



Compagnie
Art
Métamorphoses

Compagnie pour
l'Artisanat
des Menteurs



STAGE DE THÉÂTRE TRIBUANA

CRÉATIVITÉ ET RÉALISATION

DU 13 AU 25 JUILLET 2009

DOSSIER D'INSCRIPTION



Cycle de formation
Dirigé par Tapa Sudana



242, bd de la villette 75 019 PARIS
tel /fax :01 46 07 08 10 E-mail :artmeta@neuf.fr



Mon opinion : à Bali, les acteurs se comportent comme des **serviteurs**. Ils servent une histoire (ou « quelque chose ») qui doit être racontée (honorer). Il faut que l'histoire soit plus importante, plus intéressante, supérieure à eux ; l'histoire a déjà une vie. L'histoire englobe mieux la connaissance, la sagesse, ainsi qu'un chemin naturel (visible ou invisible, compréhensible ou incompréhensible) à suivre. Afin de révéler cette vie (ce mystère), les acteurs doivent mobiliser toutes leurs ressources. Le travail consiste à éveiller, cultiver et unifier l'expression des trois mondes (corps, émotion et pensée) en vue de parvenir à une expression totale à travers une approche profonde, intellectuellement scientifique et aussi intuitive, analytique et globale.

Si le théâtre est le « diamant de la vie », son but devrait être de cristalliser l'expérience/histoire/réalité en expression, en éveillant et cultivant l'expression des « trois mondes » (corps, émotions, pensée), en suivant la voie de l'harmonie avec la nature et en s'adaptant aux besoins de l'espace, du temps et de l'environnement/situation.

Un acteur doit être en bonne santé, équilibré et sensible, afin d'être capable d'animer l'histoire (qui l'anime) et de l'offrir au public qui est venu pour partager le récit authentique de l'histoire.



Cycle de formation

Mode d'emploi

Vous trouverez dans les pages suivantes :

- Une fiche contenant les informations pratiques du stage ;
- Un plan et les itinéraires du lieu du stage
- Une introduction aux champs d'exploration, qui servent de base au travail du stage
- un questionnaire à nous renvoyer avant le début du stage ;

Pour vous inscrire :

Faites-nous parvenir par courrier **votre nom et vos coordonnées** (adresse, téléphone, mail) à :

Compagnie ART Métamorphoses
242, bd de la villette 75 019 PARIS
artmeta@neuf.fr

Si vous n'avez pas droit à une prise en charge professionnelle, accompagnez votre demande, **d'un chèque d'arrhes**¹ de 100 euros.

Si vous bénéficiez d'une prise en charge (par l' A.F.D.A.S. généralement), nous vous conseillons d'anticiper certaines démarches : vérifier vos droits auprès de l'A.F.D.A.S., et contactez votre ASSEDIC pour l'attestation d'entrée en stage.

Dans tous les cas, après confirmation de votre inscription, n'oubliez pas S.V.P. de renvoyer le questionnaire en format papier **avant** le début du stage.

¹ Le chèque d'arrhes n'est encaissé que dans le cas où la candidature est acceptée, il ne s'agit aucunement de frais de dossier.



Informations pratiques

Dates:

du 13 au 25 juillet 2009

Horaires:

De 10H à 18H avec pause
(1h environ)

Durée de chaque session :

96 heures

Prix de la formation :

380 €

et 15 € d'adhésion à Art Métamorphoses

OU

Prise en charge Formation Professionnelle: 530 € par session

Et 15 euros d'adhésion à Art Métamorphoses, qui seront à la charge du participant.

Lieu:

Théâtre des Frères poussières

2, rue des noyers 93 300 Aubervilliers (cf plan et itinéraire à la page suivante).

Les participants seront munis d'**une tenue souple**, blanche pour le matin (à partir du 2^{ème} jour). Nous travaillerons avec un **bâton**, de 35 mm de diamètre d'une longueur égale à celle qui sépare les pieds des sourcils, dont l'acquisition est laissée à la charge du stagiaire.





En métro :

Ligne 7 direction La Courneuve, arrêt Aubervilliers-Pantin-Quatre Chemins puis BUS 150 ou 170 arrêt mairie d'Aubervilliers.

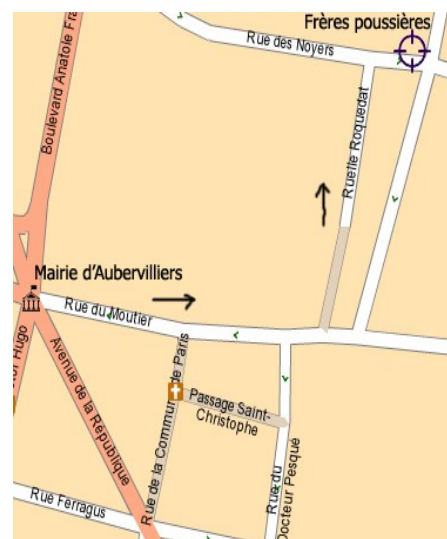
En RER :

RER B, arrêt La Plaine Stade de France puis BUS 173, arrêt Mairie d'Aubervilliers.

En voiture depuis Paris :

Sur le périphérique, prendre la sortie Porte de la Villette ou Porte d'Aubervilliers. Se diriger vers le centre-ville/mairie d'Aubervilliers.

Laisser la mairie derrière soi et prendre la rue du Moutier, puis à gauche la ruelle Roquedat qui croise plus loin la rue des Noyers.



Les 22 leçons du champs d'exploration

1. le **Penchak Silat** ou **Silat** (art martial indonésien = l'art de la survie). Tenue traditionnelle : pant & T-shirt blanc. (ou tenue Tribuana : pantalon noir, T-shirt blanc, ceinture marron/beige/marron).
2. le **Tai Chi** (des mouvements menant à la conscience de l'articulation physique et de l'énergie = chi)
3. le **Chi Kung** (des exercices physiques et mentaux menant à la conscience de l'énergie très précieuse et très subtile qui nous anime)
4. Un travail de percussions inspiré par le **KO DO** (tambour japonais) pour exercer le rythme, l'endurance et la force : les voix des Trois Mondes. L'instrument KO DO à construire.
5. Le **Yoga** : des positions statiques, la sensibilité qui permet de sentir l'impulsion intérieure qui amène un acteur à l'action et à la réalisation.
6. Le **Pranayama**, exercices de respiration ; inspiration et expiration de l'énergie (pour percevoir et expérimenter différentes sortes d'énergie) ;
7. Quelques **exercices de santé taoïstes** (en utilisant l'image, le mouvement, les émotions, le son et les activités mentales).
8. **Le travail du bâton (Tongkat)** : les acteurs manipulent le bâton et jouent avec en répétant quelques mouvements déterminés précisément. L'exercice du bâton est inspiré par l'art martial dans un but d'échauffement, de travail en groupe, et pour éveiller la sensation d'être « prêt à suivre » (dans le sens où l'acteur suit et donne vie à un personnage/une histoire) Les participants sont invités à apporter avec eux : objets, masques, instruments de musique, un bâton de 35 mm de diamètre d'une longueur égale à celle qui sépare les pieds des sourcils/troisième oeil.
9. **Travail avec des masques**, de la musique-percussions, des objets, des histoires, qui seront racontées individuellement ou en groupe.
10. **Travail avec l'instrument musical/percussion.**
11. **Travail avec l'objet (accessoire), comme outils d'expression ou accessoire pour raconter une histoire.**
12. **Improvisation.**
13. **Un travail dans le groupe et sur le groupe** : en se tournant vers le centre (l'essence) de l'intérêt commun du groupe, à savoir « la chose magique et mystérieuse qui nous lie ensemble », nous allons donner naissance à l'histoire qui sera ensuite partagée publiquement. Le « récit de l'histoire » concerne chacun ; en même temps les acteurs restent ouverts, éveillés, sincères, essentiels, donc simples et directs. Comprendre « théâtralement » est une action (avec ou sans accessoire) faite d'émotion et de compréhension.
14. **Kéchak** : c'est à l'origine un chœur vocal de tous les villageois qui participent à cette danse/transe de Bali, sacrée, dans le but d'éloigner les maladies contagieuses



mortelles, les énergie négative/destructive, les désastres naturels qui menacent de détruire la vie de l'homme, animale ou végétale. Cette danse permet aux acteurs de travailler sur la voix, des rythmes collectifs, la conscience et l'énergie du groupe. C'est un travail sur l'harmonisation, l'éveil de l'énergie cosmique du groupe pour la guérison.

15. Les acteurs bougent et dansent sur des **musiques ethniques**, en chantant des chansons de différents pays,

16. **Un travail sur une syllabe sacrée /son /voix personnelle** : Trouver, donner naissance à une syllabe chaque jour. Une syllabe correspond à un son et est composée d'une voyelle et de 1 à 4 consonnes. De même que pour le totem, la progression du travail, de la composition, du son, se développe de telle manière que le travail/composition/son du premier jour donnera naissance à la syllabe du deuxième jour ; la réalité du deuxième jour donne naissance au troisième jour, etc.

17. **Méditer de courtes phrases** qui sont à considérer comme le cristal de la pensée, les fruits de la contemplation. Réfléchir et échanger des opinions, discuter en groupe, toutes ces activités sont le champ où la pensée peut être cultivée et entraînée afin de produire un langage théâtral commun.

18. **Écouter des histoires** qui sont racontées par les participants ou par moi-même, qui donneront lieu ensuite à **des improvisations**. Trouver un langage commun à explorer et à construire ensemble. Donner vie à une histoire consiste à trouver ensemble l'impulsion intérieure de l'histoire à l'intérieur de nous-mêmes, un travail où l'on expérimente le partage du cœur.

19. **Travail sur le « totem »**. Un totem est une composition matérielle qu'on développe en ajoutant chaque jour quelque chose à la composition ; il est présenté et visité le dernier jour du stage. Le totem peut être personnel ou collectif. Un totem peut trouver son origine et démarrer à partir d'un lieu ou d'une idée qui a besoin d'objets pour devenir une réalité physique/matérielle.

20. Lorsque l'esprit du totem se concentre sur une feuille de papier, il devient une image, un dessin qui se construit au fil des jours en ajoutant quotidiennement une forme ou une ligne de couleur. C'est ce qu'on appelle : le **Disque Dur** de l'identité personnelle ou **Disquette**..

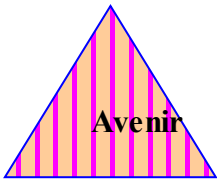

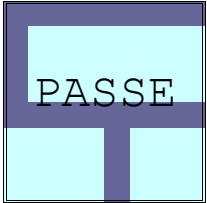
21. **Une introduction au sens du rituel et du sacré**, en honorant les instruments de travail, l'espace de travail et l'environnement. Un lieu où vous travaillez (DO JO/MARGA PURA) est considéré comme un lieu où on cultive une façon de vivre/un chemin de Vie. Chacun prend part à l'entretien et à la préparation du lieu ; ceci développe le travail de groupe et le sens de la responsabilité.

22. **Kyu Do**, tir à l'arc de cérémonie japonais. Ce travail n'est possible que si les participants emportent avec eux : l'arc, flèches, tenue. Kyu Do (la voie de la flèche) nous fait travailler sur le rituel, la noblesse, la précision du mouvement, l'efficacité, le Do Jo, la méditation, le travail manuel, le respect sur l'objet de travail, le maître, les participants et le lieu ; bref un travail complet. Le Kyu Do se pratique très rarement dans le stage par manque de moyen. Une flèche = une vie.

Par Tapa Sudana



<i>Prénom Nom</i>			
<i>Adresse, Code-postal, Pays</i>		<i>Date de naissance</i>	
		<i>Lieu de naissance</i>	
		<i>Hauteur cm</i>	
<i>Langue(s) parlée(s)</i>		<i>Poids kg</i>	
		<i>Téléphone</i>	
<i>Email</i>		<i>Portable</i>	

<i>Rêve, idéal, devenir, Futur</i>		 Avenir
<i>Si vous avez le choix, quels exercices (cf 22 leçons du champs d'exploration)voulez- vous explorer ? motivation, objectif/but :</i>		 Présent
<i>Bref CV, savoir faire, Données réelles /expériences / la base/fondation du présent Physique (opération,accident...) (vous pouvez ajouter des pages si nécessaire)</i>		 PASSE