



# DÉVELOPPEMENT DU MOUVEMENT

Ateliers hebdomadaires

Préparation physique et remobilisation

**Mardi > 12:15 - 13:30**

**Jeudi > 17:30 - 18:45**

Castelnau-le-Lez

\*

Renseignements & inscriptions

Zepetra : 04 86 111 125

infozepetra@gmail.com

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Jordi Lozano, kiné-ostéo et circassien, propose une synthèse de techniques influencées par la kinésithérapie, le yoga, le qi gong et différentes méthodes d'entraînement de cirque et de danse contemporaine.

Cet atelier s'adresse à tous, de l'artiste de cirque qui cherche à préserver son corps tout en améliorant ses capacités à la personne curieuse qui souhaite affiner sa conscience corporelle, vers une plus grande liberté de mouvement.

# ***Développement du mouvement***

Préparation Physique & Remobilisation

**2017/2018**

## **Module 1 : Inspiration Qi Gong**

Prise de conscience de chaque articulation, de la pesanteur, de l'axe vertical.  
Le relâché des épaules, des hanches, du corps, du mental.  
Découvrir l'anatomie du muscle ilio-psoas,  
le sentir, le mouvoir, l'allonger, l'exploiter.

## **Module 2 : Inspiration Yoga**

La colonne vertébrale : anatomie, exploration des mobilités,  
prise de conscience, isolations.  
Notions de gainages, diaphragme, respiration et colonne d'air.  
S'assouplir dans les grandes amplitudes : les écarts, l'ouverture d'épaule.

## **Module 3 : Inspiration Yoga 2**

Prolonger les placements jusque dans les doigts et les pointes de pieds.  
Rallonger le corps.  
Découvrir les fascias, sentir qu'ils relient le corps et  
permettent la propagation du flux.  
Respiration profonde et méditation.

## **Module 4 Inspiration kiné-ostéo**

Notion d'ancrage : définition, sensation, exercices.  
Nous illustrerons ce travail avec un texte de Jean Racine :)  
Percevoir le rôle des ischions, des omoplates et  
des courbes du corps dans le mouvement.  
Technique d'auto mobilisation du sacrum, des omoplates,  
de la colonne vertébrale.

## **Module 5 : Inspiration scénique**

Confirmation en mouvement des notions acquises dans l'année.  
Gonfler, tracer des lignes, envahir espace.  
Corporalité et présence sur scène, seul ou en groupe.  
Recherches chorégraphiques.