

ALVIN GUINANAO

LE CERCLE OUVERT

De passage dans la capitale, le Londonien Alvin Guinanao nous a convié à la découverte de son expression personnelle du Pencak Silat : le Silat Buka Lingaran. Un véritable voyage sensoriel au sein duquel, les forces de l'esprit cohabitent avec une forme redoutablement efficace en situation de combat.

Auteur : Julien Brondani – Photos : Johann Vayriot

Alvin est né aux Philippines et arrive en Angleterre à l'âge de cinq ans à la fin des années 80. D'abord pratiquant de Taekwondo, son chemin croise la route du Silat en 1995 et le jeune homme tombe éperdument amoureux de cet Art dont il apprécie le mariage entre l'efficacité et la beauté de sa gestuelle. Ses recherches le conduisent à créer sa propre forme qu'il baptise : Silat Buka Lingaran.

Quelle est la philosophie de votre propre forme, le Silat Buka Lingaran ?

Par Pencak Silat nous entendons un terme générique dans la même veine que Kung-Fu pour les Arts Martiaux Chinois. Comme vous le savez, il existe énormément de formes de Silat, fonction des différentes régions d'Asie du Sud-Est. Ma principale influence provient de l'île de Sumatra en Indonésie et une partie du système repose sur la symbiose entre les positions au sol et debout. Cette spécificité a pour but de développer toutes les parties et facultés du corps. Ce dernier est ainsi connecté aux divers éléments, y compris l'opposant qui vous fait face. Pour autant, mon enseignement ne repose pas sur des réponses stéréotypées à une attaque donnée. J'apprends à mes élèves, l'adaptabilité car il est impossible de prévoir le schéma type d'une agression ou d'une attaque (présence d'armes ou non, charge émotionnelle, etc..).

Comment se décortique votre progression technique ?

Elle s'articule en sept phases avec en premier le combat et la défense au sol. Le but est de favoriser la condition physique depuis une situation inconfortable et moins naturelle pour la majorité des personnes. Ensuite, nous passons au combat debout ou plutôt à mi-hauteur afin de développer la puissance des jambes et pouvoir ainsi posséder des appuis bien ancrés au sol. La troisième phase est dédiée à la Lutte (pas au sens sportif du terme) mais il s'agit de maintenir le contact physique entre deux pratiquants, qu'ils prennent conscience



de leur faculté à déséquilibrer ou faire chuter. La quatrième étape se nomme : attaque multiple et l'élève apprend à faire face à divers opposants. Le travail de sparring y trouve naturellement sa place et l'aspect cardio gagne en intensité. Les trois dernières phases sont quant à elles axées sur le travail mental du Silat et l'aspect plus traditionnel. En cinquième, vous trouvez le kembangan (une forme codifiée qui prend l'aspect d'une danse continue), tandis que la sixième étape est consacrée à l'étude des armes courtes. Enfin, la septième et dernière phase est un kembangan mettant en relation les différents éléments étudiés précédemment.

Quelle est la signification du terme Silat Buka Lingaran ?

Littéralement, nous pourrions le traduire par : cercle ouvert. Le cercle représente l'espace au sein duquel se déroule l'entraînement mais également les aspects >>>

- 1 Alvin Guinanao s'envole depuis les toits de Paris.
- 2 Alvin manie le Karambit à merveille.