



Contact Improvisation
Corps en vol & tête à l'envers
Niveau intermédiaire **Adrian Russi**

Association Des Liés
Contact Improvisation Montpellier



Stage de Contact Improvisation

Corps en vol & tête à l'envers

Samedi 12 février 14h00-18h00

Dimanche 13 février 10h-13h et 14h30-17h30

Jam le dimanche de 18:00 à 21:00

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.

Soirée autour du Contact Improvisation (performance, projection, échange)
à partir de 20:00 le samedi, participation 5€

Tarifs : 70€ (60€ réduit) pour une inscription avant le 01/02 et après le 01/02 : 80€(70€ réduit).

Inscription validée à la réception des arrhes de 20€ - 10€ de carte atelier La Chapelle

Arrhes : à envoyer à *Association Des Liés* 20 rue St Antoine, 34070 Montpellier

Lieu : *La Chapelle Gely*, 170 rue Joachim du Bellay, Montpellier, Bus n°11

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 crano-sacrée.

Renseignements et inscriptions

des.liés@yahoo.com - *Aurore* – 06 27 67 62 51

L'association Des Liés remercie la Chapelle