



KALARIPPAYAT

Stage dirigé par
Cécily GORDON

PUBLIC CONCERNÉ

Comédien•ne•s / artistes de la scène en générale et amateurs aguerris, 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 4 et 5 octobre 2025

Nombre d'heures totales : 14h

Horaires : 10h – 18h (samedi et dimanche avec pause déjeuner de 1h)

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

Effectif maximum : 18

Date limitée de candidature : 15 septembre 2025

Tarifs : 140€ (individuel)

Adhésion : 20€

Interlocutrice à la disposition des stagiaires : Giulia PESOLE

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

FORMATEUR·TRICES



Cécily 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

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 :

- Gérer son souffle en mouvement dynamique
- Minimiser la force musculaire au profit de sa puissance interne et intégrer la fluidité « animale »
- Tenir ses équilibres sans tensions musculaires
- Intégrer la libre énergie dans les lancers de jambes et les « maypayat »
- Agrandir son espace intérieure dans les postures



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- Développer sa réactivité en souplesse pour mieux gérer le rapport à l'espace avec les autres participants.
- Contrôler sa gestuelle : se propulser /retenir un mouvement en dynamique/ changer d'axe...

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 et des Nadis)
- 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 ou automassages des jambes

Cette session est une suite des stages qui ont eu lieu en juin et juillet avec les maîtres Sathyanarayanan et Cécile Gordon. Ce stage reste cependant ouvert à un tout public pour quelques places.

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