

Stage d'Initiation au Marma Ati – Techniques Martiales

Contenu prévu pour une initiation en 4 fois 2 heures répartie sur deux jours.

Ce stage ouvert aux débutants s'adresse à celles et ceux qui désirent découvrir les techniques de combat à main nues du kalaripayat. Considérant que la pratique martiale nécessite une préparation physique exigeante, ce stage aborde comme tous les autres, les exercices de base qui développent les capacités physiques et mentales du pratiquant. Cette préparation permet d'accroître la coordination, la force, la souplesse, l'équilibre, la capacité respiratoire et cardiaque, ainsi que la capacité de concentration. Un travail s'opère également sur le corps subtil, favorisant la circulation et l'équilibre énergétique.

Tous les styles et formes du kalaripayat préparent le pratiquant à des applications martiales, mais cet aspect est plus directement abordé dans le style du sud, également appelé *marma ati* (l'art de toucher les *marmas* – points vitaux). Ce style adopte des postures moins ancrées dans le sol que les styles du nord et concentre ses exercices sur un travail de déplacement, d'esquive et d'enchaînement de frappes. Il constitue une excellente base pour les exercices de combat à mains nues avec partenaire. La pratique de cette forme, conjuguée aux exercices avec partenaire, permet de développer les réflexes et d'acquérir la juste notion des distances et timings, si importants en combat. Associée à des exercices d'attaque/défense, des techniques de clefs et de libération par pression sur les *marmas*, l'apprentissage de cette forme permettra aux participants de se familiariser aux techniques de combat propres au *marma ati*, style sobre qui s'inscrit dans une recherche d'efficacité martiale.

➤ Premier jour :

- ➔ présentation orale du kalaripayat et de son histoire
- ➔ 18 *Lo Har* de base (exercices d'échauffements et de coordination contenant des applications martiales, en position de debout et en travail au sol)
- ➔ 3 *Kaluga* (techniques de projection de jambes : *nerekal* coup de pied droit, *agomkal* coup de pied vers l'extérieur et *konkal* coup de pied croisé)
- ➔ 2 *Vadivus* (postures animales : cheval et éléphant)
- ➔ Exercices de déplacement
- ➔ Apprentissage de la première *forme du sud (Marma Ati)*
- ➔ Exercices préparatoires au *combat à main nues*

➤ Deuxième jour :

- ➔ reprise des *Lo Har*
- ➔ reprise des *Kaluga* (en incorporant les techniques de retournement) et *Vadivus*
- ➔ reprise de l'apprentissage des *formes du sud (Marma Ati 1 et 2)*
- ➔ reprise et techniques supplémentaires de *combat à main nues*
- ➔ techniques de *clefs de bras*
- ➔ *techniques de libération* et de pression sur les *marmas* (points vitaux)

Des vidéos et démonstrations seront également proposées pendant les temps de pause, afin de faire découvrir un plus large panel de techniques et notamment d'autres styles de kalaripayat (il existe trois grands styles, ceux du nord du centre et du sud du kerala et différentes lignées dans ces trois styles).

Pour ceux qui le souhaitent, les références de plusieurs sites internet et ouvrages concernant le kalaripayat seront mis à disposition et la discussion pourra se poursuivre sur des temps informels entre les cours ou après les journées de stage.