Moving & Getting Moved

Contact Improvisation
avec Adrian Russi
à Genève

10 - 11 octobre 2026

avec une jam le samedi soir

www.adrianrussi.com

Mon souhait est de transmettre des principes de mouvement souple et peu exigeant en effort - aussi bien en solo qu'en contact. Pour cela, j'utilise parfois des mots tels que « économe » et « efficace ». Ces termes peuvent sembler contradictoires, notamment dans l'univers du CI, car ils sont généralement associés au stress et à la tension. Pourtant, ils résument exactement ce qui m'importe : bouger de manière différenciée, en déployant le moindre effort. Cela crée un espace pour la perception, et la force musculaire peut être utilisée de manière ciblée, dosée et ludique, exactement au moment où elle est nécessaire.

Dans ce stage, nous apprenons à bouger nous-mêmes de manière active et économe. En même temps, nous explorons cette capacité essentielle qui consiste à se laisser porter par la gravité, l'élan et le corps de nos partenaires. Cela demande de l'abandon, un lâcher-prise conscient et souvent aussi le courage de renoncer au contrôle pour passer en mode « navigation ». D'autres mots-clés sont le « tuning in » dans le flux du mouvement commun, la confiance dans le non-savoir, ainsi que le remplacement des ambitions par la curiosité.

Nous conservons bien sûr la liberté de suivre ce qui nous rend vivant:es, y compris une danse énergique et intense, tout en respectant les limites. L'essentiel est d'être conscient de ses propres mouvements et choix, et de conserver par conséquent sa liberté. Ainsi des voies au-delà des schémas habituels peuvent s'ouvrir, permettant des danses enrichissantes et prolongées.

Pour les participant:es ayant une expérience en CI.

10 - 11 octobre 2026 Sa: 11.30 - 18.00 Di: 10.00 - 16.30 (avec pause repas de 1½h)

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

CHF 200.- / € 160.- resp. **CHF 180.- /** € 145.- en cas d'inscription jusqu'au 19 septembre. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte** non-remboursable de CHF 60.- (€ 40.-). **L'assurance** est à la charge des participant-e-s.
IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2 ; A. Russi, CH-3612 Steffisburg

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:trice 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 de la conscience corporelle prononcée. Le plaisir du jeu et un engagement véritable constituent pour lui la base qui permet 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 son propre travail de recherche (entre autres sur les fascias et BodyMind).

Incription: **adrianrussi.yep@bluewin.ch** +41-79-600'87'80 **www.adrianrussi.com**

Organisé avec le soutien de l'**Association de danse contact improvisation - Genève** (Chandrika : 076 322 52 12)

Jam: Samedi après le stage, possibilité de rester pour la jam (jusqu'à 20.30; http://www.contactimprogeneve.ch)