

201306:Article du mois

PHSS_NEWS_DOCM 201306 Le yoga du massage 20130607.docx
info@phassa.org



Le yoga du massage

Préambule

L'image qui me vient à l'esprit avant d'entamer l'écriture de cet article, c'est celle du Kadathanadan Kalari Centre à Thekkady dans le Kerala, un état de la péninsule indienne. Mon voyage en Inde l'an passé m'a conduit aux portes de ce centre où les touristes peuvent apprécier l'un des arts martiaux les plus anciens au monde : le Kalaripayattu ; et dans l'évocation de ce lieu, je retrouve l'odeur des guerriers aux corps couverts de sueur, le son de leurs armes, le goût acré de la poussière qu'ils déplacent dans un tourbillonnement folklorique. Je vous invite dans cet article à connecter cet art martial au yoga et aux massages ayurvédiques que je pratique.

Le Kalaripayattu

Parmi les centaines d'arts martiaux dont l'Inde est prolifique, le Kalaripayattu (en malayalam – langue du Kerala : കളരിപ്പയറ്റ്) a éclos et s'est développé en Inde du Sud. Connu également sous le nom de Kalari, il est l'un des plus anciens arts guerriers au monde, avec plus de 3000 ans d'âge. En malayalam, le mot 'kalari' signifie « champ, espace de dialogue », le mot 'payattu' « combattre ou s'exercer ». Le Kalari s'inspire de la puissance brute, de la force majestueuse et de techniques de combat instinctives copiées des animaux tels que le lion, le tigre, l'éléphant, le sanglier, le crocodile,... De nombreuses armes sont utilisées, la plus commune étant le bâton considéré comme un simple prolongement du bras. Au cours de l'histoire les techniques ont été peaufinées. Au-delà de l'agilité et des prouesses physiques, cet art exige une excellente concentration et un très bon équilibre mental. Considérée par la passé comme un art guerrier, la discipline s'est transformée en une pratique qui stimule avant tout l'auto-défense. Il est d'ailleurs de coutume aujourd'hui dans le Kerala d'envoyer en formation Kalari tous les jeunes ayant atteint l'âge de sept ans.



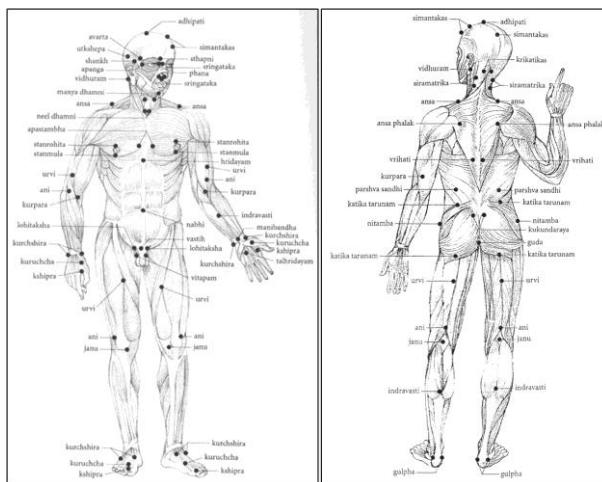
201306:Article du mois



PHSS_NEWS_DOCM 201306 Le yoga du massage 20130607.docx
info@phassa.org

Les ‘marmas’

Le Kalari est à la base un art martial : les guerriers au cours de leur entraînement acquièrent une connaissance de points vitaux ; cette connaissance permet aux mieux entraînés de tuer leurs adversaires en touchant ces points, tels que la nuque, la pomme d'Adam, les tempes, certaines vertèbres, le plexus, la base du nez,... Cet ensemble de points vitaux se retrouvent en médecine ayurvédique parmi les 107 points d'accupression que l'on dénombre sur le corps humain ; parmi l'ensemble de ces points – appelés ‘marmas’ –, 64 sont effectivement considérés comme mortels s'ils sont frappés avec un bâton ou un poing. Le Kalari est une formation au combat, et il est également un système de guérison : ainsi le guerrier infligera à l'adversaire une blessure qu'il aura également la capacité de guérir.



Kalari yoga

Comme évoqué précédemment, la pratique de cet art martial nécessite beaucoup de souplesse du corps, de force physique, de concentration mentale et une synergie de l'esprit, du corps et de l'âme pour être en mesure d'attaquer et de se défendre en utilisant des réflexes extrêmement rapides. La force mentale et la concentration sont améliorées par la pratique de la méditation, d'exercices de respiration facilitant la circulation de l'énergie vitale, et de postures de yoga. L'aptitude physique et la flexibilité nécessaire s'acquièrent en effet par l'utilisation rigoureuse de techniques de yoga ; ces techniques ont d'ailleurs été rassemblées au sein d'une des cent mille variantes de yoga, que l'on appelle aujourd'hui le Kalari yoga. Je vous invite à ce titre pour les yogi initiés à découvrir la très belle salutation Kalari :

<http://www.youtube.com/watch?v=PBezkjLY6B8>

201306:Article du mois

PHSS_NEWS_DOCM 201306 Le yoga du massage 20130607.docx
info@phassa.org



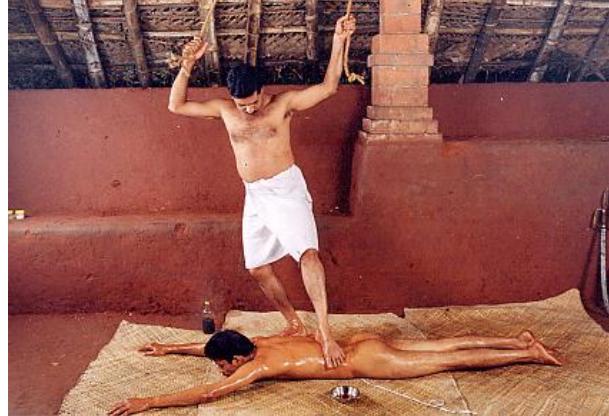
Uzhichil

L'apprentissage de techniques de combat sur le corps humain a non seulement permis au Kalari de développer son propre yoga, mais également de contribuer à la médecine ayurvédique : de nombreux formateurs en Kalari massent leurs protégés afin de les préparer au combat ; les corps sont ainsi huilés avec des préparations ayurvédiques spécifiques afin d'améliorer souplesse et endurance. A ce titre, le massage 'Kalari Thirumal' est typique du Kerala ; il est également appelé ou confondu avec le massage ayurvédique 'Uzhichil', qui tous les deux préconisent l'utilisation systématique de la pression sur les points 'marmas' (voir ci-dessus). Le massage peut être ainsi donné avec les pieds ('Chavuttiuzhichil') ou avec les mains ('Kaiuzhichil').

Lors de mon voyage dans le Kerala, j'ai reçu un massage 'Chavuttiuzhichil' ; ce massage m'avait été prescrit afin de réduire les tensions musculaires dans mon dos et mes épaules ; l'huile ayurvédique utilisée était l'huile 'Kottamchukkadi' bénéfique pour les douleurs rhumatismales. Tout au long d'une séance, le masseur était comme suspendu à une ou plusieurs cordes fixées au plafond ; il massait l'ensemble de mon corps avec ses pieds : la précision d'un tel massage est certes moins grande que celle d'un massage manuel, la pression est quant à elle démultipliée. Un bonheur pour éliminer les tensions rebelles !

201306:Article du mois

PHSS_NEWS_DOCM 201306 Le yoga du massage 20130607.docx
info@phassa.org



Phassa

Je terminerai cet article en espérant avoir éveillé votre curiosité pour le « yoga du massage », qu'il se présente sous la forme d'un art martial, de postures yogi ou de massages ayurvédiques. Pour ce qui est des massages, je vous invite à visiter mon site, Phassa, sur lequel vous pourrez vous inscrire au bulletin d'information : <http://www.phassa.org/newsletter>.

Ayurvédiquement vôtre...

Lionel Valadou

201306:Article du mois

PHSS_NEWS_DOCM 201306 Le yoga du massage 20130607.docx
info@phassa.org



Références

Ci-dessous vous trouverez les références qui ont permis l'écriture de l'article du mois.

Kalaripayattu

http://en.wikipedia.org/wiki/Kalaripayattu#cite_note-1
<http://www.kalarickalayurveda.com/kalari-martial-arts.html>
<http://www.cochinculturalcentre.com/template.php?catid=53>
<http://www.kalaripayattu.org/kalarit.htm>
<http://www.kaihitzer.com/about/kalari/>
<http://kalaripayattu.co.in/>
<http://www.keralaayurhealth.com/Kalaripayattu.php>
<http://www.kalari-koeln.de/kalari1280.html>
<http://mayankgandhi04.blogspot.com/2010/12/who-am-i-part-20-marma-and-martial-arts.html>

Marmas

http://www.siddhavaidyam.com/marma_shashtra.html
<http://shoshoni.org/yoga-teacher-training/500-hour-curriculum/ayurveda-marma-weekend/>
<http://ayurvedayogavilla.com/secretsofmarma.html>
http://en.wikipedia.org/wiki/Marma_adi

Yoga

<http://www.thebodhishala.com/blog/kalari-%E2%80%93-the-yoga-of-massage>
http://www.layogamagazine.com/issue9/feature/yoga_massage.htm

Uzhichil

<http://www.sreerangomayur.com/treatment-methods/uzhichil.htm>
<http://www.nckalari-ayurveda.com/ayurveda.html>
<http://www.youtube.com/watch?v=vnr3e5oPGMg>
<http://dorianbodenariuc.hubpages.com/hub/Massage-Modalities-Most-Used-Massage-Techniques>