



PAR CÉCILE GORDON

LE KALARIPPAYAT

ART de COMBAT, ART de GUÉRISON



Une des plus
anciennes
pratiques
martialles,
un chemin
vers une
connaissance
profonde du
corps humain
qui met en
harmonie
l'âme guerrière
et la main
qui guérit.



Le Kalaripayat Art de combat, art de guérison

*“Si j’ai les moyens
de tuer, je dois
être capable de
redonner la vie”
(Maître Govidan
Kutti Nair)*

Un art sacré

Témoignage encore vivant du code de vie et d’honneur des Nayar (caste des guerriers), le kalaripayat est considéré comme l’un des arts martiaux les plus anciens. Ses origines dateraient de la fondation de l’Etat du Kérala (bande de terre prise entre la mer et la montagne au sud-ouest de l’Inde). Le sage Parashivrama, l’un des avatars de Vishnou, créateur de la terre du Kérala, mais aussi protecteur et conservateur qui veille à l’évolution du monde, enseigna cet art à 21 gurus afin de maintenir l’ordre et d’ouvrir l’homme à la voie spirituelle. Entre le 12^{ème} et le 13^{ème} siècle, le kalaripayat prit la forme encore pratiquée de nos jours sous la direction d’un gurukkal, incarnation vivante de la tradition.

**Le mot Kalari signifie
“espace creusé dans la terre”,
et Payat, “art de combat”.**

Construit selon des codes prescrits dans les textes anciens (mesures, circulation de l’air...), le kalari était aussi sacré qu’un lieu de prières, le maître de Kalari en étant le chef incontesté. Avant l’occupation anglaise qui interdisait la pratique du kalaripayat, le pouvoir du gurukkal sur les élèves était égal, sinon supérieur, à celui des parents. Chaque village possédait son kalari où tous les enfants (7 ou 8 ans représentant l’âge idéal pour y entrer), adolescents et



Cécile Gordon (à gauche) à l’entraînement en Inde

hommes, venaient s’entraîner. Les fillettes pratiquaient jusqu’à l’âge de la puberté et pouvaient ensuite choisir de continuer ou non leur entraînement. Le jeune garçon, confié au maître, quittait le kalari après être devenu aussi parfait guerrier qu’accompli dans son éducation. De nos jours, le kalari est destiné uniquement à l’enseignement du kalaripayat et aux techniques médicales qui y sont associées.

Les trois étapes de l’apprentissage

1) Maîtrise physique et spirituelle

Les jeunes gens admis dans le kalari devaient commencer leur apprentissage par une série de massages qui durait 15 jours ; ensuite l’élève abordait l’entraînement physique proprement dit : exercices de contrôle du corps évoluant du simple lancer de jambe aux plus complexes rotations et torsions (jambes, buste, bassin...).

Les positions et mouvements, inspirés

**Le kalaripayat
est l’accomplissement
des énergies
animales par
le corps humain.
Dans ses mouvements
se manifestent
la souplesse
du félin, la puissance
de l’éléphant
ou la redoutable
agilité du serpent.**



Le Kalaripayat Art de combat, art de guérison

de la gestuelle animale (cheval, lion, poisson...), permettaient aux pratiquants de passer par divers éléments naturels (terre, eau...). La combinaison de tous ces exercices donna naissance à des séquences bien définies qui forment les maipayats : séquences courtes et intensives où les positions de base s'enchaînent dans des mouvements coulés, puisant leur énergie dans la terre pour mieux projeter le corps dans l'espace. Cet entraînement constituait aussi une gestuelle symbolique et un exercice de concentration. La pratique quotidienne permettait à l'individu de maintenir son corps en excellente condition physique et mentale et d'acquérir le contrôle de soi. Aujourd'hui, l'enseignement reste très proche de celui transmis aux origines.

2) L'apprentissage des armes

Une fois passée la première étape de son initiation, le disciple pouvait être

introduit dans l'art du maniement des armes : bambou, bâton court, dague, épée, et bouclier, massue, lance, etc. Deux d'entre-elles sont cependant typiques du kerala : l'urumi (épée flexible à double tranchant) et l'otta. L'otta est une petite dague en bois courbe dont l'extrémité s'affine et se termine par un arrondi. Cette arme est basée sur la connaissance des marmas ou points vitaux. Les coups et les pressions sont dirigés vers les centres nerveux et moteurs. Le maître peut ainsi, au cours du combat, stimuler, calmer, voire paralyser l'étudiant... ou l'adversaire. L'otta, tout à la fois symbolique et efficace, nous mène vers la jonction de la pratique corporelle, du combat à mains nues et de la médecine traditionnelle.

3) Le combat à mains nues

C'est en effet après ce lent et laborieux apprentissage de la conscience que l'élève peut en "venir aux mains". A l'encontre des techniques asiatiques, la

*L'arme est
le prolongement
énergétique
du corps.
C'est le corps
qui gouverne
et donne vie
et pouvoir.*

défense à mains nues est la dernière enseignée. Les projections de "l'agresseur" ne sont en fait que le miroir des nôtres. Dans le "corps à corps", sans la





Le Kalarippayat Art de combat, art de guérison



distance des armes, il est trop facile "d'absorber" et de se mélanger à l'énergie de l'autre. Après de longues années de pratique des armes, nous sommes davantage aptes à ne plus "nous perdre" dans l'autre, et cesser d'être le miroir déformant de nos émotions mutuelles. Dans la technique à mains nues : adi et thada (adi : pression et coup, thada : esquive), les combattants font usage de la connaissance des marmas (points vitaux) pour défaire l'adversaire. Un coup ou une pression sur un marma peut anéantir l'attaquant et le réduire à un état comateux. Il est donc important pour le combattant de connaître et de comprendre l'ensemble des noeuds vitaux.

Kalarippayat et médecine traditionnelle

L'art du kalarippayat repose sur une connaissance complète et scientifique du corps humain, ainsi que l'étude des 108 points vitaux du corps, des coups pouvant leur être portés, des blessures et des maux pouvant s'ensuivre, et enfin des modes de traitement à appliquer dans tous les cas. Les méthodes curatives associées à la pratique restent une branche séparée et importante de la médecine ayurvédique répandue encore de nos jours dans tout le kerala. C'est en fait la survivance de cette forme de médecine populaire qui a permis de maintenir et de préserver l'institution de ces écoles.

Enfin, on ne peut parler des kalaris et de leur mode d'éducation physique sans mentionner l'**uzhichill**, ou massage, qui y est associé. Cette étape s'avérait nécessaire au bon déroulement de l'apprentissage et tout pratiquant y était assujetti,



Le Kalaripayat Art de combat, art de guérison

aussi bien en kalaripayat que dans les arts de la danse et du théâtre comme le kathakali, le Theyyam ou le velakali. Le massage demeure une aide précieuse pour acquérir de la flexibilité, un moyen efficace pour assouplir les articulations, les ligaments et les tendons du jeune élève.

Toute la panoplie des armes du kalaripayat nous permet d'explorer tous les registres de notre corps et de notre esprit. Les armes blanches nous permettent de toucher nos "impuls" en nous confrontant à nos violences internes et nos peurs ancestrales. Savoir contrôler le corps tout en étant énergie pure, non pas la décharge d'adrénaline envoyée par le mental, mais savoir se laisser transpercer par la pure énergie. Comme tout art martial, les secrets et les clés du kalaripayat n'apparaissent progressivement qu'après des années de pratiques quotidiennes.

C.G.

Portrait de Cécile Gordon

C'est en 1983 qu'elle fut initiée au Kalaripayat de Maître Govindan Kutti Nair qui lui a généreusement dispensé son enseignement en Inde au C.V.N Kalari de Trivandrum. Plusieurs séjours de longue durée au Kérala lui ont permis d'accéder à ce "grand art" qu'elle enseigne depuis plusieurs années en Europe. Comme et selon la tradition, c'est en assistant son Maître dans son dispensaire, partageant soins et travail avec lui, qu'elle apprit les pratiques médicales : massages Uzhuchill et diverses techniques de soin.

Actuellement, au sein de l'association, elle encadre en Europe des stages de Kalaripayat et des sessions de formation aux massages ayurvédiques. Elle a développé une pédagogie particulière et appropriée aux européens afin qu'ils puissent aborder plus précisément le sens profond de ces techniques ancestrales, ceci sans dénaturer l'essence même de cette discipline. Ce sont des exercices simples et précis permettant de sentir le lâcher-prise des charnières (bassin, genoux, épaules, etc) indispensable à la

fluidité des mouvements du kalaripayat et qui permettent une efficacité sans violence.

*Cécile Gordon propose des stages cet été, du 4 au 14 juillet au dojo de Cazère en Haute-Garonne avec le Maître Satyanarayanan et du 21 au 25 août à Handaye-plage avec le maître S. Kumar.
Tél : 05 61 60 40 81*

