87 80

+41 31 332 50 06