

# L'art du *Kalarippayatt*

## Tradition martiale et médicale du Kerala

par Lise Noël

Le Kalarippayatt est un art martial pratiqué et transmis traditionnellement dans l'état du Kerala, à l'extrême sud-ouest de l'Inde. Découvrons cet art encore méconnu en France et son incroyable richesse. Des techniques martiales aux techniques de soins, il n'y a qu'un pas...



crédit photo: Lise Noël

Le terme composé kalarippayatt ou kalari-payattu désigne le système d'entraînement martial propre au Kerala.

Le kalarippayatt est considéré comme l'ancêtre des arts martiaux asiatiques. Le moine bouddhiste Bodhidharma, après avoir été instruit auprès de maîtres de kalarippayatt, aurait en effet voyagé jusqu'en Chine et aurait transmis ses connaissances aux moines de Shaolin. De génération en génération, les

Ci-dessous, M.B. Vinodkumar Gurukkal du V.K.M. Kalari d'Aruvayi (Trichur) auprès de qui Lise Noël effectua une spécialisation intensive de 2004 à 2007.



crédit photo: Lise Noël



crédit photo: Lise Noël. Coll. B. Klatus

Le kalaripayatt est une pratique très complète, demandant équilibre, souplesse, force, endurance et un haut degré de concentration. Ici, deux postures caractéristiques : *kalari chuvatu* et *kaiikuttipayatt*.

maîtres de *kalari* ont développé des techniques de soins spécifiques destinées à restaurer ou à améliorer les qualités psychophysiques de leurs élèves et patients. Ce système thérapeutique, incluant un système de massage très particulier, est connu sous le nom de *kalarichikitsa*.

## PORTRAIT

Lise Noël, ingénieure diplômée (INSA, Génie Mécanique) et sportive de haut niveau en escalade, se passionne à 26 ans pour le yoga, qui l'amène à plonger dans la culture indienne. Elle suit depuis 7 ans une formation en Inde en kalaripayatt, kalarichikitsa, ayurveda et yoga. Elle propose en Europe et notamment en France, des stages d'initiation et de perfectionnement au kalaripayatt ainsi qu'aux massages du kalari. En Inde, elle organise des séjours à la carte pour les personnes souhaitant effectuer des cures de soin auprès de son maître au Kerala.

Pour contacter  
Lise Noël :  
mkalari@yahoo.com

### *Expansion, recul, puis renaissance du kalaripayatt*

Le terme composé kalaripayatt ou kalaripayattu désigne le système d'entraînement martial propre au Kerala. En Malayalam, langue du Kerala, le terme de *kalari* désigne communément l'endroit particulier où les exercices martiaux sont enseignés. Le terme *payattu*, venant du verbe *payttuka*, soit « s'entraîner aux armes, s'exercer », a quant à lui la signification courante d'exercice de combat. De par la tradition orale et écrite, le sage Parasurama (avatar de Vishnu et créateur du Kerala) est considéré comme le fondateur de cet art. Certains maîtres déclarent que les textes dans lesquels leurs techniques de combat sont décrites dérivent de textes dhanur-vedique. Dans les célèbres épiques du *Mahabharata* et du *Ramayana*, il est fréquemment fait référence au Dhanurveda, en tant que système d'entraînement élaboré grâce auquel les personnes appelées à combattre pouvaient obtenir les qualités nécessaires à l'accomplissement de leur devoir. La pratique était entourée de rituels et combinait un entraînement technique à des exercices de yoga, la méditation et l'utili-

sation de mantras permettant d'accéder à un contrôle de soi absolu ainsi qu'aux pouvoirs dans l'utilisation des armes de combat.

Au cours du 11<sup>e</sup> siècle, période d'intenses conflits, les traits caractéristiques du kalaripayatt actuel se dessinèrent, en partie grâce au mélange de techniques martiales Dravidiennes et à l'influence de la culture brahmanique.

Durant toute la période médiévale et jusqu'au début de la période coloniale, le kalaripayatt était le privilège exclusif de certains groupes tels que les Nayars, ainsi qu'un sous-groupe de Brahmins, certains Ezhavas et aussi quelques Chrétiens et Musulmans. Dans certaines

familles, les jeunes filles étaient également entraînées, parfois jusqu'à un haut degré d'expertise. Dans chaque village, le kalari était un lieu de pratique ainsi que de traitement et servait également de temple. Les jeunes désignés de par leur origine à devenir des guerriers étaient confiés au maître appelé respectueusement

Gurukkal ou Asan, qui allait les former et les mener au combat si nécessaire. Le kalaripayatt était également utilisé en dernier recours pour résoudre des disputes au moyen de formes particulières de duel. Les ballades populaires de l'époque (*vatakan pattukal*) chantent les exploits de héros s'affrontant ainsi jusqu'à la mort, tel Tacholi Otenan, l'une des plus célèbres figures du kalaripayatt souvent représentée au cours des cérémonies de teyyam (rituel traditionnel de l'Hindouisme, particulièrement répandu dans les villages du nord du Kerala).

**Le kalari  
hindou  
est considéré  
comme un  
temple.**

Durant la période coloniale, le kalarippayatt connut un recul considérable, d'une part en raison de la prolifération des armes à feu, d'autre part à cause de la forte répression exercée par les Britanniques. De nombreux maîtres cessèrent purement et simplement d'enseigner, ce qui entraîna sans doute une perte de connaissances importante. Certains parvinrent à subsister, particulièrement dans le nord du Kerala, grâce au maintien de leur pratique médicale. Pour ceux qui continuèrent à pratiquer le kalarippayatt, il perdit de plus en plus ses applications purement martiales et de ce fait les pratiques secrètes utilisées pour accéder à de plus hauts et dangereux pouvoirs au combat cessèrent d'être enseignées.

La « renaissance » du kalarippayatt débuta dans les années 20, dans la région de Telicherry, sous l'impulsion de C.V. Narayanan Nayar (1905-1944) et de son maître Kottakkal Karnaran Gurukkal (1850-1935). Ils créèrent un système d'entraînement regroupant les techniques et les styles de nombreux maîtres et les organisèrent sous forme de techniques théâtrales en vue de démonstrations attractives pour le public. Le succès fut immédiat et contribua largement à populariser le kalarippayatt, en tant que part essentielle de l'héritage mythologique et historique du Kerala. De nos jours la plupart des kalari existants sont regroupés au sein d'une association reconnue par le « Kerala State Sports Council ». Bien qu'étant loin d'être aussi répandu que le karaté ou le kung fu, le kalarippayatt est aujourd'hui accessible à tout jeune Malayâli, sans restriction de caste ou de religion.

### *Le kalari, lieu de pratique hautement symbolique*

Ayant moi-même été instruite par des maîtres hindous suivant des lignées dites « du nord » du Kerala (vatakan), je tiens ici à signaler que ce qui suit décrit essentiellement ce type de kalari, les styles « du sud » (tekkan) différant parfois très fortement, tant au niveau des exercices pratiqués, que du lieu, des rituels, etc. Par exemple, alors que dans le centre et le sud du Kerala, un kalari est le plus souvent constitué d'un simple enclos délimité par des nattes tressées, dans les régions de la côte nord, il s'agit d'un édifice à l'architecture très particulière, à la fois pratique et symbolique. Un kalari est une pièce rectangulaire, de préférence semi-enterrée et creusée à même le sol. Autour de cette arène sont érigés des murs en terre, soutenant un toit de feuilles de cocotier. De nos jours, les kalari peuvent être construits de façon plus élaborée, mais le principe reste le même, le résultat étant de créer un espace idéal sous des conditions tropicales, protégeant les pratiquants de la pluie, du soleil, du vent et des insectes. Un kalari doit être construit en respectant les règles précises du *vastu*, le système d'architecture traditionnel. Le choix du terrain,

l'emplacement du kalari sur ce terrain, son orientation, et sa construction selon des critères propices feront du kalari un lieu sûr, afin d'éloigner les dangers et de garantir la sécurité future de la pratique. Ainsi, un kalari est traditionnellement érigé faisant face à l'est, et la plupart des exercices seront exécutés d'est en ouest. Considéré comme un temple, un kalari hindou abrite différentes divinités dont la principale en est la « gardienne » : soit une forme de la déesse (Bhagavati, Bhadrakali ou Durga), soit une combinaison de Shiva Shakti (Kalabhairavan ou Kalabhairavi). Celle-ci est représentée dans l'angle sud-ouest du kalari, au sommet de la *puttara* (du *malayalam* *puvvu*, « fleur »), un autel qui reçoit quotidiennement offrandes de fleurs et prières avant chaque ses-



crédit photo: Lise Noël

Lise Noël devant le mont Shivling.



crédit photo: Lise Noël - Meyppayattu VKM Kalari, Aruvayi.



Un kalari doit être construit en respectant les règles précises du *vastu*, le système d'architecture traditionnel.

sion d'entraînement. La puttara est formée de 7 marches semi-circulaires, l'interprétation la plus courante étant que chacune des marches correspond à l'un des 7 chakras du corps subtil. Sur la puttara sont également installées les armes, en particulier le sabre et le bouclier, le sabre n'étant pas seulement symbole des prouesses du guerrier mais aussi véhicule du pouvoir divin. Chaque élément de l'espace délimité par le kalari revêt un aspect ésotérique. Ainsi, la direction sud-ouest est associée à Shakti et au pouvoir destructeur de la déesse, tandis que la direction nord-est est associée à Shiva. L'axe sud-ouest/nord-est est donc d'une importance extrême dans la pratique et est utilisé lors d'exercices particuliers au travers desquels la déesse Shakti est éveillée intérieurement chez le pratiquant.

Chaque kalari est dirigé par un *gurukkal*, guerrier guérisseur expert dans la connaissance des *marmmas*, les points vitaux du corps humain. Chaque matin, il dispense son enseignement martial aux enfants qui lui sont confiés, le reste de la journée étant en majorité dédié à prodiguer des soins dans son cabinet de traitement souvent adjacent au kalari.

### *Développer harmonieusement le corps et l'esprit*

Un élève doit dans l'idéal démarrer son apprentissage dès 7 ou 8 ans, ce qui lui donne le maximum de chances de développer harmonieusement corps et esprit. Le kalarippayatt est en effet une pratique très complète, demandant équilibre, souplesse, force, endurance et un haut degré de concentration.

Après avoir été rituellement initié, l'élève reçoit la *kaccha*, pièce de tissu de 7 mètres de long que l'on noue autour de la ceinture pelvienne, qui protégera son dos et ses organes internes durant l'entraînement. Celui-ci débute par le *meyttari* ou « exercices corporels », la première des 3 phases d'apprentissage du kalarippayatt.

Dans les styles du nord, cette phase de préparation corporelle est extrêmement élaborée, et demande de la part des jeunes élèves patience et efforts quotidiens. Avant chaque entraînement, les élèves commencent par enduire leur corps d'huile médicinale, ayant pour but d'une part d'aider à préparer les muscles qui vont se trouver fortement étirés, d'autre part de protéger le corps d'une trop forte augmentation de sa température au cours de la pratique. Les premiers exercices consistent en une variété de lancers de jambe (*kaal*), qui permettent d'acquérir, outre une souplesse importante des membres inférieurs et du bassin, des qualités d'équilibre et d'ancrage optimales. Les postures et déplacements d'animaux (*chuvatukal/vativukal*) constituent également la base de la pratique et sont enseignés graduellement jusqu'à perfection de la forme. La pratique quotidienne de ces formes est censée développer chez l'élève les qualités externes et internes des animaux correspondant : l'éléphant, le cheval, le lion, le serpent, etc. Ces premiers exercices développent aussi une excellente concentration, ainsi qu'un placement du souffle dans l'action, qui s'acquiert de manière naturelle par la pratique correcte quotidienne.

Différents types d'enchaînements sont ensuite enseignés mettant l'accent sur le développement de qualités particulières. Par exemple, les enchaînements dits *kai*, du *malayalam kai* (main), forcent le pratiquant à maintenir une position très basse, puisque des frappes de main au sol rythment l'exécution.

Les régions pelvienne, abdominale et dorsale sont fortement sollicitées et l'exercice permet d'acquérir puissance, endurance et souplesse, fondation pour les exercices avancés. D'autres formes d'enchaînements nommées *meypayatt*, littéralement « exercices pour/du corps », consistent en séquences fluides combinant déplacements d'animaux, sauts, lancers de jambes, etc. D'un kalari à l'autre ces formes diffèrent parfois énormément, certains kalari mettant plus l'accent sur l'aspect chorégraphique et harmonieux de ces séquences, d'autres préférant des formes où les applications martiales des différents mouvements sont plus évidentes. Dans tous les kalari, un type d'enchaînement se distingue particulièrement et est exécuté dans la diagonale sud-ouest/nord-est du kalari, au début et à la fin de chaque séance d'entraînement. Nommé *kalari vandanam/vanakkam* ou encore salutation à la puttara, cet enchaînement consiste à rendre hommage « avec le corps » à la déité gardienne et participe à développer un sens de dévotion chez les élèves. Chaque séquence est exécutée collectivement au rythme de commandes verbales (*vayttari*) récitées par le maître, dont la répétition quotidienne contribue à insuffler l'attitude juste chez les élèves.

**Equilibre,  
souplesse,  
concentration,  
endurance,  
force.**

### Manier les armes pour encore plus de fluidité

Ce n'est que lorsqu'un élève a atteint un niveau de contrôle de son corps suffisant (après quelques mois, ou quelques années) qu'il commence à s'entraîner au maniement des armes en bois (*kolttari*). En effet, la pratique correcte de toute arme repose entièrement sur les qualités développées durant les exercices préparatoires. L'élève doit être en mesure de faire corps avec l'arme afin de lui « donner vie », l'arme devenant alors « une extension » du corps du pratiquant. Les bâtons en bois, longs (*kettukari*) et courts (*cheruvati* ou *muchan*) sont les premières armes pratiquées, enseignant à l'élève à se fondre dans les mouvements du maître et à perfectionner chaque technique jusqu'à l'exécuter avec aisance. La pratique de l'*otta*, court bâton en bois recourbé, développe encore plus cet aspect de fluidité, naturellement induit par la forme de l'arme. Encore plus tard vient la pratique des armes métalliques (*ankattari*) comprenant dague, sabre, lance ainsi que le célèbre *urumi*, long sabre flexible. Tous les exercices aux armes, de même que les combats à main nue, débutent par une salutation rituelle des opposants et enseignent l'attaque et la défense des points vitaux, dont la connaissance amènera les élèves les plus avancés à la formation aux soins aux côtés du Maître.

### Le kalarichitsa, système médical connecté à l'ayurvèda

Ce système médical fut à l'origine développé par les maîtres de kalari pour soigner les blessures lors des combats et entraînements ainsi que pour améliorer les capacités de leurs élèves. Les soins de *kalarichikitsa* peuvent également être utilisés pour aider un large public à retrouver une meilleure santé. Ils ont toujours été assez populaires, particulièrement dans les villages où le gurukkal est connu comme le médecin local et jouit d'une réputation d'expert. Les traitements reposent sur la connaissance précise des canaux énergétiques (*nadis*) et points vitaux (*marmmas*) du corps humain et s'appliquent particulièrement aux problèmes neuromusculaires, articulaires et osseux.

Seuls les pratiquants avancés de kalarippayatt ont accès à cette connaissance, toujours transmise selon la tradition de maître à élève (*Guru-Shisya Parampara*). Le système kalarichikitsa (encore appelé *Marmma Chikitsa*, puisque ses principales applications concernent les blessures infligées aux *marmmas*), est fortement connecté à l'Ayurveda ainsi qu'à la médecine Siddha, les deux principales traditions médicales du sud de l'Inde. De nombreux maîtres de kalari appartiennent à des familles au sein desquelles les connaissances médicales sont transmises de père en fils depuis d'innombrables

**L'arme,  
une extension  
du corps du  
pratiquant.**

générations. Aujourd'hui encore, les maîtres se réfèrent à des manuscrits en feuilles de palme sur lesquelles sont consignées des informations concernant les points vitaux et leurs traitements. La majeure partie des médecines utilisées est fabriquée sur place de manière artisanale : huiles (*thailam*), décoctions (*kashayam*), vins (*arishtam*), poudres (*churnam*), pilules (*gulika*), etc. D'impressionnants volumes de plantes (feuilles, racines, écorces etc.) et de produits laitiers (lait, yaourt, beurre clarifié, etc.) entrent en jeu dans les recettes et la plupart des opérations sont faites à la main ou au moyen d'outillage rudimentaire (pierre à moulin, presse manuelle...). Le mode de cuisson au feu de bois est encore majoritairement utilisé, demandant une surveillance constante parfois pendant plusieurs jours. Parmi les affections courantes, les entorses et fractures arrivent au premier plan et sont traitées sans recours au plâtre, mais par bandage. Celui-ci est régulièrement refait afin de masser le membre avec des huiles médi-



crédit photo : Lise Noël - coll. B. Klaus



crédit photo : Lise Noël

L'uzhichil, le massage de tout le corps exécuté par le thérapeute avec ses mains et ses pieds, est un traitement unique au système du kalari.

Le masseur s'équilibre et contrôle parfaitement ses gestes grâce à une corde suspendue au dessus de lui.

nales et d'appliquer une sorte d'emplâtre qui va aider à la régénération des tissus lésés ainsi qu'à la reconstitution de l'os. Dans le cas de fracture, des attelles légères en bois permettent de maintenir la position correcte des os jusqu'à la guérison. Les maîtres de kalari sont également célèbres pour leur connaissance des manipulations permettant de réduire les luxations.

En dehors de cette médecine d'urgence, des traitements plus longs permettent de traiter les déséquilibres des 3 doshas et notamment de soulager de nombreuses maladies liées à un déséquilibre de *vata*, l'humeur du vent. Les *kizhis* (*podikizhi, elakizhi, muttakizhi, mamsakizhi, njavarakizhi...*) sont largement utilisés pour les douleurs musculaires, articulaires et les problèmes du système nerveux. Ce sont de petits sacs en tissus remplis de substances médicinales puis chauffés dans l'huile bouillante, sur une plaque huilée chaude ou encore dans un mélange de lait et de décoction de plantes. En veillant à garder une température idéale, on s'en sert pour masser le corps entier ou les régions affectées, les *kizhis* permettant de travailler en profondeur, puisque la chaleur augmente l'action des médecines et du massage.

### *L'uzhichil, massage complexe*

L'uzhichil, le massage de tout le corps exécuté par le thérapeute avec ses mains et ses pieds, est un traitement unique au système du kalari. Intense et efficace, il demande au patient et au soignant de suivre un régime de vie strict pendant toute la durée des soins, qui peuvent s'étendre de 7 à 14 ou 21 jours. Il permet de soulager de sévères problèmes de dos (sciatique, problème de disque...), augmente la souplesse, stimule le flux d'énergie vitale, réduit les tensions, améliore la concentration, régule le sommeil et le métabolisme...

Le traitement uzhichil est donné à même le sol, et commence par un premier massage à la main (*kai uzhichil*) au cours duquel le corps entier est enduit d'huiles médicinales à base de plantes. Dans cette première phase, le masseur utilise des positions apprises au cours de la pratique du kalari, qui lui permettent de canaliser son énergie et d'obtenir puissance et envergure dans ses mouvements. Le thérapeute fait ensuite usage de ses pieds, pour masser à nouveau tout le corps, dénouant les tensions musculaires par les pressions fluides et rythmées de ses plantes de pieds. Le masseur s'équilibre et contrôle parfaitement ses gestes grâce à une corde suspendue au-dessus de lui. Cette technique particulière lui permet, en une seule passe, de masser le corps entier, des doigts jusqu'aux orteils. Dans une troisième phase, le massage devient étirement, utilisant des positions de yoga qui, combinées à l'action du massage, vont permettre un relâchement plus grand encore. Des séries de massage sur plu-

sieurs jours sont nécessaires pour arriver à ce stade et permettent d'obtenir une augmentation notable de la souplesse musculaire et articulaire, une harmonisation des énergies ainsi qu'une détente profonde du corps et de l'esprit. Traditionnellement dans les kalari, l'uzhichil est donné aux élèves une fois l'an durant la période de mousson. Au Kerala la mousson est en effet la saison la plus propice à la fois à l'entraînement intense et aux massages, ceci en raison de la relative fraîcheur qui règne alors et aussi parce que c'est le moment où les plantes poussent en abondance et sont disponibles fraîchement cueillies, riches en substances médicinales. La mousson est donc perçue comme un moment idéal pour se ressourcer, purifier l'organisme et le régénérer grâce aux massages et aux médecines. Les danseurs et acteurs du Kerala utilisent également de manière systématique ce type de massages. Ainsi les jeunes garçons se destinant au Krisnattam ou au Kathakali doivent obligatoirement recevoir une forme particulièrement intense de massage qui leur permettra d'obtenir l'ouverture du bassin nécessaire pour réaliser les poses de

base de leurs arts. Ces massages sont alors suivis d'exercices afin d'augmenter le gain de souplesse, particulièrement au niveau des jambes, hanches et de la région lombaire.

### *La richesse du kalarippayatt*

Autrefois d'utilisation locale et relativement restreinte, les traitements de kalarichikitsa sont de plus en plus recherchés et de nombreux centres spécialisés combinant ayurveda et kalarichikitsa s'ouvrent en Inde en dehors du Kerala, ainsi qu'en Europe. Mère des arts martiaux asiatiques, le kalarippayatt intéresse tout pratiquant d'art martial à la recherche de ses racines. Le kalarippayatt attire également de nombreux danseurs, chorégraphes et acteurs, pour la richesse de son répertoire gestuel inspiré du monde animal, ainsi que pour ses techniques d'entraînement spécifiques développées par les maîtres de kalari. Art holistique adapté à chaque âge de la vie, le kalarippayatt connaît depuis quelques années un nouvel essor, en Inde tout comme en Occident, au travers des massages et soins uniques qu'il propose.

**La mousson,  
un moment  
idéal pour se  
ressourcer.**

## PRATIQUER EN FRANCE

Le Kalarippayatt s'est encore peu développé aujourd'hui en France. Cécile Gordon, la pionnière en France de cet art millénaire, lui a permis de se diffuser et d'acquieser ses lettres de noblesse. Outre sa transmission, il existe encore peu de lieux où pratiquer. La meilleure solution pour trouver des adresses demeure internet et le site de Génération Tao :

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)