



Contact Improvisation avec Vega Luukkonen

Tout au long de ce week-end, nous allons contact improvisation et somatique pour nous inviter à nous sentir profondément à l'aise dans notre corps et dans le mouvement.

Nous entrerons et sortirons du contact, envisageant la danse comme un dialogue

ludique, qui s'exprime librement dans le temps et l'espace. Composer la danse, composer le contact.

Je proposerai des exercices exploratoires, ainsi que des outils techniques clairs et des pistes pour comprendre les principes physiques sous-jacents du contact improvisation. Nous passerons du temps au sol, à ressentir la gravité et à étudier le fonctionnement de notre corps.

Qu'est-ce qui rend notre mouvement fluide et efficace ? Comment aligner nos os pour créer soutien et aisance dans nos mouvements ?

Accueillir l'inconnu.

Nous ferons appel à des qualités d'élasticité et de fluidité, et découvrirons comment développer une disponibilité multidirectionnelle permet d'ouvrir de nouvelles possibilités dans nos mouvements.

Partager le poids et trouver les subtilités et l'articulation de nos architectures communes nous permettra de bouger ensemble à travers les niveaux, dans l'espace, et d'entrer et de sortir du contact. Utiliser notre respiration pour trouver la synchronicité nous aide à nous « harmoniser » ensemble.

Nous explorerons les notions de chute et d'envol. En étudiant les subtiles mécaniques de la « petite danse » et de la suspension, nous progressons vers l'utilisation de l'élan et des spirales du corps pour trouver des manières fluides de nous soulever mutuellement, utilisant l'élan de la chute pour « se laisser porter ». Nous pouvons considérer le « soulever » comme un léger échange de poids dans l'espace – une chute l'un vers l'autre – plutôt que comme quelque chose de grandiose et de spectaculaire.

Nous étudierons également comment utiliser nos bras et nos ailes comme prolongement de notre colonne vertébrale. Les bras peuvent être un magnifique chemin pour trouver des entrées dans les portés et créer de l'espace et du temps dans nos danses. Inspirer et expirer en contact. En travaillant avec le cadre et la structure des bras, nous créons des moyens de nous connecter à l'espace et de trouver un contrepoids dans le corps, fournissant des cadres pour soulever et être soulevé, et offrant des structures à explorer.

La conscience et la présence nous aident à élargir nos choix et nos possibilités dans notre danse. Cultiver l'écoute consciente, la respiration, le don et la réception.

Le matériel alterne entre des tâches de contact et des solos, vers des trios et des partitions de groupe. Technique et poésie.

Structure et liberté.

Êtres ludiques en mouvement.



Vega Luukkonen (Finlande): Je suis danseuse, professeure de danse, artiste de performance et praticienne du corps, née en Finlande.

J'ai étudié la pédagogie de la danse et du théâtre à l'Académie de Théâtre de Finlande, à Helsinki, où j'ai obtenu mon master en 2008. Cependant, je dirais que ma plus grande source d'inspiration en contact-improvisation est la communauté finlandaise de contact, où j'ai énormément appris de mes collègues, amis et camarades danseuses, partageant la danse et le mouvement depuis 30 ans déjà. Certain-e-s danseur-e-s et professeur-e-s ont été une grande source d'inspiration pour moi. Joerg Hassmann, Mirva Mäkinen, Hugh Stanier, Iiris Raipala et bien

d'autres m'ont influencé par leur magnifique façon d'interpréter cette forme de danse.

Le contact-improvisation est présent dans ma vie depuis l'adolescence ! J'ai donc traversé de nombreuses étapes avec cette pratique. Ces derniers temps, je m'intéresse de plus en plus aux détails, à la précision, à l'écoute et à la présence, tout en approfondissant ma compréhension des principes fondamentaux du contact-improvisation. Comment briser nos schémas, explorer l'inconnu, improviser avec les outils du contact improvisation ? Je m'intéresse à l'état d'esprit et au corps, où nous pouvons nous ouvrir à de multiples directions, changer, choisir, nous réorienter et jouer.

La respiration joue également un rôle important dans ma danse. Elle m'amène naturellement à des moments d'élan, de chute, d'envol, de balancement et de rebondissement. Dans mon enseignement, j'intègre constamment la somatique, l'anatomie expérientielle et des approches exploratoires de l'improvisation, tout en intégrant des outils techniques et des chemins spécifiques pour trouver aisance et efficacité dans nos mouvements, seuls ou avec d'autres.

À chaque séance, nous aurons le temps d'arriver et de nous poser dans notre propre corps, de nous connecter, de rester immobiles et de respirer. À partir du contact avec le sol, nous nous développons et évoluons vers différents niveaux de mouvement. Nous construisons ainsi naturellement la confiance et l'assurance nécessaires pour progresser les uns vers les autres et dans l'espace.

Informations pratiques :

Inscriptions dans la limite des places disponibles et renseignements par courriel à info@contactimprogeneve.ch ou par téléphone au +41 79 478 95 84 (Wassim)

Horaires :

- Vendredi 21 novembre (studio Lapzeson 2nd étage): de 19h00 à 21h00
- Samedi 22 novembre (studio Lapzeson 2nd étage): de 10h00 à 18h00 (avec une pause d'une heure pour le déjeuner)
- Dimanche 23 novembre : de 10h00 à 13h00 (studio du 3^{ème}) et de 13h00 à 17h00 (studio Lapzeson 2nd étage)

Lieu :

Le Grütli : Rue du Général-Dufour 16, 1204 Genève

<https://goo.gl/maps/4i1QZAnDAs5q1KXeA>

Tarif:

- *early bird* jusqu'au 31 octobre : CHF 150.-
Ce montant est à verser avant le 31 octobre pour confirmer l'inscription
- **Prix normal** : CHF 180.-
Versement d'arrhes de CHF 50.- pour confirmer l'inscription

Coordonnées pour les virements / Twint :

Merci de préciser « Stage Vega Luukkonen » dans le motif du versement

Adresse du destinataire du compte:

Ass. de Danse Contact Improvisation Genève
c/o Wassim Fattouh
Bvd des Philosophes 2
1205 Genève

BIC:POFICHBEXXX

IBAN:CH82 0900 0000 1070 3002 2

TWINT : +41794789584

