

## Stage d'Initiation Sushumna Krya – Travail sur les Postures et la Colonne Vertébrale

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

Ce stage vise à donner aux participants les exercices de base qui sont les fondements de la pratique du kalaripayat et permettent notamment de préparer le corps aux exercices martiaux. A travers cette pratique régulière les adeptes développent leur coordination, leur force, leur souplesse, leur équilibre, leur capacité respiratoire et cardiaque, ainsi que leur capacité de concentration. Un travail s'opère également sur le corps subtil, favorisant la circulation et l'équilibre énergétique.

Ces exercices accessibles aux débutants présentent donc différents bénéfices pour le corps et l'esprit. Le lien avec les applications martiales sera établi au fil du stage afin d'aborder la pratique dans sa globalité.

La forme enseignée, *sushumna krya*, signifie travail sur le *sushumna nadi* (les *nadis* sont les équivalents des méridiens énergétiques chinois). Il s'agit d'un *nadi* essentiel qui suit notamment la colonne vertébrale en passant à travers les sept chakras. La pratique de cette forme permet donc d'une part, d'opérer un travail physique sur la colonne à travers des postures et contre-postures qui augmentent la force du dos, sa souplesse, ainsi que la mobilité des vertèbres, et d'autre part, de favoriser la circulation de l'énergie à travers un canal majeur.

### ➤ 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)
- ➔ 3 *Vadivus* (postures animales : cheval, éléphant et chat)
- ➔ début de l'apprentissage de *Sushumna Krya* (également appelée *Kalari Vandanam*, forme appartenant au style du nord).

### ➤ Deuxième jour :

- ➔ reprise des *Lo Har*
- ➔ reprise des *Kaluga* (en incorporant les techniques de retournement)
- ➔ fin de l'apprentissage de *Sushumna Krya*
- ➔ applications martiales issues des exercices pratiqués et techniques de libération utilisant les pressions sur les *Marmas* (points vitaux)
- ➔ temps prévu pour la prise de note

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.