

L'art de la Chute

Un atelier de danse contact-Improvisation par Adrian Russi, Camping Town Bruxelles, 26, 27 et 28 août 2016

Le Contact Improvisation est un jeu inlassable avec la gravité, et chaque mouvement vers le haut aboutit inévitablement à une descente – cette donnée physique simple, qui n'est pas toujours facile à réaliser, sera le thème principal de „l'art de la chute“.

Les participant(e)s apprendront à aller à la rencontre du sol avec plaisir, en souplesse et même avec élégance et à maîtriser leur chute en prenant conscience du processus. L'exploration progressive/graduelle de principes centraux tels que se poser, glisser ou même tomber en chute libre aidera à élargir considérablement son répertoire de mouvement et à gérer sa peur en étant plus détendu(e).

Intégrer la chute comme un élément évident et sûr dans sa danse, la percevoir comme un enchaînement de mouvements faciles et ressourçants, nous permet d'expérimenter la force de gravité plutôt comme un soutien que comme un obstacle à surmonter. Le sol et l'espace deviennent des partenaires réels, avec qui l'on communique, qui nous portent, nous nourrissent et nous offrent des danses tridimensionnelles pleines de volupté.

L'intérêt pour la chute nous renvoie aussi à l'origine du Contact Improvisation en 1972. En plus de la pratique de la „small dance“, les danseurs se livraient à des expérimentations hardies telles que se bondir dessus, s'attraper en vol ou tomber ensemble. Regardant les vidéos de l'époque, le CI paraît des fois un peu rude, mais il était aussi plus courageux et progressiste que dans les jams d'aujourd'hui où l'on tend souvent à s'agripper et s'accrocher pour se sentir en sécurité et afin d'éviter de tomber (ensemble) ce qui empêche l'expérience d'un mouvement dans l'inconnu.

Naturellement, le Contact Improvisation s'est beaucoup développé durant ces 43 dernières années et les nombreux ajouts et découvertes qui forment la danse telle qu'elle est aujourd'hui seront aussi intégrés dans ce stage. Outre les recherches autour de la chute dans toute sa diversité, nous porterons également notre attention sur la « montée ». Et bien sûr il y aura aussi des exercices de perception, des moments de massage, de relaxation, d'observation de nos habitudes de mouvements ainsi que des improvisations aussi bien joueuses que profondes.

Ce stage s'adresse à des participant(e)s ayant une expérience en CI, intéressé(e)s par la recherche d'un lâcher-prise intelligent et d'un équilibre entre céder et influencer.

***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-sacrée, ainsi que par ses propres recherches dans le monde du mouvement.*



PRATIQUE et INSCRIPTION

Dates : 26-27-28 août 2016

Horaires : vendredi 18h15-20h45 – Samedi 10.30-18.00 - Dimanche : 10h-14h

Lieu : Camping Town Studio, 14 rue de la Comète – Métro Botanique, tram 92 et 93.

Tarifs : **125 euros** (inscription avant le 21 juin) - **145 euros**.

L'inscription est validée par le versement d'un acompte de 50 euros sur le compte bancaire de Anne-Dolorès MARCELIS : IBAN BE04 0631 4932 1431 BIC : GKCCBEBB. Avec mention : NOM + Stage Adrian RUSSI. L'assurance est à la charge des participant-e-s.

N'hésitez pas pour plus d'infos : [**campingtown.be@gmail.com**](mailto:campingtown.be@gmail.com)