

LE KALARI: LE SPORT QUI IMITE LES ANIMAUX



pratique du Kalari

VIDEO - On a testé cet art martial ancestral qui se base sur les comportements des animaux...

Imiter les griffes du lion, l'attaque du cobra ou la démarche puissante du cheval: avec le Kalari, chacun peut donner libre cours à l'animal qui est en lui. Cet art martial, originaire du Kerala, dans le sud-ouest de l'Inde, est basé sur les comportements des animaux. Une manière originale de conjuguer sport de combat, relaxation et chorégraphie. *20Minutes* a mouillé le maillot à l'Usine Beaubourg, à Paris, qui propose depuis quelques semaines des cours de Kalari.

Se «dépolluer» de l'intérieur en se reconnectant avec la nature

Jérôme, le prof, nous raconte l'histoire du Kalari, ou plus exactement «kalari-payatt»: «Il a été créé par un moine indien qui a fait voyager son art jusqu'en Chine, dans les monastères shaolin où il est devenu le kung-fu.» Considéré comme la «mère des arts martiaux», le Kalari en a gardé la dynamique de combat et de protection, mais se distingue par son

inspiration animalière: «Le Kalari est basé sur l'observation de la nature et des animaux en posture de combat, explique Jérôme. Huit animaux sont au cœur de la pratique: éléphant, lion, sanglier, paon, chat, coq, poisson et serpent.»

Lors de la première séance, on laisse de côté le sanglier, trop compliqué, et on s'applique à bien faire les pas «en carré» du lion, toutes griffes dehors, ou la roue de séduction du paon. «C'est une pratique proche de la terre, dans l'enracinement et l'ancrage», poursuit Jérôme. Une manière de se reconnecter avec son environnement et notre «terre mère».

Salutation sportive

Toute séance se finit par une salutation «à la vie animale et à la vie dans son ensemble». La part spirituelle n'est pas absente du Kalari: «Autrefois, kalari, méditation et yoga vivaient en harmonie, précise Jérôme. On recherche aussi une attitude intérieure, revenir dans l'ici et maintenant, favoriser la circulation des énergies pour se sentir dépouillé de l'intérieur.» Et après le premier cours, on se sent plus que dépouillé: travailler les muscles, la souplesse, la concentration pour retenir les enchaînements, ça fatigue. Heureusement qu'on peut rire en se regardant taper du pied pour imiter l'éléphant en colère.

Si la vidéo ne se lance pas, [cliquez ici](#).