

Danse Butô et Massage Shiatsu

une manière japonaise d'appréhender le travail corporel

avec **Juju Alishina** (Chorégraphe, professeur, danseuse)
et **Toshi Ichikawa** (Praticien et formateur de Shiatsu)

Lundi 4 juillet à samedi 9 juillet 2011

Tous niveaux - Lundi-vendredi : 13h-19h Samedi : 13h-18h

Lundi 22 août à samedi 27 août 2011

Niveau confirmé - Lundi-vendredi : 13h-19h Samedi : 13h-18h

Tenue: standard

Tarif de stage : 350 € pour chaque stage + 30 € pour adhésion d'association NUBA

Adhésion annuelle 30 €, 1ère année et 20 € à partir de la 2ème année à l'association NUBA - Validité 1 an jour pour jour

Tarif réduit de 20% si vous vous inscrivez 2 mois avant le stage

Tarif réduit de 10% si vous vous inscrivez 1 mois avant le stage

Intermittents du spectacle : prise en charge AFDAS possible www.afdas.com

PROGRAMME

Techniques de travail corporel :

- Tonus postural pour le contrôle du corps (quelque soit l'effort produit)
- Respiration, gymnastique douce, stretching et assouplissement
- Travail du KI, Ondulation, Improvisation
- Etude des mouvements du visage
- Techniques et diversité de la marche
- Travail sur la voix
- Histoire de la danse Japonaise (projections vidéo)
- Exploration de l'image pour la mise en scène
- Jeux de mots
- Interprétation
- Techniques de chorégraphies
- Relaxation
- Discussion
- Techniques de maquillage blanc
- Chorégraphies, petite démonstration et réflexion à l'élaboration et montage d'un spectacle
- Massage SHIATSU (4h /semaine)

micadanses



Inscription : Cie NUBA Tél : 01 40 27 08 83
dansenuba@orange.fr

lieu : MICADANSES (studio May B) 15, rue Geoffroy-l'Asnier 75004 Paris (M° St-Paul)

La méthode de Juju ALISHINA – Danse Butô Japonaise

Juju Alishina propose une approche équilibrée et harmonieuse du mouvement Butô dans toutes ces formes.

Elle développe la pratique du Butô depuis 1982, affirmant son style personnel en travaillant dans le respect du corps. Elle a bâti sa méthode à partir de sa recherche profonde et variée des formes de danses asiatiques et de sa propre expérience authentique et vivante du corps dansé.

Accessibles à tous, débutants – expérimentés, danseurs et acteurs, à tout âge.

Cette méthode propose non seulement une approche créative du mouvement dansé, mais également une initiation à l'esthétique et la philosophie du Butô comme moyen d'expression et de libération.

Elle préconise à ses élèves un travail basé sur la mise en situation et la participation active, les amenant ainsi à penser, imaginer, inventer et créer. L'assiduité des participants est nécessaire dans cet apprentissage.

La compréhension totale de cette méthode nécessiterait 1000 heures de travail. Très appréciée en Europe, aux États-Unis et Japon, elle a réuni plus de 900 participants. Les artistes pourront y puiser matière à créer leur propre axe de construction et de consolidation de leur permanence artistique.

En janvier 2010, le livre écrit par Juju Alishina « Méthode Alishina d'entraînement du corps » est publié au Japon et reçoit bon accueil de la presse et des professionnels de la danse du pays. Nous projetons sa publication en français durant la saison 2012.



Butô et Shiatsu

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Pratique de la danse Butô et des massages Shiatsu, une nouvelle approche du mouvement et du corps :

1- Objectif danse : Initiation à la danse Butô (danse japonaise - théorique et pratique), acquisition des mouvements élémentaires et application des techniques en vue de la réalisation d'une pièce chorégraphique.

2- Objectif Shiatsu : Développement du bien-être pour danser et découvrir une nouvelle vitalité, afin de rétablir l'équilibre énergétique du corps.

Synergie des deux pratiques autour du travail du KI (système d'énergie).

Afin de favoriser la plus grande réceptivité et parce que la relation à l'autre joue un rôle fondamental dans la pratique du Zen Shiatsu et de la danse, la qualité de l'échange sera déterminant pour atteindre l'esprit zen.

