



LE KALARIPAYATT est originaire d'Inde, et puise son inspiration dans les postures des animaux. Le lion, le sanglier, le paon, le chat, le cheval ou le serpent vont réveiller puissance et tonicité chez le pratiquant.

© kalariparis.jimdo.com

Cet art martial indien ancestral s'inspire des positions du yoga mais aussi du comportement des animaux. On y interprète tour à tour le lion, le sanglier, le paon, le chat, le cheval, le serpent, le coq, le poisson et l'éléphant. Amis des bêtes, sachez qu'au kalari on ne colle pas son bras sur son nez pour « faire » le pachyderme ! On enfonce ses pieds nus solidement dans le sol, on plie les genoux, on baisse les fesses... et on sent ses cuisses trembler et se dérober sous soi. Quant au paon, il est perché sur une seule jambe tendue, la seconde se soulevant dans les airs, en même temps que les bras s'allongent de chaque côté du corps. La pratique du kalari nécessite donc équilibre, souplesse et aussi une bonne condition physique. Car enchaîner les postures animalières, les lancers de jambe, les coups de pied ciseaux dans une gracieuse chorégraphie n'est pas de tout repos. « C'est tonique », reconnaît Jérôme Froment, l'instructeur. Mais le kalari, qu'il pratique depuis une dizaine d'années, c'est bien plus que du fitness. « C'est un équilibre entre puissance, tonicité et lâcher prise », résume-t-il. Le son du sitar, l'odeur d'encens et la bougie qui luit dans un coin de la pièce rappellent la dimension spi-

12 raisons de caresser les nuages avec des inconnus

- On se détend vraiment.
- On gère mieux le stress au quotidien.
- On n'est pas obligé de porter un justaucorps fluo.
- On retrouve l'équilibre (physique et mental).
- Les gestes sont poétiques.
- On met fin à certaines douleurs chroniques.
- On prévient les maladies..
- On renoue avec la nature.
- On réapprend la lenteur.
- On développe sa mémoire.
- On fuselle son cuissot.
- Tout le monde peut le faire.

rituelle du kalari. Les postures bestiales, elles, évoquent celles du yoga. « Chacune produit un effet particulier. L'énergie circule, on sent qu'il se passe quelque chose », note Jérôme Froment. Contrairement à un cours de cuisses-abdos-fessiers où il se passe juste la douleur, la tête se vide de ce qui l'encombre, le corps se libère des tensions. Pour parachever ce sentiment de détente, le cours se termine par un moment de relaxation. En repartant les jambes un peu flagéolantes et courbaturées, je fais connaissance avec le dixième animal du kalari, que je risque d'imiter encore quelques jours : le canard qui se dandine. ■ C.C.

Contacts utiles

• **Fédération française de wushu**
27, rue Claude-Decaen,
75012 Paris.
Tél. : 01 40 26 95 50.
ffwushu.fr

• **Les Temps du corps, centre de culture chinoise**
10, rue de l'Echiquier,
75010 Paris.
Tél. : 01 48 01 68 28.
tempsducors.org
Portes ouvertes les 13 et

14 septembre.

• **Centre tao Paris**
144, boulevard de La
Villette, 75019 Paris.
Tél. : 01 42 40 48 30.
centre-tao-paris.com
Portes ouvertes les
13 et 14 septembre.

• **Jérôme Froment**
kalariparis.jimdo.com
jerfrom@gmail.com
Trouver un cours de
kalaripayatt en France :
kalaripayatt.blog.
mongenie.com



Le 5/9 du week-end Avec Estelle Schmitt
Ne manquez pas tous les dimanches à 8 h 45 "La tribune des tendances" avec la rédaction de "Marianne"