

Stage à Girona

Article rédigé par Myriam Szabo (www.danzaduende.org) sur le stage donné conjointement par Myriam Szabo et Christophe Depaus, à l'école de danse NouEspiral

Resumen del Taller Masculino y del taller Espacio en Nou Espiral con Myriam Szabo y con Sensei Christophe Depaus en Febrero 2008.

FIN de Semana 2&3/02/2008

- MYRIAM : Présentation del trabajo para el fin de semana : energía masculina, si , pero también la búsqueda de su encuentro y complementariedad con la femenina.
- SENSEI : Inspirando-se del ritual de clases en AIKIDO, entramos y acabamos las sesiones son Sensei del mismo modo que una clase de AIKIDO. Importancia de la postura mental, de la consciencia del vinculo Cielo Tierra y del tantien. Estudio de desplazamientos en el modo guerrero y colocación de la cadera.
- MYRIAM : Entrenamientos en exterior : paseo como si nunca volveríamos, LU DJONG (Yoga dinámico tibetano), ejercicios de Danza DUENDE con bastones en varias direcciones.
- MYRIAM : Meditación y conversaciones.
- MYRIAM Y SENSEI : Video del Fundador del AIKIDO Maestro UYESHIBA. Luego imágenes de danzas creadas por Myriam.
- SENSEI & MYRIAM : Flujo de energía entre dos personas con el contacto de la muñecas cruzadas. A partir de este, habemos creado una mini coreografía inspirada de principios importantes en el aikido llevados a un movimiento de danza. Luego con músicas tipo Tango o Fado.
- SENSEI. Estudio de manejos del bastón como sendo una lanza.
- MYRIAM : Improvisaciones.
- Meditación, Giro Sufi y conversaciones.

ENTRESEMANA con Myriam, Sensei y Xenia de 4 a 8 de febrero 2008.

- SENSEI : continuación del trabajo de ritual, postura, bastones. y danza durante dos días mas.
- MYRIAM : presentación del tema : transformar los demonios en protectores.
- MYRIAM : Cabalgar en 4 direcciones, luego con bastones y rápido con música.
- MYRIAM : Investigación del sufrimiento personal.
- SENSEI : Juegos duros y marciales con bastones como Lanza o como espada y Kyai. Investigación del miedo durante dos días.
- MYRIAM : paseo por el campo con el gozo de los elementos Ejercicios de SPACE AWARENESS de TRUNGPA. (las 4 direcciones y los 5 elementos.)
- MYRIAM : meditación, giros, utilización de símbolos (tigres, dragones etc..) conversaciones.
- XENIA : un ejercicio de Qi GONG de la mujer con Baile.
- AMUMNOS : bailan SEMM para SENSEI.
- MYRIAM : calentamientos improvisados muy profundos, intensos y fuertes en flexibilidad, eje, asolamientos, desplazamientos, ondulaciones y chimis.
- Seguimiento del trabajo del sufrimiento : buscar el monstruo , domesticar el monstruo, tomar su forma y transformar su energía.

- Primero pensamiento a dos con bastones, energía, emoción y control.
- El eje con objetos (espada) en la cabeza. Primero pensamiento, escultura con esta postura (lento, flexible, potente, ondulatorio pero sobrio) .
- Mas cabalgar.
- Improvisaciones dirigidas por alumnos.
- Meditaciones, giros y conversaciones.

FIN DE SEMANA DE 9 &10 Febrero 2008.

CONSCIENCIA DEL ESPACIO Y GOZO DEL CUERPO DE LUZ con Myriam.

- el aburrimiento como puerta de la no acción.
- Meditación, marcha meditativa, purificaciones, visualizaciones, baile de dakinis con inciensos, danzas de ofrendas en el espacio. El gozo de la luz y apertura.
- Improvisaciones lúdicas dirigidos por alumnos.
- Giros, Juegos, conversaciones.
- CONCLUSION.