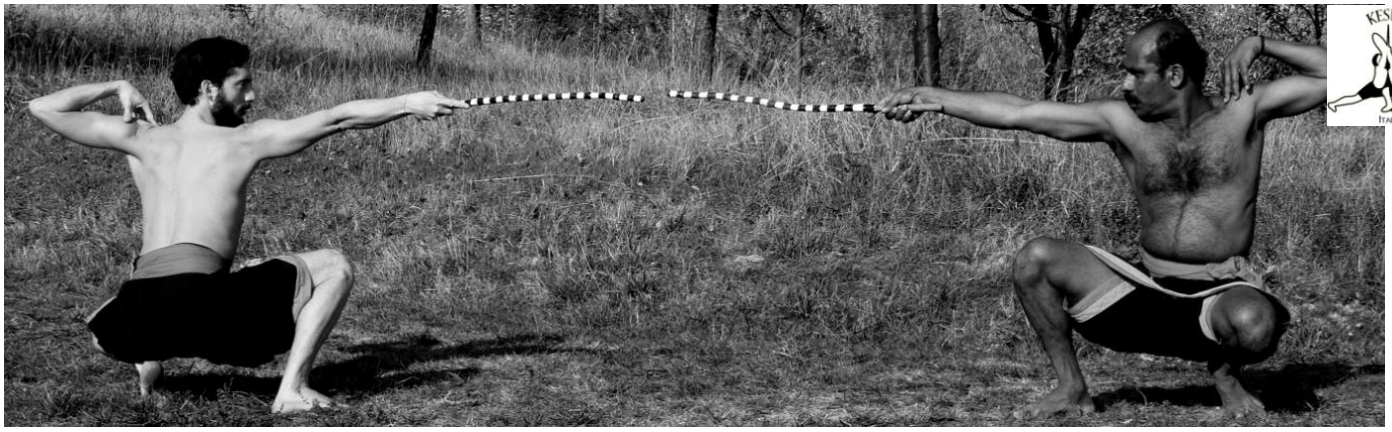


Kalaripayattu

Seminario Residenziale in natura – 2/6 gennaio

Cinque giorni immersi nel silenzio delle colline senesi: un incontro con lo yoga e il kalaripayattu, la più antica arte marziale dell'India.





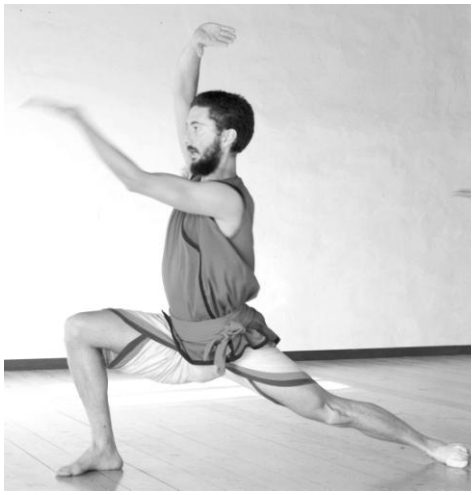

Il kalaripayattu presenta un aspetto fortemente performativo che lo lega alla danza e al teatro. La disciplina da un lato costituisce una valida tecnica di difesa/attacco e dall'altro lavora sulla capacità di controllare e razionalizzare l'aggressività, sviluppando una coordinazione completa della mente e del corpo. La pratica risveglia la memoria corporea, la concentrazione, la coordinazione, l'equilibrio, l'ascolto.

Durante il residenziale la pratica del kalaripayattu sarà affiancata a quella dello yoga, e a sessioni di lavoro di percezione, ascolto, centratura, meditazione attiva, con pratiche riprese dal percorso del Teatro delle Sorgenti. Alcune azioni verranno svolte in natura, compatibilmente con le condizioni ambientali.

Programma

- **Pratiche del risveglio (respirazioni e mantra)**
- **Yoga (due sessioni, una mattutina e una al tramonto)**
- **Training di preparazione al kalari e introduzione alle 30 "Forme di Saluto"**
- **Lavoro con i bastoni: spinning con bastoni lunghi come preparazione alla danza con il fuoco. Introduzione ai combattimenti con i bastoni corti (per i principianti), free hand attack, combattimenti con i bastoni lunghi (per gli avanzati)**
- **Camminate in natura, pratiche di ascolto e percezione**

Insegnante Tommaso Valentini*: insegnante e performer con il gruppo Tandava Kalari, allievo diretto del maestro indiano Jayachandran Nair (Kerala School of Martial Arts di Trivandrum) con il quale collabora come partner artistico e da cui nel 2008 ha ricevuto il Master Certificate per l'insegnamento.*
Verrà affiancato da Anna Dolera, insegnante certificata di Integral Yoga e da Francesca Deias, praticante avanzata di kalari e operatrice di teatro terapia





Il seminario sarà ospitato dal Podere Isabella, sede di Aurora Associazione (www.associazioneaurora.org), ristrutturato secondo i principi del Feng Shui e delle energie alternative, è un'oasi di silenzio immersa nella meravigliosa natura della Val D'Orcia.

Contatti, info e iscrizioni:
349/3236369 – 346/8682123
kesmaitalia@gmail.com
http://kalari.xoom.it