



CRA'P

Posa-hi els peus.

Introducció al Kalarippayattu

amb **Esther Freixa** CRA'P tallers 2015

D'octubre a juny

Dijous de 9:30 a 11h

El Kalarippayattu és l'art marcial oriental més antic que es coneix i prové de la regió de Kerala, al sud de la Índia. El seu ric i complet entrenament físic ha influenciat moltes de les formes d'art clàssiques i folklòriques d'aquesta regió.

El terme Kalarippayattu es deriva de la combinació de dues paraules: 'Kalari' que significa el lloc d'entrenament i 'payattu', la pràctica, que consisteix en un seguit d'exercicis que cultiven beneficis mentals, físics i espirituals. La pràctica continuada del Kalarippayattu obre un estat de consciència sobre el fet d'estar en l'acció.

El treball sobre la base del cos (peus i cames), els girs, els salts i diverses postures determinades incideixen sobre el sistema neuromuscular, la coordinació, l'equilibri, l'agilitat, la flexibilitat, la força, la precisió i la percepció. La pràctica connecta tots els canals i centres d'energia del cos, generant en el practicant la unitat dels nuclis centrals i les extremitats, amb la columna com a eix vertebrador.



Els beneficis de la pràctica del Kalarippayattu són nombrosos. Des de la millora d'aspectes de la salut, fins al desenvolupament d'habilitats de comunicació extra-verbal, seguretat i confiança en un mateix i en la presa de decisions, facilitat per gestionar situacions difícils, etc. Promou les habilitats físiques i el coneixement del cos en acció de manera que estigui més viu, present i atent afavorint una millor relació amb l'entorn.

Esther Freixa i Ràfols

Performer, creadora escènica i actriu, llicenciada en art dramàtic per l'Institut del Teatre de Barcelona. S'inicia en la pràctica del ioga al 2004. Des del 2005 al 2013 practica regularment a l'Escola de Ioga Jaume Grau on també segueix les classes de cant vèdic, meditació i estudi del text Yoga-Sûtra de Patañjali. Des del 2012 viatja regularment a l'Índia on apren l'art marcial del Kalarippayattu amb Hindustan Kalari Sangam. Actualment compagina totes aquestes pràctiques amb la recerca i creació escènica. Els seus treballs artístics s'han presentat a diferents països arreu del món. És membre fundadora de l'associació CRA'P, pràctiques de creació i recerca artística a Mollet del Vallès.

Inscripcions: info@cra-p.org

Preu: 30€ mes / 23€ col·laboradors de Cra'p

Pots fer-te col·laborador de Cra'p a partir de 5€ al mes i gaudir de descomptes en totes les activitats.

Més informació: www.cra-p.org o info@cra-p.org

CRA'P - Pràctiques de Creació i Recerca Artística

Anselm Clavé 67, 3r - 08100 Mollet del Vallès - info@cra-p.org www.cra-p.org