

Bougez Shiva, Vishnou et Brahma !

On dit souvent des arts martiaux indiens qu'ils sont à la source de tous les arts martiaux, tant il est vrai que leurs traces historiques semblent puiser aux racines de l'humanité, et que de l'Inde en allant vers l'Est, il y eut de grandes vagues de migration emportant avec elles des trésors. Ainsi Da Mo qui amena le Bouddhisme jusqu'en Chine (le Bouddhisme Chan) où naquit la boxe de Shaolin. Ou l'Indonésie qui, traversée par des invasions successives, intégra à ses arts les principes essentiels de culture indienne. Toujours sacrés et profondément religieux, les arts corporels indiens communient avec les dieux.

YOGA

Origines : ses racines plongent dans le passé lointain de la civilisation indo-européenne. L'un des traités les plus anciens sur le yoga (les *Yoga Sutras* de Patanjali) est daté d'environ 500 ans av. JC.

Styles : il n'existe pas un, mais des systèmes de yoga, qui ne sont pas tous des arts corporels, comme le yoga des mantras par exemple. On peut citer le hatha yoga, raja yoga, kundalini yoga, ou ashtanga yoga (yoga dynamique) qui fait fureur en ce moment aux Etats-Unis.

Spécificités : pratique de postures plus que d'enchaînement de mouvements, la recherche du samadhi, un « état de conscience super joyeux », est au cœur de tout le cheminement.

Vertus : le « bouger sacré »

Conseils : cultivez le lien entre chaque posture pour préserver la continuité du mouvement et la circulation d'énergie.

PENCAK SILAT

Origines : celles-ci restent encore assez floues, mais certains situent son émergence sur l'île de Sumatra pour se diffuser ensuite vers la Malaisie et Java.

Spécificités : *pencak* signifie le travail et la discipline préliminaires nécessaires au *silat*, le combat. Cette étape est censée préparer le pesilat à être investi de nouveaux pouvoirs. Une pratique à la frontière de la voie martiale et de l'ésotérisme chamanique, proche du culte des ancêtres. Elle intègre notamment des pratiques mystiques comme le *tenaga dalam* ou *kebatinan*.

Vertus : met en relation le pratiquant avec le monde des esprits et des éléments.

Conseils : outre l'efficacité indéniable de cet art martial, sachez son lien spirituel avec les puissances chamaniques.

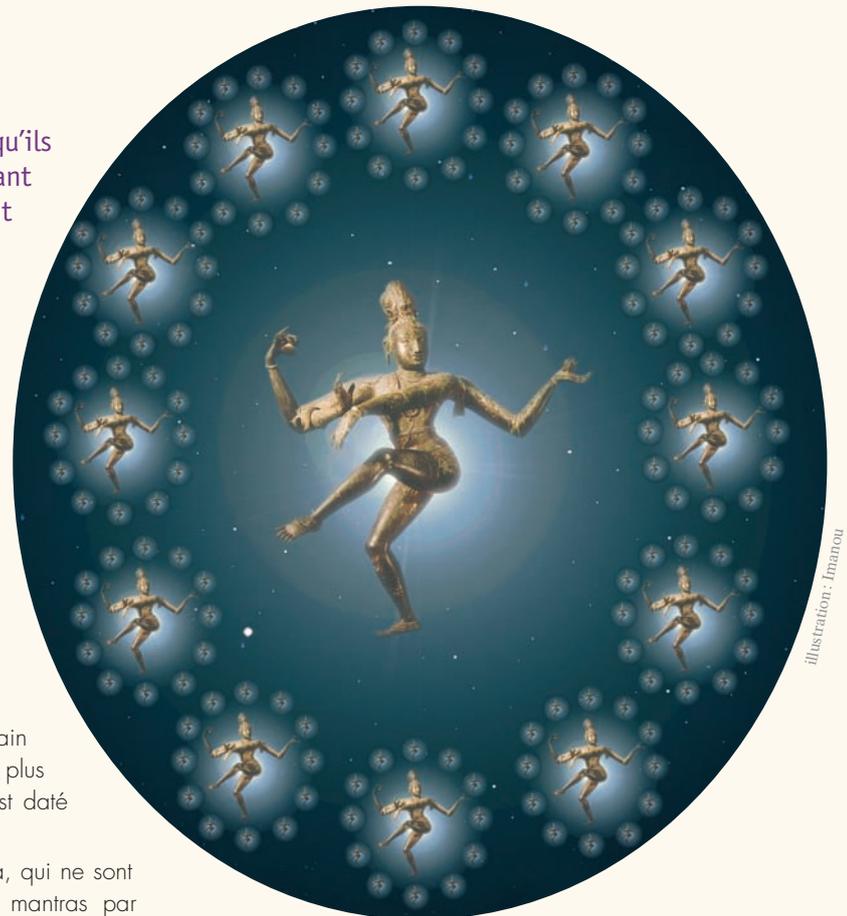


Illustration : Imanou

KALARIPPAYAT

Origines : le kalarippayat peut être considéré comme l'un des aïeux des arts martiaux... Né au Kérala, un petit État du sud-ouest de l'Inde, l'histoire raconte comment le seigneur Parasurama, avatar de Vishnou, créa le Kérala. L'océan se retira au contact de sa hache qu'il jeta dans les flots. Parasurama, ayant réuni les qualités de guerrier et de sage, fut donc le premier gurukkal (maître). Il choisit 21 disciples et leur enseigna la discipline pour protéger le Kérala, maintenir l'ordre et ouvrir l'homme à la voie spirituelle.

Spécificités : le kalarippayat demeure encore aujourd'hui très fidèle à ses racines, l'entraînement s'effectuant encore aujourd'hui sur terre battue. A la différence des arts asiatiques, l'apprentissage de la pratique commence par les techniques d'armes avant les techniques de mains.

Vertus : insuffle un esprit religieux à la pratique, notamment par la prière.

Conseils : il est peut-être plus important ici, plus que dans toute autre discipline, de se rendre dans le pays qui l'a vu naître, l'Inde.

Et aussi... le Kali eskrima, l'art Martial philippin.