



Anabasi arteinmovimento
Formazione in Danza, Musica, Teatro
presenta

Kalaripayattu - Instinct and presence e Ayurvedic Massage

*Workshop intensivo di Kalaripayattu, arte marziale indiana e
Laboratorio di Massaggio Ayurvedico, tecniche di base*

VENERDI' 31 marzo ore 16-20 SABATO 1 aprile ore 10-14 DOMENICA 2 aprile ore 9-18



© Monia Giamberardini



Anabasi arteinmovimento, via Casale 3/A a Milano, propone un percorso intensivo di **Kalaripayattu**, **antica arte marziale**, tecnica indiana di risveglio dell'energia vitale, associato al **Laboratorio di Massaggio Ayurvedico**, tecniche di base di introduzione al tocco, per la cura di corpo mente spirito.

La pratica è indicata per tutti, particolarmente consigliata a danzatori, attori, praticanti di yoga e arti marziali. Iscrizioni aperte fino al 29 marzo. Informazioni: Anabasi 02 49435121 info@anabasi.org

Il kalaripayattu nasce nel sistema filosofico e terapeutico ayurvedico si può praticare prima o dopo un trattamento-massaggio ayurvedico, come avviene in India, dove i maestri li considerano parte dello stesso percorso formativo.

Il kalaripayattu è la madre delle arti marziali, nata in Kerala, nel Sud dell'India, è la base del Kathakali, teatrodanza indiano, utilizzata da attori, danzatori e performer come training. Oggi utilizzata da molte danzatrici e molti danzatori classici e contemporanei dell'India che fondono gli aspetti marziali con la ricerca creativa. Una peculiarità infatti che lo differenzia dalle altre arti marziali è l'aspetto performativo che caratterizza la disciplina e che l'avvicina per questo alla danza e al teatro. E' un'arte trasformativa perchè lavora in maniera profonda su corpo e mente. Si compone di una serie di *animal postures* di base che vengono combinate con passi, calci, prese e sequenze coreografiche e in un secondo momento con armi, considerate come estensioni del corpo stesso. Il kalaripayattu nasce dallo studio del sistema corporeo fisico-energetico è quindi da un lato una valida tecnica di difesa/attacco e dall'altro un'arte terapeutica ayurvedica che, tramite la conoscenza dei Marma, i 108 punti vitali del corpo umano, è capace di curare e rivitalizzare il sistema biologico. Il lavoro fisi



co (*payattu*) è accompagnato da esercizi respiratori (*pranayama*). Si lavora in particolar modo sulla apertura dei canali energetici (Nadis), sul rinnovo dell'energia corporea e pertanto punta a migliorare la flessibilità del corpo, la postura, la coordinazione e l'equilibrio. Agisce inoltre sull'attenzione, sulla capacità di concentrazione, sulla memoria e la gestione delle emozioni ed è un perfetto strumento per sincronizzare mente e corpo e per stabilizzare l'equilibrio psico-fisico.

Kalaripayattu-La Danza degli Animali *“La terra non appartiene all'uomo, è l'uomo che appartiene alla terra. A piedi nudi sulla terra l'uomo può essere attraversato dalla giungla, dal deserto, dall'oceano, dall'etere. Metaforosi fisica, mentale, energetica”.*

Essere: Il radicamento dell'elefante, L'agilità del cavallo, La maestosità del leone, La forza del cinghiale, L'eleganza del gatto, La sinuosità del serpente, La prontezza del gallo, L'equilibrio del pesce

Workshop di Kalaripayattu condotto da Arianna Romano

terapista, attrice e performer. Lo scorso anno vissuto tutto nel sud dell'India in Kalarigram, Tempio di Kalaripayattu e Ayurveda, sotto la guida del Guru Sri Lakshmanan Gurukkal e la visione di Guru Veerasree Sami Gurukkal

Arianna Romano +39 333 6478028 – ariapetanque@yahoo.com

L'arte del contatto nel massaggio Ayurvedico: tecniche di base

Per l'**Ayurveda**, l'antica sapienza indiana derivante dai Veda, il massaggio e l'automassaggio con olio dovrebbero essere una buona abitudine quotidiana per tutti per favorire salute, benessere, vitalità e armonia di corpo e mente.

Per danzatori, attori, performer il massaggio è un'arte indispensabile e parte del percorso di formazione. Contribuisce a mantenere e migliorare le capacità espressive-tecniche-corporee favorendo il continuo riequilibrio generale, muscolare, tendineo, articolare e mentale durante allenamento e performance.

Obiettivo di questo incontro è introdurre il contatto con l'altro, l'uso dell'olio e imparare le tecniche e le manualità di base del massaggio. Faremo pratica di massaggio e automassaggio.

Avremo la possibilità di sperimentare, sempre assistiti con cura e supervisione dai maestri, presenti tutto il tempo, la prima parte di un percorso che potrebbe successivamente portare ad una scelta di formazione professionale sull'arte dei trattamenti manuali.

Il massaggio ayurvedico è condotto da Ranjani Cristina Sole

operatrice olistica, diplomata in Ayurveda nel 2010, da diversi anni propone massaggi e trattamenti Ayurvedici e collabora con l'associazione Aum Shanti, dove dal 2015 insegna Ayurveda. Nel 2008 ha iniziato la scuola di Ayurveda e, in contemporanea, la pratica di Hara Yoga con la guida del Maestro Gio' Fronti e degli altri Insegnanti della sua scuola. Da quando ha incontrato queste importanti discipline partecipa regolarmente a corsi e seminari di approfondimento della pratica, di guarigione e autoguarigione fisica e spirituale. Dal 2010 con il Maestro Gio' Fronti ha studiato l'arte del contatto con le mani attraverso la pratica di Setsu Shin e partecipa alla pratica dei Riti di Cura.

Ranjani Cristina Sole +39 393 1113012 – ranjani.crisole@gmail.com - www.cristinasole.it

ANABASI via Casale, 3/A Milano (P.ta Genova) tel.02 49435121

info@anabasi.org www.anabasi.org