



KALARIPPAYAT

« Une âme guerrière et une main qui guérit »

Stage du week-end dirigé par
Cécile Gordon

PUBLIC CONCERNÉ

Public concerné : Comédien.ne.s, danseurs, danseuses, musicien.ne.s et artistes de la scène en général en quête d'approfondir la base de leur pratique.

La sélection des participant-es sera faite selon les critères suivants : sur présentation d'une lettre de motivation et d'un dossier de présentation du parcours artistique du-de la candidat-e.

MODALITÉS DE MISE EN OEUVRE

Dates : Week-end du 5 et 6 octobre 2024

Horaires : 10h – 18h

Nombre d'heures totales : 14h

Lieu de formation : ARTA – 6 route du Champ de Manœuvre 75012 PARIS

Effectif maximum : 18

Date limite d'inscription : 25 septembre 2024 dans les limites des places disponibles.

Tarifs : 150€ (individuel) / 130€ (Adhérent ARTA)

Interlocutrice à la disposition des stagiaires : Giulia PESOLE

Tél. : 01 43 98 20 61 / Mél. : arta@artacartoucherie.com

Si vous rencontrez le moindre problème au cours de la formation, merci de nous contacter par mail à arta@artacartoucherie.com pour que nous puissions en discuter et trouver une solution.

FORMATEUR·TRICE



Cécile Gordon

Son cursus de comédienne, mime, danseuse puis de chorégraphe lui a permis de générer une pédagogie particulière (reconnue par le Maître G.K.Nair) qui tisse un lien précieux entre tradition indienne et esprit européen. Cette recherche propose un échauffement complet dans une écoute intime du corps, afin d'utiliser un minimum de force musculaire et développer sa puissance intérieure.

Ce travail en finesse et détaillé permet une meilleure compréhension de la texture interne du kalaripayat qui devient particulièrement nécessaire dans son application dynamique.

« Équilibre, harmonie et justesse en développant félinité, agilité et puissance animale »

PROGRAMME ET OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Description du Stage :

Cette session est une introduction au long stage qui aura lieu en juin 2025 avec le maître Sathyanarayanan et Cécile Gordon

Le kalaripayat est un art ancestral du Kérala (Inde du sud). Tout à la fois art martial, yoga dynamique et branche spécialisée de la Médecine Ayurvédique, il comprend une pratique corporelle structurant le mental, mais aussi des techniques spécifiques de soins dont des massages élaborés.

Le kalaripayat est à l'origine de nombreux autres Arts martiaux et la base de différentes formes théâtrales et dansées du Kérala (Kathakali/ Theyyam/ Vélakali...). Il puise ses racines dans les Védas, la Bhagavad Gita qui sont les enseignements de Krishna à Arjuna et les combats sont cités dans le Mahabharata.

La pratique est une application yogique dynamique conçue pour harmoniser le corps et l'esprit. Les postures et les déplacements y sont savamment agencés dans des séquences précises alliant les qualités Lassi/Tandava (féminin/ Masculin) Les enchainements permettent la prévention de certains désordres corps-énergétiques, développant ancrage et énergie libérée.

Objectifs :

- Savoir gérer son souffle en mouvement dynamique



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- Minimiser la force musculaire au profit de sa puissance interne et intégrer la fluidité « animalière »
- Gérer ses équilibres sans tensions musculaires
- Intégrer la libre énergie dans les lancers de jambes
- Agrandir son espace intérieure dans les postures
- Développer sa réactivité en souplesse pour mieux gérer le rapport à l'espace avec les autres participants.
- Savoir contrôler sa gestuelle / retenir un mouvement

Journée-type :

Matin : Yoga-Kalari ou pratique interne

- Respiration libre et conciente / respiration tonique et stimulante (ki)
- Assouplissements en harmonie avec la respiration (travail des fascias)
- Postures : lion / éléphant / coq / serpent / chat...
- Conscientiser son espace intérieur et intégrer son architecture corporelle.

Après-midi dynamique :

- Synchronisation des mouvements / exercices kinésiques
- Déplacement et rapport à l'espace/regard et intention (focus)
- Kalugal (lancer de jambes et frappe en libre énergie)
- Meypayat : séquences codifiées en dynamique de groupe
- Salutation à Shiva
- Relaxation / auto-massages et massages ayurvédiques

Modalités d'évaluation :

Les acquis théoriques et pratiques feront l'objet d'un processus d'évaluation continue durant tout le déroulé de la formation et en lien avec les objectifs pédagogiques. Un regard attentif sera porté sur l'engagement du stagiaire tout au long du processus de travail.



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Supports fournis aux stagiaires : Objets, accessoires, petit mobilier (tables, chaises, etc.), ressources documentaires (pièces, ouvrages théoriques...)

Moyens techniques à la disposition des stagiaires : Studio de travail, son, lumière

ATTESTATION DE FIN DE STAGE

Une attestation de fin de stage vous sera délivrée à la fin du stage. **Les absences ne sont pas admises.**