

# Bougez Zen !

Alliez mouvement et sérénité...

Bougez arts martiaux, bougez rythmé, bougez... Mais, Bougez Zen ? Quel paradoxe ! Un paradoxe ? Les Taoïstes les adoraient et les cultivaient pour s'éveiller. Alors, pourquoi ne pas s'y essayer ? ... Parce que vous cherchez le geste juste, celui qui vous réjouit, qui prend soin de vous. Parce que vous souhaitez compléter la discipline qui vous accompagne dans votre quête. Pour découvrir des anecdotes inédites, les spécificités, les vertus de chaque pratique et nos conseils, entrez vite dans ce dossier, emmenez votre méditation dans le mouvement, et bougez zen !

- BOUGEZ « TIGRE & DRAGON » p. 19
- BOUGEZ « SAMOURAI » p. 22
- BOUGEZ « CHEVALERESQUE » p. 24
- BOUGEZ « SHIVA, VISHNOU » p. 26
- BOUGEZ « DANSE, TRANSE » p. 27
- BOUGEZ « SANTE & BIEN-ETRE » p. 28

par la rédaction

# Bougez « Tigre & Dragon », bougez Wu Shu !

Souvenez-vous de « Tigre et dragon » du réalisateur Ang Lee. Univers de légendes, de mythologies, de contes et d'histoires de fantômes chinois... c'est souvent portés par un rêve que de nombreux pratiquants se sont tournés vers le wu shu, littéralement « enterrer la lance » comme « enterrer la hache de guerre ». Il y eut bien sûr la figure emblématique de Bruce Lee, l'interprétation de Kwai Chang Caine par David Carradine, qui ont forgé de leur empreinte les esprits animés par une véritable quête. Et le wu shu, aujourd'hui encore, constitue un monde et un corps de rêve pour celui qui y pénètre, un véritable patrimoine de gestes martiaux, de principes, de formes et de styles hors-norme : mouvements virevoltants du chang quan, gestes félins du nan quan, formes lentes, plus yin du nei jia, ou spiralées du ba gua zhang.



crédit photo : DR

## BOUGEZ YIN : NEI JIA

### TAI JI QUAN

**Fondateur :** selon la légende, cette technique serait née de l'observation d'un combat entre un oiseau et un serpent. Zhang San-feng (12e -13e siècle), moine taoïste du Mont Wudang situé au nord-ouest de la Chine, assista à la victoire du reptile qui lui fit prendre conscience de la supériorité de la souplesse sur la rigidité, de l'importance de l'alternance du yin-yang et de l'efficacité des mouvements circulaires. La « boxe du faite suprême » est surtout connue à travers deux styles :

- **Chen, de Chen Wang Ting (1600-1680) :** pour les amoureux des mouvements spiralés, des postures basses et des fa jing (jaillissement d'énergie). Pour sentir la douce puissance des arts internes et entendre le « rythme swing » de la forme.
- **Yang, de Yang Luchan (1799-1872) :** pour ceux qui aiment la sobriété, les lignes zen et la sérénité des mouvements fluides et lents.

Et il y a aussi : les styles Wou, de Wu Xu Xiang (1812-1880), Sun, de Sun Lu Tang (1861-1932) et Wu, de Wu Jian quan (1870-1943).

**Vertus :** développe la coordination, la synchronisation et la souplesse.

**Conseils :** la lenteur n'étant pas une fin en soi, mais une manière de conscientiser le mouvement, attention à ne pas vous enfermer dans la lenteur, déchaînez-vous !

### BA GUA ZHANG

**Fondateur :** lors d'un banquet donné il y a 150 ans, Dong Hai Chuan (1797-1882) émergea de sa boxe le 5e prince héritier de Chine. Celui-ci aurait été initié par un immortel taoïste qu'il appelait mystérieusement « le Taoïste au chapeau jaune ».

**Spécificités :** « La boxe des huit trigrammes » se pratique en se déplaçant en cercle autour d'un point fixe, les pas glissant, en prenant appui sur la jambe arrière. Très esthétique, le Bagua se caractérise par ses mouvements de paumes, ses techniques tournoyantes et spiralées.

**Vertus :** véritable art de combat drapé dans une danse martiale tournoyante, la pratique nous axe au-delà des repères habituels par l'équilibre et la mutation des énergies.

**Conseils :** elle s'adresse plutôt à des personnes qui ont déjà un schéma corporel de coordination construit par un autre art corporel.

### XING YI QUAN

**Fondateur :** le général Yue Fei (1103-1142) selon toute vraisemblance, mais la légende raconte que pendant la dynastie des Ming (1386 – 1644), Ji Ji Ke, natif de Shanxi, découvrit un manuel de boxe dans le mur d'un temple sur les collines de Zhong Nan. Comme il était un guerrier, il décoda les techniques et établit ainsi les fondations du Xing Yi Quan.

**Spécificités :** La « boxe de la forme et de l'intention » se caractérise par des déplacements rectilignes et brisés, très explosifs.

**Vertus :** très instinctive, la pratique stimule des schémas neurologiques par des sensations « animales », et permet de saisir la puissance du corps total dans le déplacement.

**Conseils :** n'oubliez pas de vous détendre et ne rugissez pas dans la rue !

## A LA FRONTIERE DU NEI JIA ET DU WAI JIA

### WING CHUN ou WING TSUN

**Fondateur :** la nonne bouddhiste Ng Mui s'enfuit du Temple de Shaolin après son anéantissement. Elle rencontra alors une jeune fille du nom de Yim Wing Chun à qui elle transmet son enseignement. Celle-ci devint une guerrière renommée contre la dynastie des Ching.

**Spécificités :** style de combat du sud appartenant à l'externe, mais qui est à la frontière de l'interne car il ne nécessite pas les qualités athlétiques d'amplitude articulaire comme le style de Shaolin par exemple. C'est le seul art martial connu à ce jour créé par une femme. La « boîte du printemps radieux » est simple et pragmatique. Elle se caractérise par un travail des mains collantes qui correspond aux « poussées de mains » en taiji.

**Vertus :** écouter, adhérer et transformer, qui sont les qualités développées par le travail à deux.

**Conseils :** en hommage à la fondatrice, la nonne Ng Mui, osez pratiquer au moins une fois en robe pour découvrir les fondements originels dont est issue votre posture de base.

### BOUGEZ YANG : WAI JIA

### I QUAN ou DA CHENG QUAN

**Fondateur :** Wang Xiangzhai (1885-1963), dont les compétences s'étendaient à la médecine, la psychologie, la mécanique et la littérature !

**Spécificités :** la « boîte de l'intention » ou « du grand accomplissement », sans enchaînement codifié, s'efforce d'extraire la quintessence des arts martiaux pour en accroître l'efficacité : « Dans le mouvement, vous ressemblez à un tigre en colère. Dans l'immobilité, à un dragon en hibernation ». La posture de l'arbre est ici essentielle.

**Vertus :** le développement d'un corps global, relié et « élastique », de l'enracinement, de la puissance liée au travail des fa Jing (jaillissement d'énergie) typiques de la dimension martiale de cette pratique.

**Conseils :** avoir préalablement fluidifié son mouvement (au risque de renforcer sa « cuirasse » corporelle) en pratiquant par exemple des techniques de nei gong ou de qi gong sans enjeu martial.



crédit photo: DR

### CHANG QUAN

**Origines :** au Nord du Fleuve Long, dans les régions environnant le Fleuve Jaune, se sont développées de nombreuses techniques, dont la boxe de Shao Lin. On raconte qu'un grand maître de la boxe chinoise créa 32 formes de chang quan qui perdurent jusqu'aujourd'hui.

Styles : Cha Quan, Hua Quan, Pao Quan, Dan Tui, Hong Quan, Shao Lin.

**Spécificités :** les sauts et les techniques de jambes.

Bouger comme une vague puissante, être calme comme la montagne, sauter et être habile comme un gibbon, se poser comme la pie sur une branche, se tenir en équilibre comme un coq, être droit comme un sapin, tourner comme une roue, se courber et se détendre comme un arc, être léger comme une feuille et lourd comme l'acier, virer comme un aigle, et être rapide comme le vent, telles sont les qualités requises pour exceller en chang quan.

**Vertus :** par ses lignes et ses mouvements aériens, la pratique du chang quan inspire des attitudes de beauté et de noblesse.

**Conseils :** idéale pour un jeune pratiquant par son aspect spectaculaire, ses techniques de jambes, de sauts et de virevoltes, ses changements de rythmes marqués, la « boîte longue » est de plus très complète, sollicitant les muscles, les os, les tendons, le système circulatoire, la respiration et le système nerveux.

### NAN QUAN

**Origines :** il y a 400 ans environ se développent différents styles de boxes dans les régions situées en dessous du Fleuve Jaune. Elles formeront le nan quan, les boxes du Sud.

**Styles :** ils sont très nombreux et variés, puisque chaque région a vu émerger ses propres écoles. Citons le Yong Chun (Wing Chun) exporté par Bruce Lee aux États-Unis.

**Spécificités :** l'enracinement des jambes, des techniques de poings très variées et les cris. Tous les styles du Sud ont en commun plusieurs règles. Mais celle qui est indispensable est le renforcement des jambes. Le « pas du cavalier » constitue donc l'apprentissage de base. Il faut tonifier les membres inférieurs pour favoriser l'enracinement, les cinq orteils crochétant le sol pour être stable « comme la pagode de fer ». Les pas sont lourds et fermes, les mouvements rapides, courts, puissants et serrés dégagent une énergie concentrée, avec des techniques d'attaque et de défense exécutées en simultanée, une quasi-absence de coups de pieds, mais un important travail musculaire, avec un relâchement d'énergie accentué par de fortes expirations et des cris, sans doute à l'origine des arts martiaux japonais, et du « Kiai ».

**Vertus :** par son ancrage à la terre, la pratique du nan quan déploie des forces combattives, densifie le corps et la personnalité, accroît les sensations instinctives.

**Conseils :** il se dit en Chine qu'il est préférable, si l'on débute le wu shu, de commencer dans un premier temps par le chang quan pour étirer l'amplitude du mouvement, et ensuite d'évoluer vers le nan quan qui est un style plus puissant et ramassé.

**Et aussi...** l'art sino-vietnamien, le Viet Vo Dao, la « voie de la main d'acier et du cœur bon ».

## Bougez Samouraï, bougez Budo !

Comment ne pas être fasciné par l'allure hiératique, la noblesse et l'élégance de caractère du Samouraï? C'est sans doute là que se situe toute la spécificité des arts martiaux japonais: le Bujutsu, devenu Bushido, le code éthique des guerriers du Japon médiéval. Car on ne peut que saluer leur bravoure et leur abnégation au combat. Cette droiture et cette «impeccabilité» se retrouvent dans toute la gestuelle et le rituel des arts martiaux japonais: l'économie du geste inutile, et la quête de l'unité dans la précision du mouvement.

### IAIDO

**Origines:** ce n'est qu'au 20<sup>e</sup> siècle que l'on commença à utiliser le terme « iaido » et que cet art japonais fut considéré comme une discipline spécifique au sein des autres budo.

**Spécificités:** importance du rituel et de la tradition. Techniquement, le geste de dégainer le sabre se doit d'être sobre, et réalisé avec une intensité tout à la fois martiale et méditative. Toute gesticulation mentale et corporelle est abolie.

**Vertus:** c'est « l'art de dégainer le sabre » pour affûter son esprit et trancher l'ego.

**Conseils:** pour les amateurs d'entraînement « dans le vide », osez la pratique des coupes (uchi) sur des ballots de paille de riz.

### KINOMICHI

**Origine:** créé à Paris en 1979 par Masamichi Noro, ancien élève de Morihei Ueshiba.

**Spécificités:** la discipline privilégie la pratique et le contact à deux dans l'accompagnement du mouvement et la non-violence. Tous les mots utilisés dans les arts martiaux japonais ont été renommés pour supprimer les notions d'attaque et de défense.

**Vertus:** la pratique insiste sur le passage de l'affrontement à l'harmonie, la joie et l'amour.

**Conseils:** accros au martial, s'abstenir !



crédit photo: Lopicolo

### JUDO

**Fondateur:** le docteur Jigaro Kano (1860-1938).

**Origines:** le judo est un art martial non violent issu du jiu-jitsu correspondant à une forme très sophistiquée de lutte à mains nues.

**Spécificités:** « voie de la souplesse », le judo est le 1<sup>er</sup> Budo moderne. Il utilise des techniques de projection (nage waza) et de prises (katame-waza). Le combat au sol (newaza) est une spécialité, la pratique s'appuyant sur une philosophie de souplesse d'esprit et du corps et de rapidité du déplacement (tai-sabaki).

**Vertus:** le judo est le premier art martial à avoir véhiculé un code d'honneur dans une discipline considérée en Occident comme sportive. Véritable jeu éducatif du corps et de l'esprit pour nos « bambins » et nous-mêmes.

**Conseils:** n'oubliez pas que le judo n'est pas seulement un sport.

### KYUDO

**Origines:** issu de la longue histoire du tir à l'arc, le Kyudo sera nommé comme tel par Morikawa Kozan en 1660. C'est la première fois qu'un art issu de tradition guerrière est considéré comme une voie.

**Spécificités:** la « voie de l'arc » est l'accord de la stabilité du corps, de l'esprit et de l'usage de l'arc. Plus que tout autre art, c'est la manifestation de l'ici et maintenant dans la relation de l'archer à l'arc, la flèche et la cible.

**Vertus:** la cible est le miroir de l'état d'âme de l'archer à travers la vérité de son tir

**Conseils:** atteindre la cible n'est pas le but.

### KENDO

**Origines:** créée au Japon au 12<sup>e</sup> siècle dans les Ecoles de Bushi, c'est-à-dire des Samourais, le kendo prend sa forme actuelle au 19<sup>e</sup> siècle.

**Spécificités:** véritable escrime japonaise, le kendo est à la fois empreint de tradition et de modernité. On utilise ainsi une « armure » et des sabres de bambou (shinai), tant pour l'entraînement que pour les assauts de compétition.

**Vertus:** c'est de pouvoir transposer sans aucun risque l'art des Samourais tout en préservant cette tradition des assauts de la modernité.

**Conseils:** « déposez » votre armure avant de sortir du dojo.

## KARATE DO

**Fondateur :** Gichin Funakoshi (1868-1957)

**Origines :** initialement « mains de Chine », puis « voie de la main vide », il fut importé au Japon par les habitants de l'île d'Okinawa au 15<sup>e</sup> siècle.

**Spécificités :** on retrouve des techniques communes à tous les arts de percussions poings-pieds, mais ce qui caractérise le karaté est l'esprit du sabre dans le poing, autrement dit, il suffit d'un seul geste pour être efficace et atteindre la cible.

**Vertus :** l'engagement.

**Conseils :** n'oubliez pas le « do » !

## AIKIDO

**Fondateur :** Morihei Ueshiba (1883-1969)

**Spécificités :** « La voie de l'harmonie » est l'art martial non violent par excellence. Les techniques sont circulaires et faites de clefs et de projections.

**Vertus :** la mutation d'une voie guerrière en voie de paix, d'humanisme, et voire d'amour.

**Conseils :** gardez en mémoire que l'aikido n'est pas de l'aikibudo et prolongez l'esprit de son fondateur dans votre pratique.

## SHINTAIDO

**Origine :** fondé en 1968 à Yokohama près de Tokyo par Aoki Hiroyuki.

**Spécificités :** le mouvement, souvent très expansif, est porté par l'émotion. On peut aller jusqu'à l'épuisement corporel pour accéder au lâcher-prise et laisser émerger de nouveaux sentiments, l'objectif étant d'arriver à un mouvement libre, souvent dans l'échange à deux partenaires.

**Vertus :** profondément humaniste, c'est la joie de donner et de tout accueillir.

**Conseils :** soyez prêt à libérer toute votre énergie !

**Et aussi...** le fameux art coréen, le Tae Kwon Do ou « voie du poing et du pied »...





crédit photo : André Germé

## Bougez Chevaleresque, bougez panache !

Si la Chine ou le Japon ont de toute évidence cultivé une voie martiale, conduite par un idéal, un art de vivre et un esprit, voie à laquelle ils ont même donné un nom : le wu shu pour les uns et le budo pour les autres, l'Europe médiévale eut elle aussi sa tradition chevaleresque. Le chevalier, devenu plus tard mousquetaire, et aujourd'hui escrimeur, était en quête. Celui d'un absolu, une perfection symbolisée par la rose et le Graal. Il avait un code, une éthique, et les notions de noblesse, de dignité et de vaillance (souvenez-vous du chevalier Bayard « sans peur et sans reproche »), défendant l'opprimé, rejoint en tous points les guerriers d'Extrême-Orient.

### CANNE FRANÇAISE

**Origines :** il existe une tradition martiale de la canne transmise par le maître grenoblois Pierre Vigny au début du 20<sup>e</sup> siècle. Elle a servi de référence au système Bartitsu de Barton-Wright puis à celle de la canne indienne, le lathi, codifié par l'anglais Lang en 1923. Objet de la vie courante servant au départ d'orthèse puis devenu un accessoire faisant partie de la garde-robe masculine, au 19<sup>e</sup> siècle notamment, la canne offrait un avantage notable en cas de combat.

**Spécificités :** les combats se déroulent dans un cercle, la canne se tenant à une main mais pouvant changer de côté pendant le combat. Les coups d'estoc (coups directs) sont proscrits.

**Vertus :** virtuosité, panache et élégance.

**Conseils :** à découvrir absolument ! Hélas, les cours sont rares...

### BOXE FRANÇAISE

**Origines :** en 1790, les marins français et génois utilisent une méthode de combat pendant leurs loisirs. La boxe française s'appelait alors la « savate » ou le « chausson ». Si la boxe anglaise apparaît en tant que telle au 14<sup>e</sup> siècle, survivance du « pugilat » romain (*pugilatus* : « combat à coup-de-poing »), les Français quant à eux auraient conservé les techniques du *pancrace* grec (*pankration* : de *pan*, tout et *kratos* force) qui combinait la lutte, le pugilat et toutes les techniques non orthodoxes pouvant aller jusqu'à occasionner la mort.

**Styles :** au 19<sup>e</sup> siècle, la France possédait deux styles de combat : le Chausson au sud et la Savate au nord.

**Spécificités :** c'est une magnifique école d'éducation physique et sportive, de coordination poings-pieds qui s'exerce dans un réalisme d'assauts sportifs à deux.

**Vertus :** très respectueux de l'intégrité de la personne, elle cultive l'idée de gagner avec « panache », c'est-à-dire avec l'art et la manière. Auparavant, il était même de bon ton d'annoncer la technique qui allait être utilisée.

**Conseils :** si vous débutez, n'annoncez pas la technique !



crédit photo : André Germé

### ESCRIME

**Origines :** l'escrime prend son essor à la Renaissance. A cette époque, les duels se multiplient tant qu'en 1679 un édit les interdit sous peine de mort, mais les candidats au duel se battaient la nuit en cachette. La réglementation des combats élaborée par les Italiens s'impose peu à peu. L'escrime moderne est née et devient un sport à part entière.

**Styles :** épée, fleuret et sabre.

**Spécificités :** c'est le seul sport occidental à avoir conservé une éthique transmise par celui qui vous enseigne qui n'est pas un professeur mais un maître d'armes. Techniquement, la position à l'amble (la jambe qui correspond au bras armé est en avant) favorise un renforcement de la latéralité, de même que le maniement de l'arme à une main. Comme tous les sports d'opposition, c'est un sport individuel se pratiquant à deux, dans lequel il ne peut y avoir dépassement de soi-même qu'à travers l'autre. La manipulation fine de la lame répondra à la force physique.

**Vertus :** la noble confiance en soi et la courtoisie, la loyauté, et la fine maîtrise de soi.

**Conseils :** pour améliorer votre « touche », ne prenez pas la « mouche » et osez pratiquer des arts qui élargiront votre champ de perception pour pallier à une focalisation linéaire de vos déplacements.

**Et aussi...** le bâton médiéval, les luttes bretonnes, gréco-romaines, libres...

## Bougez Danse, **T**ranse, Swing !

crédit photo : Jean-Marc Lefèvre

### WUTAO, LA « DANSE DU TAO »

**Fondateurs :** Imanou Risselard & Pol Charoy

**Origines :** issue du métissage de techniques martiales et énergétiques taoïstes avec l'art du mouvement théâtral et dansé de l'Occident, le Wutao émerge au centre de ces arts en 2000.

**Spécificités :** la pratique se concentre sur le déploiement d'une onde déclenchée par le relâchement du bassin. Onde à partir de laquelle se décline tout un ensemble de mouvements réalisés dans un profond respect de l'être et de sa corporalité.

**Vertus :** co-naissance de soi, souplesse, tonicité, et libération de la respiration. Cet art marie subtilement le mouvement du souffle et le mouvement pulsé d'expansion et de contraction présent en toute vie. Le Wutao offre de reprendre contact avec les mouvements primordiaux.

**Conseils :** être prêt à lâcher la volonté du geste pour « surfer » sur une écoute du geste.

### DANSE CONTACT

**Origines :** née dans les années 70 aux Etats-Unis, la Contact Improvisation (CI) trouve ses origines dans la danse post-moderne et les arts martiaux.

**Spécificités :** pratiquée principalement en duo, la technique met l'accent sur la relation au sol et à la gravité. Il s'agit notamment d'expérimenter des prises de risques telles que la chute, le déséquilibre, le partage du poids avec le partenaire.

**Vertus :** elle développe une aptitude à appréhender l'environnement et à réagir à ses propres perceptions pour aller vers une danse plus ouverte, souple, fluide et ludique, seul, à deux ou en groupe.

**Conseils :** le p'tit plus, trouvez les bons partenaires !

### CAPOEIRA

**Origines :** la capoeira est née dans l'état de Bahia, à Salvador, au 18e siècle. Créée par les esclaves africains « importés » par les colons portugais au Brésil. Les esclaves n'ayant pas le droit au port d'armes développèrent un art de combat inspiré de danses rituelles basées sur l'observation des animaux.

**Spécificités :** entre lutte, danse et art martial, la capoeira fait appelle aux ressources instinctives du capoeiriste. Les techniques sont transmises au rythme du berimbau et des chants auxquels le pratiquant s'initie également.

**Vertus :** la célébration du jeu par la joute martiale chantée et dansée.

**Conseils :** privilégiez le jeu avec l'autre à la performance.

L'essence des arts martiaux est intimement liée à la danse, qu'elle soit d'origine guerrière (les danses amérindiennes ou même le « aka » des All Blacks en rugby), ou artistique. Ainsi retrouve-t-on dans le wu shu et l'opéra chinois, le kalaripayat et le katha kali, le pencak silat et les danses issues du Ramayana, la même gestuelle et les mêmes déplacements, ou en tout cas, une résonance. C'est cette dimension artistique, son rythme et sa musique, qui crée une transe, ou plus simplement un état propice à l'accomplissement du mouvement juste.

### BUTO

**Fondateur :** on a coutume de considérer le spectacle Kijinsky (« couleur interdite ») de Tatsumi Hijikata, en 1959, comme son acte de naissance.

**Origines :** en tant que forme chorégraphique contemporaine, le butô apparaît dans les années 50 suite aux bombardements nucléaires de la seconde guerre mondiale. Le mot butô (bu : « danse » et to : « fouler le sol ») fait référence aux rituels shintoïstes. C'est donc une réponse non pas politique, mais artistique, à l'onde de choc engendrée par la bombe atomique.

**Spécificités :** un dépouillement gestuel et des déplacements d'une lenteur quasiment immobile. Un émotionnel sublimé souvent exprimé à travers la pureté de la nudité corporelle. L'intériorité par excellence.

**Vertus :** la transmission et le partage de la profondeur.

**Conseils :** soyez prêts à aller au-delà des apparences.



**Et aussi...** le mouvement régénérateur d'Itsuo Tsuda, de nombreuses danses, comme le tango argentin, les danses africaines, la biodanza...

crédit photo: Emilie Hernandez, photographie: Ming-Hsun Lee pour la Compagnie Taipei Dance Circle.

# 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 kalaripayat 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 kalaripayat 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.



## Bougez bien-être, Bougez santé !



photographie : Jean-Marc Lefèvre

Thérapeutique, le mouvement? La gymnastique du corps n'est-elle pas indissociable de la gymnastique de l'esprit? Dépouillé de la pure intention martiale, ou de la seule volonté esthétique, le mouvement garde l'empreinte de ce qui fait du bien, et remet en circulation, les fluides, l'énergie. L'émotion du geste soigne l'âme, l'expression du sentiment soigne le corps, et l'être dans son intégrité.

### QI GONG

**Origines :** en Chine, chaque courant religieux, mouvement spirituel, école martiale ou style artistique, avait son propre *nei gong* (« travail interne »). Aujourd'hui, toutes ces techniques ont été rassemblées sous le terme contemporain de *qi gong* qui veut dire « travail de l'énergie ».

**Styles :** on parle de dix mille méthodes qui auraient été créées au fil des siècles. Certaines techniques visent à améliorer la santé tout en progressant sur le plan spirituel (le *qi gong* est l'une des cinq branches principales de la MTC), d'autres à renforcer le corps et sa résistance aux agressions externes.

**Spécificités :** c'est l'art de conduire l'énergie interne, le *qi*, grâce notamment à des séries d'exercices variés, basés sur des répétitions de mouvements, utilisant des techniques respiratoires et de grands mouvements fluides.

**Vertus :** santé, prévention et longévité.

**Conseils :** évitez un excès de pragmatisme en trouvant et favorisant le plaisir dans la pratique.

### METHODE PILATES

**Origines :** pendant la 1<sup>ère</sup> guerre mondiale, Joseph Pilates, comme les autres allemands expatriés, fut fait prisonnier. C'est dans l'étroitesse d'une cellule en Angleterre qu'il commença à élaborer une méthode de gymnastique au sol efficace et nécessitant peu de moyens. En travaillant plus tard dans un hôpital, il inventa notamment un système d'exercices pour patients immobilisés en fixant des ressorts aux lits.

**Spécificités :** cette méthode se pratique sur quatre appareils, dont le principal, le « reformer », est constitué d'un cadre de bois (format lit). On a aussi recours à des exercices au sol, dont plusieurs utilisent des « jouets proprioceptifs », c'est-à-dire des objets qui induisent certains déséquilibres et incitent le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

**Vertus :** c'est la première gymnastique occidentale à mettre l'accent sur des mouvements corporels globaux et profonds (non partitionnés).

**Conseils :** c'est un début vers le mouvement global, mais pas une fin en soi.

**Et aussi...** la gymnastique sensorielle de Danis Bois, l'anti-gymnastique de Thérèse Bertherat, etc.

ET RETROUVEZ NOTRE CARNET D'ADRESSES P. 62

### STRETCHING POSTURAL

**Origines :** la pratique a été mise au point dans les années 60 par le kinésithérapeute Jean-Pierre Moreau.

**Spécificités :** *stretching* est un mot anglais qui signifie « étirement ». Au cours d'une séance, la personne se place dans l'axe de la colonne vertébrale, engage sa « petite respiration », qu'elle poursuivra jusqu'au bout de la posture. Cela commence par une « mise en éveil » et se poursuit par la posture proprement dite. Dans le cas d'un « stretching de tonification », la personne effectue un allongement et une contraction des muscles profonds. Dans le cas d'un « stretching tonique d'allongement », elle effectue un allongement des muscles. Ensuite, elle souffle et se relâche. Enfin, elle engage une grande respiration pour se détendre.

**Vertus :** outre la tonicité musculaire, la souplesse, une meilleure immunité et équilibre, la pratique est particulièrement recommandée pour tous les problèmes de dos.

**Conseils :** ne confondez pas *stretching* (étirements) et le *stretching postural* qui agit à la fois sur le postural, le physiologique et le système nerveux.