

ET AUSSI

À CHOISIR

Etre belle et zen, voici la mission des tout nouveaux produits de beauté ayurvédiques indiens TAAJ. Développés par un laboratoire situé sur les plateaux de l'Himalaya, la gamme est composée d'eau de source, d'extraits de plantes et d'huiles essentielles. Chaque soin traite le physique et l'émotionnel. Pour ne pas se tromper, les trois gammes sont déclinées selon trois humeurs : sérénité, sensualité et vitalité.

Crème nourrissante Delicieuse (50 ml, 26,60 €) TAAJ, en pharmacie et parapharmacie, Beauty Monop, Galeries Lafayette.

À OFFRIR

Offrez-vous le coffret maquillage Inde Terre Fumée qui s'inspire des rituels donnés à la future mariée. Pas besoin de jour J pour se faire un joli teint avec le rose à joues liquide, une bouche irisée avec le brillant à lèvres ou des yeux nacrés avec une ombre à paupières couleur terre fumée. Enrichie en grenade issue du commerce équitable et en hibiscus, leurs actifs sont apaisants et antioxydants. En plus, c'est totalement écolo et bio certifié Ecocert ! Coffret maquillage Terre d'Oc, chez Natures & Découvertes, 29,90 €.

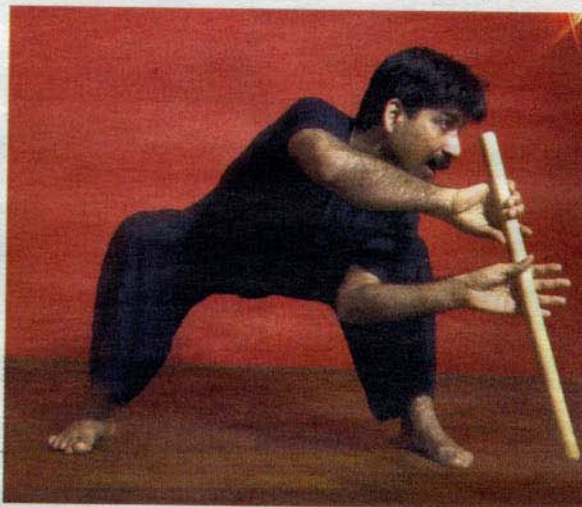
Rien que l'appellation est un voyage en soi... Sa signification, "le lieu des exercices", de kalari (le lieu ou l'arène) et payattu (exercice). Entre la réalité historique et les légendes indiennes, il est difficile de remonter aux premières traces du kalaripayat. **Né dans les jungles du Kerala, au sud de l'Inde, on dit que le kalaripayat est le plus vieil art martial au monde encore pratiqué et qu'il serait l'ancêtre du kung-fu.** En effet, il existe certaines similitudes avec le kung-fu, mais aussi avec le tai-chi chuan, notamment le travail à base des postures d'inspiration animales, les exercices de jambes dans un couloir, les mouvements enchaînés...

Il existe deux principaux styles de kalaripayat : le style du sud et celui du nord. Dans le premier, l'accent est mis sur les techniques à mains nues, cela ressemble un peu au karaté ou à l'aïkido. Dans le second, on se concentre davantage sur les armes qui portent des noms originaux, comme l'*otta* (massue en bois dur en forme de défense d'éléphant), le *modi* (poignard double fait avec des cornes de gazelle), l'*urimi* (sabre à la lame flexible à deux tranchants), mais aussi des lances, bâtons, boucliers... Ces armes sont utilisées lors des derniers niveaux de pratique pour les élèves accomplis.

Le kalaripayat compte cinq niveaux : l'apprentissage des mouvements du corps, l'utilisation des bâtons, le maniement des armes en acier, les techniques de combat d'autodéfense à main nue, l'art

UN NOUVEAU SPORT, LE KALARI

Quasi inconnu en France, et surtout peu pratiqué, le kalaripayat est un indien séculaire. Et comme tout ce qui est rare et unique, ce sport est en l'activité tendance du moment.



Binoy, maître de kalaripayat chez Maxam.

et la connaissance des points vitaux et des huiles ayurvédiques. En effet, les maîtres kalaripayat se doivent d'être des guerriers, mais aussi des guérisseurs, grâce à leur parfaite connaissance du corps et de ses ressources. Ce qui explique qu'en Inde, ils sont généralement médecins ayurvédiques, et soignent donc par des massages kalari leurs patients.

SENS DE L'ÉQUILIBRE

Chez Maxam, à Paris, le kalaripayat est enseigné par Binoy, maître indien kalaripayat depuis seize ans. Dans une salle au plancher en teck, les élèves aux pieds nus suivent à la lettre les mouvements et les recommandations de Binoy. Une respiration par le nez profonde et maîtrisée, un regard haut qui porte loin devant soi et un dos droit mais souple. Après un salut mains jointes en prononçant le fameux "namasté", qui signifie "bonjour" et "au revoir" un peu comme au yoga, le cours débute. Là, les mouvements s'enchaînent de manière très fluide et synchronisée, exécutés une dizaine de fois d'affilée. On se déverrouille vraiment de la pointe des orteils à la tête par des rotations de toutes les articulations, d'avant en arrière sur les côtés, sans forcer, et des étirements doux tel du stretching. S'ensuivent une succession de bonds, d'extensions, de lancements de jambes, de torsions, de coups de pied aériens, de mouvements de bras qui balayent l'air, d'exercices de souplesse, de positions très basses... Le tout avec une respiration cadencée et une maîtrise de l'espace.

Votre équilibre est mis à rude épreuve, les gestes deviennent faciles. Le but, chaque partie de son corps et de réajustement complet, à son rythme. Les pas sont doux mais chers au sous-continent indien, pourquoi les gestes et déplacements ressemblent à des pas de danse, parfois, et pourtant, c'est du combat. **Ce sport est souvent comparé à la gymnastique, mais son esthétique a déjà attiré plusieurs pratiquants qui s'en est inspiré pour des séries.**

QUELS RÉSULTATS ?

Le corps est assoupli, la concentration améliorée ainsi que l'équilibre. C'est un muscle harmonieusement et qui soigne les systèmes cardio-vasculaire et respiratoires. Vous obtenez une maîtrise de votre esprit. Vous développez aussi votre souffle et une santé de fer. C'est une

ET LE MASSAGE KALARI ?

Le massage kalari est un massage coréen. Il peut être donné avec les mains ou les pieds et régénère le système nerveux comme tous les grands maîtres, donne la *sukha*. En partant du cuir chevelu jusqu'aux pieds, il effectue des effleurages, lissages et pressions pour débloquer le corps en douceur grâce à des mouvements. La circulation lymphatique, stimulée par un travail sur les veines *marmas* (points vitaux). Assis, debout, en mouvement, long en large. De quoi être reboosté physiquement et moralement.

ADRESSES

- Maxam : 0 820 820 618 ; www.maxam.com
- Association CVN Kalaripayat : 01 48 18 75 66 ; www.kalaripayat.com
- La Maison du Tai Ji, Condomine : <http://lucecondamine.free.fr>
- A Marseille, Association Leitma : www.kalaripayatt.net
- A Nice, école de Fuon Caud : 06 68 36 56 05.