



PARIS

Journées de pratique animées par  
Jacques Castermane

**Samedi 26 mars et/ou dimanche 27 mars 2022**

### ***Tout reprendre à zero !***

Voici une anecdote qui pourrait intéresser les personnes qui pratiquent régulièrement zazen mais aussi le Yoga, la Tai chi-Chuan et autres exercices qui ont leurs racines en Orient ou en Extrême-Orient.

Le danseur et chorégraphe Maurice Béjart raconte que, dans les années 1960, à l'occasion d'un voyage en Inde, il est présenté à un "maître de Yoga authentique" qui lui pose une question embarrassante : "*quelle est votre danse ?*"

L'ayant regardé faire les exercices à la *barre*, ce maître lui dit : "*Si votre mental est libre et votre corps droit mais sans tension, si vous laissez l'exercice vous diriger et non l'inverse, si vous ne désirez rien que l'exercice pour la beauté et la vérité de l'exercice, vous avez votre yoga, ne cherchez pas ailleurs.*"

L'exercice de la *barre* devient alors un rituel qui a pour sens la transformation - en tant que personne - de l'artiste engagé non seulement dans l'interprétation mais dans la création.

Il n'est plus possible, ayant pris conscience de cette opportunité de considérer l'exercice à la barre comme servant au développement de la musculature et à l'assouplissement des articulations !

Au cours de ces deux journées, je proposerai quelques exercices fondamentaux que nous pouvons comparer à la *barre* dans l'art de la danse ou à la *gamme* dans l'art de la musique.

Le sens de ces exercices ? Passer de l'idée que l'homme a un corps à l'expérience "corps je suis". Et nous reprendrons l'exercice des *quatre attitudes dignes* : allongé (ga) - assis (za) - debout (jû) - en marchant (gyô). L'occasion de nous centrer en ce juste milieu appelé Hara, qui transforme le corps vivant dans sa globalité et son unité en domaine du calme.

Jacques Castermane

---

*Journées ouvertes aux personnes qui débutent la pratique,  
tout comme à celles qui souhaitent l'approfondir et la renouveler.*

***Vous pouvez participer à une journée ou aux deux journées.***

*Faire part de votre décision à l'inscription.*

Horaire de chaque journée **09h30 – 12h00 et 14h00 – 17h00**

Frais de participation **110 €** la journée / **220 €** les deux jours (TVA 20% incluse)

## **INSCRIPTION**

Afin de confirmer votre inscription, envoyez par courrier le montant de votre participation,  
- chèque à l'ordre de « *Centre Durckheim* » - avec votre adresse mail.

à : ***Centre Durckheim - 1015, rte des Reys de Saulce - 26270 Mirmande.***

Règlement en deux chèques possible.

=> Les places étant limitées, les inscriptions se font par ordre de réception des courriers.

=> L'encaissement du chèque fait office de confirmation, nous n'envoyons donc **pas de confirmation. Pas de réservation par tél. ou mail.**

***Date limite de réception des inscriptions : 15 mars***

**Lieu** *Le Dojo* situé 15, rue Auguste Gervais à **Issy-les-Moulineaux**.

**Accès** à 300 mètres de la station de métro *Mairie d'Issy* (terminus ligne 12).

**Usage du Dojo** mettre des chaussettes pour travailler sur la moquette du *Dojo*.

**PASS SANITAIRE valide obligatoire**