

Exercices pour la colonne vertébrale (Technique Steve Paxton) avec Allison Ulan

Cours du samedi 2012

Dates : 7, 14, 28 janvier et 4, 11, 25 février

Horaire : 10 h à 12 h 30

Tarif : 20 \$ par séance (à la carte)

90 \$ pour les 6 séances

Ashtanga Yoga Montreal
372 Saint Catherine Street west #118 (514) 875-9642
ashtangamontreal.com



Tafel IV

Steve Paxton: Mu par une curiosité le poussant à explorer la façon dont la conscience et la perception fonctionnent, Steve Paxton a développé cette technique au cours des 30 dernières années. Ce créateur de l'Improvisation Contact avec plus de 50 années d'expérience en danse, en yoga, en aikido et en méditation propose une technique couvrant un éventail diversifié tout en demeurant spécifiquement centrée sur le fonctionnement de la colonne vertébrale. Sa méthode contribue à prendre conscience de la colonne vertébrale, à accroître la sensibilité au mouvement, à défaire des schémas habituels qui limitent le mouvement et l'alignement, à accroître l'agilité, et à explorer les scores d'improvisation qui élucident le corps tel qu'il est.

Note d'Allison:

J'ai dancé contact improvisation et danse contemporaine pendant 1991 avec une curiosité pourquoi les humains font remuer. J'ai étudié cette technique au cours de la dernière année et je suis une formation d'une durée d'un an avec Steve Paxton qui se terminera en novembre 2012. Je suis curieuse de découvrir comment cette méthode fonctionne pour différents besoins et préoccupations. En ce qui me concerne, cette technique a dévoilé pour moi de nouvelles avenues sensibles dans ma façon de danser, a créé de la traction pour ma colonne, et a généré plus d'aisance dans mon yoga.

En décembre 2011, 16 personnes ont fait partie d'une courte session de 3 semaines que j'ai dirigée. Chacun provenait d'horizons diversifiés avec des besoins différents. À l'unanimité, le groupe a décidé de continuer puisque les séances se sont avérées très efficaces et amusantes. J'offre donc des sessions pour tous ceux et celles qui sont intéressés. Les participants seront guidés dans cette technique dans le même ordre que Steve Paxton a conduit l'atelier de 2 semaines auquel j'ai participé.

Les éléments que nous explorerons sont ::

mouvements stabilisateurs des bras, mécanisme des omoplates, initiation à la tubérosité ischiatique, sensibilisation au condyle, connexions aux points de jonction du corps, articulation précise des bras, roulades d'hélix, roulades de croissant, résistance/relâchement de l'extension des hanches, initiation au centre, initiation périphérique, et petite danse. Selon la progression du groupe, nous pourrions même faire des casse-têtes anatomiques (body puzzles) et des roulades d'aikido. Hum... il y a beaucoup à explorer. Bien sûr, du temps sera consacré à l'improvisation solo et avec partenaire.

Je suis curieuse de découvrir comment différentes personnes intégreront cette technique. De plus, je suis enthousiasmée lorsque je songe à toutes les idées et questions que j'amènerai au groupe d'étude MFTS en avril pour la deuxième partie de notre formation.

Si vous ne pouvez pas assister à la première séance, ne vous faites pas de souci. Venez quand vous le pouvez. Nous travaillerons en tant que groupe : nous apprendrons les uns des autres et nous nous aiderons mutuellement.