

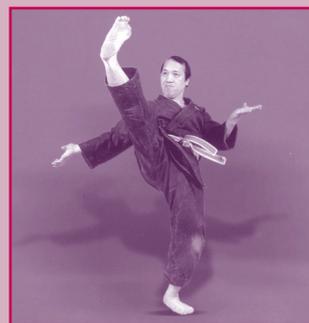
# Voie de l'art dans le martial

## Arts d'Asie

### **Viet Vo Dao, Vovinam, Vo Viet Nam** "Main d'acier et cœur bon"

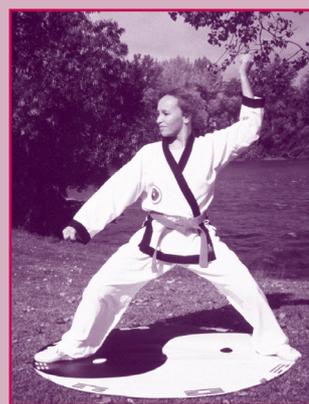
Ou bien encore Vo Dao...

Sous ces différents vocables se dissimulent en fait des querelles politiques. Ces arts représentent néanmoins la quintessence des arts sino-vietnamiens réorganisés vers les années cinquante sous l'impulsion de N'Guyen Loc (1912-1960) à Saïgon. L'une de leurs devises est : "Main d'acier et cœur bon".



### **Tae Kwon Do** La voie du poing et du pied

Le tae kwon do est souvent considéré comme la version coréenne du karaté-do. Il est plutôt issu du métissage entre les systèmes traditionnels du subak, du tae-kyon, du karaté-do et du kempo chinois. C'est en 1955 que fut créée la forme la plus contemporaine et la plus sportive sous le nom de tae kwon do.

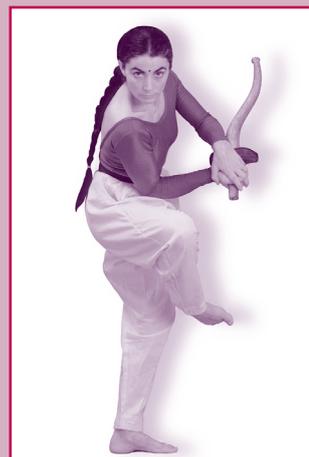


## Pratiques d'ailleurs du kalarippayat à la capoeira

La diversité des arts de tradition martiale est telle qu'il serait difficile de tous les citer ici; les origines de la lutte semble en effet remonter aux origines de l'humanité... Quant à la lutte, elle semble devenue un art dès l'apparition du sacré si l'on s'en réfère aux danses guerrières.

### **Kalarippayat** La maîtrise de soi

Le kalarippayat est né en Inde, dans la région du Kérala. Pour beaucoup, il est considéré comme l'une des plus anciennes traditions martiales. Lors de son apprentissage dans le kalari, le disciple est formé au maniement des armes et au combat à mains nues. La pratique quotidienne lui permet de maintenir son corps dans d'excellentes conditions physiques et mentales. Quant à sa maîtrise, elle repose sur une connaissance complète du corps humain et des points vitaux. L'apprentissage des massages lui est associé.

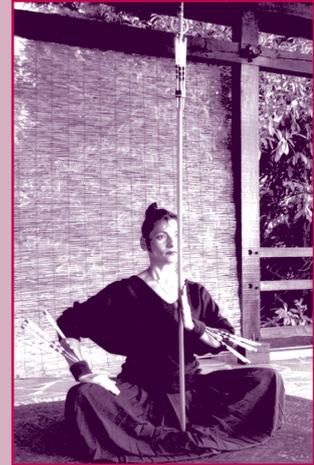


## Sarbacana

### La voie de la sarbacane

Ici, l'arc et la flèche sont remplacés par la sarbacane et la "flèche-de-souffle". Harmonie, calme et sérénité sont recherchés pour atteindre la cible.

Si vous souhaitez en savoir plus sur cet art méconnu : "Sarbacana, le souffle du présent" de Michel-Laurent Dioptaz, publié aux Editions du Souffle d'or



## Capoeira

### Entre lutte et danse

L'énergie de la capoeira fait bouger les brésiliens et de plus en plus de français. Pratique à la fois athlétique et esthétique, vous apprenez à chanter, à jouer du berimbau - instrument à une corde - et à entrer dans la roda - le jeu -.

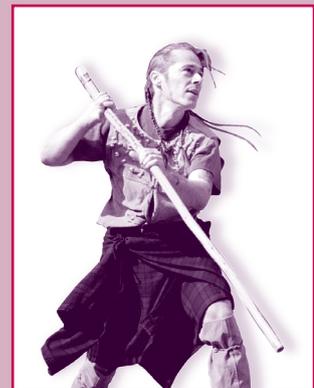


## Bâton médiéval

### L'art de la joute

Héritage moyen-âgeux et chevaleresque, l'art de la joute invite les partenaires à s'affronter au maniement du bâton en rivalisant de prouesses. Attaques, parades, il convient de trouver le sens de l'effort et du partage.

Signalons que nous retrouvons les techniques du bâton médiéval dans sa version sportive et plus récente de la canne française.



## La danse martiale

### Entre l'efficacité martiale et le geste chorégraphique

La Danse Martiale, le Wutao, est une rencontre entre la créativité de la danse contemporaine et l'efficacité esthétique de la gestuelle martiale. Pour un comédien danseur de l'opéra chinois et maître de son art, "avoir du Kung Fu" est le résultat d'un travail sur l'intention, le Yi. Elle lui permet de posséder la qualité charismatique et la présence scénique qui dépassent tout aspect technique.

### Mais aussi...

Le pencak silat pratiqué essentiellement en Indonésie, en Malaisie et en Hollande.

Le kali eskrima issu du métissage des techniques de guerre philippines et du savoir-faire espagnol dans la maîtrise des armes.