

KALARIPPAYAT 2025

« Une âme guerrière et une main qui guérit »

Tout à la fois Art Martial, Yoga dynamique
et branche spécialisée de la médecine ayurvédique.
Discipline d'harmonie physique, spirituelle et thérapeutique.

Nous avons le plaisir et l'honneur de vous annoncer

VENUE DU MAÎTRE SATHYANARAYANAN NAIR

C.V.N KALARI de Trivandrum

2 STAGES EXCEPTIONNELS

Encadrés par les Maîtres
Sathyanarayanan Nair et Cécily Gordon

<p>23 au 27 Juin 2025 5 jours à Paris à l'ARTA Association de Recherche des Traditions de l'Acteur Cartoucherie de Vincennes 0033 (0)1 43 98 20 61 https://artacartoucherie.com/</p>	<p>INSCRIPTIONS : Financement AFDAS possible Auprès de l'ARTA : 0033 (0)1 43 98 20 61 arta@artacartoucherie.com En cas de difficultés avec ce lien, contacter Cécily : 0033 (0)6 75 20 01 42 yogayurvedique@gmail.com</p>
<p>6 au 13 Juillet 2025 7 jours dans le Gers Lieu en pleine nature VIJAYAM SANDOSHAM KALARI Le Bessagnet - Lamaguère 32260 G. Cécily Gordon: 0033 (0)6 75 20 01 42 yogayurvedique@gmail.com http://www.kalaripayat.asso.fr/</p>	<p>INSCRIPTIONS : auprès de Cécily Gordon - Pension complète : 8 nuits + Restauration = 255€. Hébergement chambre partagée ou tente ; choix par ordre d'inscription. - Pédagogie : à partir de 410€ (selon la date d'inscription) : * avant le 10/01/2025 : 410€ + 255€ = 665€ * avant le 10/02/2025 : 440€ + 255€ = 695€ * avant le 10/03/2025 : 495€ + 255€ = 750€ * après le 10/03/2025 : 535€ + 255€ = 790€ Arrivée : Samedi 5 à partir de 14h Départ Dimanche 13 ou Lundi 14 Possibilité de venir vous chercher à la gare (Auch ou Gimont)</p>



Journée type

Petit déjeuner jusqu'à 9h
Pratique : 9h45 - 12h30
Repas : 13h - 14h30
Repos : 14h30 - 16h
Pratique : 16h15 - 18h45
Dîner : 19h15 - 20h30

Talks du maître
Soirées diverses



Le Maître Sathyanaranayan est 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 (à l'ARTA où il est accueilli pour la 1^{ère} fois en 1997 avec le Gurukkal et Cécile Gordon).



En 1982, Cécile Gordon rencontre le Maître Govindan Kutty Nair en France, qui l'invite à suivre ses enseignements au sein du C.V.N Kalari de Trivandrum (Kérala). Lors de longs séjours en Inde, elle devient aussi assistante du Maître dans son cabinet médical où elle se forme aux techniques de soin. Cécile fut reconnue Maître de Kalarippayat en 2004 par l'Assemblée des Maîtres de la lignée. Elle demeure la seule femme « étrangère » à avoir reçu ce titre. Elle transmet les enseignements du Kalarippayat dans les écoles de théâtre, de danse et de yoga en Europe. Elle anime des conférences et encadre des formations de massages ayurvédiques-Kalari. Elle a généré une pédagogie particulière reconnue par son Maître afin de transmettre au plus juste l'essence du Kalarippayat (soit sa forme interne).

Le Kalarippayat est l'un des arts martiaux les plus anciens (les combats du Mahabharata) à l'origine de nombreux arts de combat, tels que le Shaolin, le kung-fu etc...

Il est aussi la base de diverses formes théâtrales et chorégraphiques (Kathakali, Velakali, Theyyam...).

C'est aussi une forme de yoga dynamique prenant ses racines dans les Védas. Le Kalarippayat est une pratique très structurée d'ancrage corporel et d'énergie libérée.

Huit animaux sauvages sont évoqués. Il ne s'agit pas de forme ou de copie d'un comportement psychologique, mais d'une absorption de leurs qualités intrinsèques : la souplesse du félin, la redoutable agilité du serpent, la fougue du cheval, la puissance de l'éléphant... Le pratiquant doit essayer d'intégrer ces aptitudes dans son développement personnel.

La pratique des armes permet d'acquérir le contrôle et de se sensibiliser à l'expansion de son corps-énergie.

Pédagogie : Le « yoga-kalari »

Cécile Gordon a développé un protocole sensible d'approche corporelle à l'écoute de la particularité de chacun. Son cursus de comédienne, de mime, de danseuse et enfin de chorégraphe lui a permis de générer une pédagogie particulière reconnue par le Maître G.K.Nair. Lien précieux entre tradition indienne et esprit européen, cette recherche a donné un échauffement complet au sol, en douceur, dans une écoute intime du corps.

Ce travail en finesse et détaillé amène les stagiaires vers une meilleure compréhension et l'application dynamique du Kalarippayat.

Programme

PRATIQUE avec G.Cécily GORDON et G. SATHYANARAYANAN

Certaines sessions seront en demi-groupes avec les Maîtres Cécily et Sathyam séparément.
Ceci afin de respecter l'évolution de chacun.

Traduction anglais-français lors des sessions de pratique commune.

Matin: Yoga-Kalari ou "pratique interne"

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

Après-midi : Dynamique

- Synchronisation des mouvements / exercices kinésiques
- Déplacements et rapport à l'espace / regard et intention (Focus)
- Kalugal: lancers de jambes en libre énergie
- Meypayat: séquences codifiées en dynamique de groupe
- Décomposition des sauts
- Salutation à Shiva
- Relaxation et Massage: 1 session de 2h (jambes)

Une formation massage démarrera en Août, informations auprès de Cécily GORDON

Pratiques spécifiques pour les pratiquants :

- Pratique des armes pour les plus avancés, temps d'introduction au Bambou (Kettukari).
- Entraînements en piscine pour un travail corporel ludique et efficace afin de mieux comprendre les sauts en « apesanteur » sans risque et sans courbatures.

Moments de partage :

- Feu de camp dans la prairie : Musique, Expression libre, Partage.
- Feu d'artifice à Mirande le dernier soir (samedi 12/07).
- 1 demie journée off : possibilité d'aller au marché de producteurs, de profiter de la piscine ou de faire une randonnée (sentiers balisés). Prêt de vélo.

Karma-Yoga (1h/J) : participation à la vie collective pour le confort de tous.

Talks de GURU SATHYANARAYANAN

3 sessions d'enseignements oraux suivies d'un temps de questions réponses

Le Kalarippayat dans ses différentes dimensions

Art ancestral de la connaissance de soi

*Médecine holistique : Marmas (nœuds vitaux), Nadis (canaux énergétiques), Prana/Vayus (Souffle-respiration) etc...

*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