

# Corps en vol & tête à l'envers

Contact Improvisation  
avec Adrian Russi

à Genève

17 -18 mars 2012

Sa : 11.00 - 17.30

Di : 10.00 - 16.30

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

## Corps en vol & tête à l'envers

**Comment tomber doucement**, suspendre mon envol et me fondre au sol en m'abandonnant à la pesanteur ? Comment éveiller le corps-réflexe, pour que ma danse s'organise dans la surprise, et s'adapte à mon partenaire en mouvement ?

**Dans la chute** - comme élément de préparation essentiel à l'envol - le corps est appelé à retrouver ses réflexes d'origine et à développer sa propre intelligence pour atterrir en douceur, sans tension ni stress. Certaines techniques de mouvement et une organisation corporelle économique permettent de composer avec la gravité et d'expérimenter la légèreté dans l'envol comme dans la chute.

**Les principes de porter** seront combinés avec des notions de temps et d'espace, afin que les figures acrobatiques ne dépendent pas avant tout de la force musculaire, mais qu'elles naissent des deux corps en mouvement.

**Dans ce stage nous allons renverser** notre perspective sur le monde de 180° et danser souvent la tête à l'envers ! Nous explorerons comment rester agiles et mobiles dans les positions les plus diverses et comment nos mains peuvent nous porter avec facilité. Cette inversion au rapport de gravité ouvre de nouvelles possibilités et des espaces de danse inattendus.

**Les participants auront également l'occasion** d'utiliser les techniques et principes appris dans la danse libre et de découvrir leurs propres approches de la danse contact. De plus, des techniques d'improvisation permettront de désordonner les schémas de mouvements familiers pour les élargir et les réorganiser selon de nouvelles perspectives.

**Pré-requis pour le stage:** expérience en Contact Improvisation

**17 - 18 mars 2012 Sa: 11.00 - 17.30 Di: 10.00 - 16.30** (avec pause repas)

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

**CHF 170.-** (€ 115.-) // **CHF 150.-** (€ 100.-) en cas d'inscription jusqu'au 3 mars (2 semaines avant le stage). L'inscription est validée par le versement d'un acompte non remboursable de CHF 60.- (€ 40.-)

Compte postal: PC 30-92'944-2, A. Russi, 3013 Bern

**L'assurance est à la charge des participant-e-s.**

**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-sacrale.

Adrian Russi CH-3013 Bern [adrian.russi@bluewin.ch](mailto:adrian.russi@bluewin.ch) +41-31-332'50'06 ou +41-79-600'87'80 [www.adrianrussi.com](http://www.adrianrussi.com)

**Organisé avec le soutien de l'Association de danse contact improvisation - Genève** (Paola 079 781 77 41)

**Jam:** Samedi après le stage, possibilité de rester pour la jam (jusqu'à 20h00; [www.tuena.ch/contact\\_improvisation](http://www.tuena.ch/contact_improvisation))