

SERIE DE STAGES

L'Artiste et L'Esprit Martial

SAM.4 & DIM.5 JUIN 2016

IMPROVISATION - FACE A L'INCONNU (module II)

10h -17h

Acta Fabula / Cultur'elles production

45 rue des Chantaloups 93230 Romainville
Paris

Exploration des cycles « perception – réponse »
/ Etude de distances et leurs effets / Continuité
dans la respiration et unité dans la posture /
Adaptabilité aux surfaces (sols, murs, poids
des partenaires), situation / Préserver le rythme
et ouvrir un champ d'observation / Contrôle et
mesure dans les mouvements / Se glisser dans
les mouvements des partenaires / Maintenir
l'intention et aboutir le geste / Elasticité de
l'interaction : céder et rediriger



Tarif: 50€/40€ la journée 100€/80€ le week-end

PROGRAMME ET INSCRIPTIONS

www.miratelier.org _Tél : 06 38 73 78 28 _mail: miratelier31@gmail.com

« IMPROVISATION - FACE A L'INCONNU »

INTERVENANTS et leurs pôles de travail: **Anastasia Nila Khvan** (Systema, Danse, Théâtre) **Pierre Berçot** (Systema, Escrime, Théâtre)

Ce stage s'adresse à tous ceux qui sont intéressés par le mouvement en état d'improvisation dans toutes sortes de contextes (travail scénique, combat, quotidien). Dans le Systema chaque moment a un sens, chaque action, une raison d'être.



QU'EST CE QUE LE SYSTEMA ?

Le Systema, (Система, « système » en russe) est un « système » de combats russes traditionnels, qui a évolué et s'est perfectionné jusqu'à nos jours. Il se définit également comme une méthodologie d'adaptation à l'environnement. Pendant l'époque Soviétique son utilisation été restreinte uniquement aux divisions de forces d'élite. Cette pratique est fondée sur des principes (continuité, économie d'énergie, suffisance, absence de règles, relaxation, regroupement des forces, connaissance de l'anatomie humaine, de la bio mécanique ...) et non sur la répétition de techniques et postures complexes. Le Systema nous apprend entre autre à élargir notre conscience et l'usage pratique de ce que nous possédons déjà.

«L'expérience, ce n'est pas ce qui arrive à quelqu'un, c'est ce que quelqu'un fait avec ce qui lui arrive.» - Aldous Huxley