

# STRASBOURG Art martial, yoga et méditation d'origine coréenne. Le sonmudo, art zen.

De Corée nous vient le Sonmudo, art martial pacifié, où peuvent alterner mouvements lents et rapides. Un art complet à découvrir en trois lieux de Strasbourg.



Théo Beilé, formé dans un monastère coréen, enseigne à Strasbourg le son mu do, art martial, yoga et méditation. Le chien blanc Bonnie a été ramené de Corée par l'enseignant et assiste parfois aux cours. PHOTO Clara CORNU.

La Corée forme un creuset, le réceptacle de nombreuses influences asiatiques, à commencer par celle de la Chine, très grande voisine. Quand les moines bouddhistes ont apporté des pratiques de défense et de développement des capacités physiques d'Inde en Chine, ces pratiques ont continué de voyager, vers la Corée puis le Japon. En Corée, les moines bouddhistes ont été les précepteurs de jeunes guerriers. Et ils ont contribué à la défense du pays contre plusieurs envahisseurs, venus notamment du Japon au XVI<sup>e</sup> siècle.

Dans certains monastères bouddhistes de Corée se pratique donc de longue date un art martial accompagné de méditation et de pratiques corporelles. Ces pratiques ressemblent à la gymnastique chinoise - qi gong - et au yoga, d'origine indienne. L'ensemble de ces pratiques se nomme sonmudo, ou son mu do, qui signifie approximativement « voie de l'art martial zen ». « Les pratiques martiales, de méditation et de yoga sont reliées », explique Théo Beilé, enseignant à Strasbourg. Il a fondé fin 2012 la seule association pour l'enseignement du sonmudo en Alsace, à Strasbourg. Après avoir débuté par le « karaté coréen », à savoir le taekwondo à l'âge de quatorze ans, il a découvert un peu moins de dix ans plus tard le sonmudo. Depuis le début des années 90, plusieurs monastères coréens avaient décidé d'admettre des non-moines pour que le sonmudo se diffuse, ne se perde pas. C'est ainsi que Théo Béilé a pu gagner le Gulgul Sa, « monastère créé pour ouvrir le sonmudo sur le monde », explique l'enseignant strasbourgeois.

## Près de quatre ans de pratique en Corée

Il y'a pratique intensivement, de 4 h du matin à la fin de la soirée. Après une retraite d'un mois, Théo Beilé revient en Corée un peu plus tard, pour trois ans et demi. Pendant ces années, ce trentenaire est astreint aux mêmes devoirs que les moines, tout en demeurant « laïc ». Il pratique les différentes formes du sonmudo tout en s'acquittant de tâches pour la communauté monastique. Progressant vite, il est intégré sur la fin à l'équipe de démonstration du monastère. Et atteint le niveau du 4<sup>e</sup> dan, selon une hiérarchie calquée sur celle des arts martiaux japonais.

Revenu en Alsace fin 2012, il commence à enseigner début 2013. Il a déjà formé plusieurs élèves ayant atteint le premier dan, grade validé lors d'un voyage de club en Corée, au monastère où Théo Béilé a été initié au sonmudo.

Il existe assez peu de clubs de sonmudo en France par manque de cadres pour le moment. C'est donc une chance que Théo Beilé soit revenu s'implanter à Strasbourg pour y diffuser cet art martial zen.

## Pour découvrir le sonmudo

Des cours de sonmudo sont donnés en trois lieux de Strasbourg, au gymnase de l'école élémentaire de la Ziegelau à Neudorf (jeudi 20 h et samedi 18 h), au CSC Camille-Claus de Koenigshoffen (les mardis et vendredis à 20 h) et au gymnase de l'école Sainte-Madeleine à la Krutenau, les mercredis à 18 h 30. De plus, Théo Beilé initie régulièrement au sonmudo dans le cadre des pratiques douces gratuites de la Ville, au gymnase du Bon-Pasteur ou à l'extérieur, en été.