

# Au sujet de l'envol



un stage de  
Contact Improvisation

avec Adrian Russi  
à Lausanne / CH

31 octobre - 1 novembre '20

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

[www.ci-lausanne.ch](http://www.ci-lausanne.ch)

**Quelles sont mes images et représentations** de l'envol ? Quels sont les préparatifs et qu'est-ce qui s'enchaîne après ? Comment font les oiseaux ? Et quelle est mon expérience du moment de l'envol dans ma danse ?

**Le souhait de voler et de ressentir de la légèreté et de la liberté** est pour beaucoup une motivation à apprendre et à pratiquer le CI. Et bien que le vol ne soit pas plus dénué de risques que la chute, la plupart y associent des images majoritairement positives. Il y a beaucoup de rêves et fantaisies de s'envoler tout simplement – mais le chemin qui permet de voler avec plaisir et en toute sécurité nécessite, à mon sens, beaucoup de patience, d'engagement et de capacité à porter beaucoup d'attention à son corps et à son rapport à la gravité. Il est aussi très utile et sensé de reconnaître les petits moments d'envol et de les considérer comme des „maîtres“ qui m'enseignent l'art du vol !

**Dans ce stage nous allons explorer** comment utiliser la gravité, le momentum, un corps stable mais en mouvement pour pouvoir voler avec légèreté. Nous allons travailler autour du timing, de la communication corporelle et avec le poids, autant le sien que celui de ses partenaires – et reconnaître que le poids est une chose neutre, avant tout. Que nous jugions une chose légère ou lourde a à voir finalement avec notre intelligence corporelle et nos préconceptions, des choses que nous pouvons influencer et exercer très directement.

**Pour participant(e)s avec de l'expérience en CI** qui ont envie de rencontrer la gravité avec plaisir et consciemment et sont prêt(e)s à se lancer et à apprendre de manière approfondie.

**31 octobre - 1 novembre '20** sam: 13.30 - 19.00 dim: 10.30 - 17.30 (avec pause repas)

**Studio 2**, rue du Valentin 35, 1004 Lausanne

**CHF 180.- (€ 130.-) // CHF 160.- (€ 115.-)** en cas d'inscription jusqu'au 17 octobre. L'inscription est validée par le versement d'un **acompte non remboursable de CHF 60.- (€ 40.-)**

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.

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

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

Organisé en coopération avec **CIL - Contact Improvisation Lausanne** ([www.ci-lausanne.ch](http://www.ci-lausanne.ch), Aude Reymond 079 628 68 42)

Myths, images & of course lots of dance practice:

# About Flying



a workshop in  
Contact Improvisation

with Adrian Russi  
in Lausanne / CH

31 October. - 1. November '20

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

[www.ci-lausanne.ch](http://www.ci-lausanne.ch)

**What are the images and phantasies** that I carry in my mind about flying? What is needed as preparation for the flight and what will happen afterwards? How is all this working in a bird's body? And how do I experience the moments of flight in my own dance?

**The desire to fly**, to sense lightness and freedom while dancing, is for sure one of the reasons for many of us to learn and to practice CI. And although you will meet the same risks in flying as in falling, most dancers have a rather positive association with flying. There are many dreams and fantasies to reach a state of ongoing flight without any effort – but according to my experience save and enjoyable flying needs a lot of patience as well as a deep engagement and readiness to work with the body and with gravity intensively. And it is certainly an advantage to be smart and modest enough to recognize even short moments of flight as a possible way of flying and to learn from it for longer phases later on.

**In this workshop** we will explore how to use gravity, momentum and stable bodies in motion in order to reach lightness in flight. We will work with timing, body-communication and weight, your own as well as your partner's – and we will experience that weight is first of all neutral. If it feels heavy or light depends on our inner attitude and on body intelligence – things that we can train and influence quite directly!

**For participants with experience in CI** who want to meet gravity well consciously and joyfully, ready to surrender to movement and to enter a deep learning process.

**31. October - 1. November '20** Sat: 13.30 - 19.00 Sun: 10.30 - 17.30 (with a lunch break)

**Studio 2**, rue du Valentin 35, 1004 Lausanne

**CHF 180.- (€ 130.-) // CHF 160.- (€ 115.-)** with registration until 17. October. The registration is valid only with a **non-refundable deposit of CHF 60.- (€ 40.-)**

Post account: 30-92'944-2, A. Russi, 3013 Bern; IBAN CH33 0900 0000 3009 2944 2

Participation is at your **own risk**.

**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 Therapy as well as of his own research work (amongst other things in the field of fascia).

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

Organisé en coopération avec **CIL - Contact Improvisation Lausanne** ([www.ci-lausanne.ch](http://www.ci-lausanne.ch), Aude Reymond 079 628 68 42)