



KALARIPPAYAT

Discipline complète et holistique, physique et spirituelle

Stage dirigé par
Maître Sathyanarayan Nair et Maître Cécily Gordon

PUBLIC CONCERNÉ

Comédien•ne•s / Danseurs, danseuses /Circassien/ Mime / Praticquants d'Arts Martiaux et de Yoga / artistes de la scène en générale et amateurs aguerris, en quête d'approfondir la base de leur pratique.

Près requis : 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 : du 23 au 27 juin 2025
Horaires : 10h –17h

Nombre d'heures hebdomadaires : 30h
Nombre d'heures totales : 30h

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

Effectif maximum : 18

Date limite d'inscription : 13 septembre 2024, dans la limite des places disponibles.

Tarifs : 350€ (individuel) / 800€ (organisme)
Adhésion : 20€

Interlocutrice à la disposition des stagiaires : Giulia PESOLE
Tél. : 01 43 98 20 61 / Mél. : arta@artacartoucherie.com

**Maître Sathyanarayan Nair :**

A été initié au Kalarippayat à l'âge de 10 ans auprès de son père, le Maître Govindan Kutty Nair. En 2006 il lui succède au C.V.N Kalari de Trivandrum où il dispense des soins quotidiens. En tant que performeur il a participé à de nombreuses tournées internationales (Chine, Japon, Russie, Italie, Belgique...). Au cinéma il intervient régulièrement en tant que chorégraphe, acteur et consultant pour les séquences d'action. Il entraîne aussi des comédiens pour des mises en scène (Mahabharata de Peter

Brook 1985). Il encadre régulièrement des stages intensifs dans le monde entier entre autres à l'ARTA où il est accueilli pour la 1ère fois en 1997 avec le Gurukkal et Cécile Gordon.

Maître Cécily Gordon :

En 1982, Cécile Gordon rencontre le Maître Govindan Kutti Nair en France qui l'invite à suivre son enseignement au sein du CVN Kalari de Trivandrum (Kérala). Elle obtient ultérieurement des bourses du ministère de la culture et de ICCR (Indian). Commence alors un long parcours qui devient son chemin de vie. Lors de ses longs séjours en Inde elle devient aussi assistante du Maître dans son cabinet médical où elle se forme aux techniques de soins.

Cécile Gordon fut reconnue Maître de Kalarippayat en 2004 par l'assemblée des Maîtres de la lignée C.V.N. Elle demeure la seule femme et « étrangère » à avoir reçu ce titre. Elle transmet les enseignements du Kalarippayat avec rigueur qu'elle enseigne dans les écoles de théâtre, de danse et de yoga en Europe. Elle anime des conférences et encadre des formations de massages ayurvédiques.

PROGRAMME ET OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Présentation pédagogique :

Le kalarippayat 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 kalarippayat 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.



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

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 enchaînements permettent la prévention de certains désordres corps-énergétiques, développant ancrage et énergie libérée.

Objectifs :

- Savoir gérer son souffle en mouvement dynamique
- Minimiser la force musculaire au profit de sa puissance interne et intégrer la fluidité « animale »
- Gérer ses équilibres sans tensions musculaires
- Intégrer la libre énergie dans les lancers de jambes
- Agrandir son espace intérieur 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
- Apprendre par le regard (pas toujours par la pratique du corps)

Contenu et méthode :

- Exercices de dissociation corporelle et de synchronisation (mouvements kinésiques)
- Travail du souffle avec différentes techniques : respiration naturelle et libre/stimulante et tonique « ki »
- Assouplissement en harmonie avec la respiration libre, travail sur les fascias (pédagogie C.Gordon) afin de conscientiser son espace intérieur
- Déplacements pour mieux gérer le rapport à l'espace
- Regard et intention /regard élargi « périphérique »
- Images mentales pour accéder à la perception de l'énergie des animaux représentés dans le kalarippayat afin de devenir plus fluide et puissant dans les transformations de postures en mouvement

Journée type :

Matin : le yoga-kalari

- Assouplissements en harmonie avec la respiration libre (fascia) qui est le travail interne du kalarippayat
- Postures : lion/éléphant/coq/serpent/chat...
- Conscientiser son espace intérieur et intégrer son architecture corporelle
- Exercices de ressenti de la texture animale dans les postures puis dans les enchaînements dynamiques

Après -midi : dynamique

- Travail de synchronisation kinésique dans la dynamique :
 - individuel mais en groupe / collectif ensemble en osmose/ collectif dissocié (réactivité, adaptabilité, spontanéité, inventivité, musicalité et rythme interne)
 - déplacement et rapport à l'espace/regard et intention (focus)
- Kalugal (lancer de Jambes et frappe en libre énergie)



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- Meypayat : Séquences codifiées en dynamique de groupe/ approche des sauts
- Salutation à Shiva
- Approche de pratique du Bambou pour intermédiaires ou autres armes pour les avancés

Talks :

- Médecine holistique : Marmas (nœuds vitaux), Nadis (canaux énergétiques), Prana/Vayus (Souffle-respiration)...
- Théorie, rôle social et culturel, philosophie dans la compréhension du CVN Kalari, pratique fondamentale intégrant l'ancienne science du tantra Shashtra et du Nadee Shastra.
- Un système complet d'entraînement avec une base philosophique et une compréhension du « corps-esprit » « body-mind », permet le maintien de la santé pour les pratiquants.
- Questions et questionnements de stagiaires.

Objectifs opérationnels :

- Meilleure coordination et dissociation corporelle associée à la conscience de l'espace et en interaction avec les autres partenaires.
- Plus de réactivité, d'équilibre en gardant la fluidité dans les mouvements et déplacements.
- Acquisition d'une souplesse articulaire associée au lâcher prise mental (typique des lancers de jambes en libre énergie).

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. Un bilan pédagogique de la formation et des stagiaires, sera réalisé le dernier jour du stage, avec l'ensemble des participants et les intervenants.

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