

Le kalari

C'est quoi? Un retour aux sources du kalaripayatt, un art martial métissé de yoga et de danse, originaire du Kerala, dans le sud de l'Inde, et qui serait l'ancêtre du kung-fu et du taï-chi-chuan chinois. Interdit par les colons britanniques en 1804, il a pourtant continué à être pratiqué. Ses postures et ses lancers de jambes – pas loin de la danse contemporaine – sont pimentés de déplacements codifiés très chorégraphiques, inspirés par le monde animal. On mime le lion rugissant prêt à bondir, l'éléphant, le serpent, le chat, le coq...

On bouge comment? Jérôme, le prof, instaure d'emblée un climat paisible avec des exercices de respiration abdominale (pieds bien « enracinés » au sol), d'équilibre et d'assouplissement des genoux et de la tête. Puis on s'essaie aux postures animales – ce jour-là, le cheval, le serpent, le lion, l'éléphant et le paon – tout en inspirant-expirant. Ici, pas de pose guerrière façon Bruce Lee, on travaille en rondeur, mais les mouvements de bras autour du visage et les lancers de jambes, amples, exigent concentration et vitesse. Peu à peu, on gagne en fluidité et on se prend au jeu de l'expressivité animale, toutes griffes – de lionne – sorties face au miroir! On enchaîne les figures en diagonale avant de terminer par trois respirations amples. « *Namaste!* »

C'est bon pour... gagner en souplesse, en tonicité sans forcer après avoir lézardé cet été. Sans y penser, on travaille en longueur les muscles fessiers, les abdos, les bras. L'esthétisme des postures et les fouettés de jambe plairont aux danseuses. Excellent aussi pour le souffle, la concentration et la mémoire. Et on s'offre un délicieux dépaysement express au Kerala!

Merci à Jérôme pour sa gentillesse (et sa patience!) et à l'Usine Beaubourg (16-20, rue Quincampoix, Paris 4^e) pour son accueil. www.usineopera.com
Autres cours à Paris et en province: <http://kalaripayatt.blog.kazeo.com>