

L'art de la Voie



Avant-propos

Avant tout L'art de la voie est un magazine gratuit ayant pour but de diffuser l'histoire et la culture des arts martiaux et ce de manière non lucrative. Face à un développement sportif de plus en plus intense et à l'assimilation de certaines pratiques comme le MMA aux arts martiaux tant par le grand public que certains pratiquants, le but de L'art de la voie est de nous rappeler ce que sont les arts martiaux, quelles sont leurs valeurs et leurs histoires. Le but de cet ouvrage n'est pas de s'imposer comme une référence absolue et complète, mais plutôt d'apporter des connaissances de base sur un certain nombre de points importants du monde des arts martiaux.

Le présent ouvrage est composé d'articles parus ou à paraître dans les numéros de votre magazine. Bien qu'ils ne soient pas entièrement exhaustifs, ils ont pour but de permettre à chacun d'en apprendre un peu plus sur le monde des arts martiaux. Les plus anciens d'entre eux bien souvent incomplets ont été retravaillés et réorganisés pour l'occasion de sorte à être plus juste et permettre une meilleure connaissance des arts présentés. Bien entendu, il se peut, que certains articles présentent des erreurs mineures pouvant être dues parfois par une faible quantité de ressources, des problèmes de traduction et les nombreuses histoires et points de vue sur un même point.

Le présent ouvrage ne comprend pas l'ensemble des articles diffusés dans l'art de la voie mais sera complété en temps voulu.

Je vous souhaite une bonne lecture à tous.

Introduction

Que sont les arts martiaux?

Ce livre est entièrement consacré aux arts martiaux, cependant, avant de parler d'arts martiaux, il me semble bon de définir, ou plutôt d'essayer de définir ce que sont les arts martiaux. Si une telle définition peut sembler simple au premier abord, on remarque bien vite que ces derniers sont désignés par une multitude de termes si bien que le pratiquant est toujours amené à se poser la question de ce qu'est réellement sa pratique.

Tentative de définition des arts martiaux

Analyse terminologique

Le terme "art martial" est composé de 2 parties: art et martial. Il conviendra donc d'examiner chacune d'elle avant d'examiner leur interaction.

Une chose martiale

Dire qu'un art martial est une chose martiale apparaît souvent comme futile. Cependant cela nous amène à nous demander ce qui est martial. Le terme martial, fait appel à Mars, dieu Romain de la guerre, et évoque par conséquent toutes formes d'opposition, de conflits entre deux volontés, deux personnes physiques ou morales, deux points de vue... Cependant, quand on parle d'arts martiaux, nous n'envisageons en général l'art en question que par son aspect premier et le plus visible qui est l'opposition entre deux personnes de manière physique. La restriction va même souvent jusqu'à se limiter aux arts martiaux d'Extrême Orient. Cependant si l'on applique le sens premier du terme martial, et si l'on prend en compte uniquement l'aspect martial, l'art martial pourrait prendre son origine dans toutes formes de conflits.

Ainsi ne pourrait-on pas se demander si un avocat ou un joueur d'échec de haut niveau sont des artistes martiaux eux aussi? Chacune de ces personnes va en effet combattre un adversaire avec des arts mais au lieu d'utiliser la force physique, ils utiliseront leur pensée, leur connaissance, la

loi...

Un exemple de cette vision est le shogi, cette forme d'échecs japonais est considérée du moins dans son pays d'origine comme un art martial à part entière. Il existe à ce titre des dojos de shogi, des ligues professionnelles, un protocole, de même il suffit de jouer quelques parties avec une réelle détermination ou de regarder un match de haut niveau pour ne plus en remettre en doute l'aspect martial. En effet la tension et l'opposition des volontés sont aisément perceptibles même pour un non initié.

A l'inverse certains arts martiaux reconnus peuvent à première vue ne pas avoir d'aspect martial. En effet, quand on regarde les formes du tai chi chuan et notamment celles de l'école Yang qui sont très lentes, il est possible de se demander s'il s'agit bel et bien d'un art martial et non d'une simple gymnastique. A ce titre, de nombreux pratiquants du tai chi chuan ne considèrent pas leur art comme un art martial. Il est, à ce titre, parfois enseigné en tant que gymnastique de santé. Cependant le tai chi chuan n'est complet que s'il est étudié dans son intégralité, ceci comprend donc le sanchu qui est l'expression martiale de l'art en question.

Un art en soi

L'aspect plus souvent oublié des arts

martiaux est l'aspect artistique de la chose. En effet, si elle est très présente par le biais de katas ou formes dans les arts d'Extrême Orient, on a beaucoup plus de mal à admettre que l'art est présent dans les échecs, ou les techniques martiales occidentales. En effet, cela résulte d'une conception particulière de l'art. On considère souvent l'art comme quelque chose d'esthétique, et on a tendance à l'affilier au beau, on comprend alors aisément que la boxe n'ayant pas un aspect des plus esthétiques, n'apparaisse pas comme un art.

L'aspect artistique ne doit donc pas être perçu comme un aspect esthétique, mais être compris comme une forme d'expression de la personnalité du pratiquant. Ce dernier doit, en effet, par le biais de l'art exprimé qui il est et ce qu'il pense. L'art martial ne doit donc pas être trop restreint, car pour être considéré en tant que tel, il doit laisser au pratiquant sa propre liberté. Les bases de l'art, katas et règles ne doivent être là que pour encadrer l'élève et lui permettre d'acquérir une base.

De cette base l'élève doit trouver sa propre voie qui s'adapte le plus à sa morphologie, sa personnalité, son état émotionnel... Le meilleur exemple est certainement celui du wushu chinois où l'élève est amené à créer ses propres figures, les figures "taos" n'étant là que pour lui donner une base.

De même, chaque pratiquant d'échec aura sa stratégie propre, qu'il adaptera en fonction de son adversaire mais il exprimera son art à sa manière en privilégiant l'agressivité ou au contraire la défense, la vitesse ou la puissance.

Du combat à l'art, de l'art au combat

L'art martial est donc une discipline basée sur ces deux principes et le pratiquant ne doit pas en délaissier l'une au prix de l'autre. C'est ainsi que l'on distingue les sports de combat et les arts martiaux. Les arts martiaux sont donc une forme de combat, c'est à dire basés sur l'opposition, qu'elle

soit physique comme c'est le cas dans bon nombre de disciplines reconnues, ou mentale, mais amenant le pratiquant à s'exprimer par lui-même et à s'adapter. Même si les arts martiaux ont pour origine un simple moyen de se défendre, ils ont évolué pour devenir un moyen d'expression du pratiquant, de son identité, sa pensée, son état émotionnel...

Il en découle alors que la pratique d'un art martial n'amène pas uniquement le pratiquant à devenir plus fort, à savoir se défendre mais à partir à la découverte de lui-même, de ses limites et à effectuer une certaine introspection de sa personne. Ainsi par la pratique d'un art martial, le pratiquant se découvre lui-même, les katas et assimilés n'étant que des outils amenant à cette découverte.

On déduit, de plus, que les arts martiaux ne se limitent pas à des combats physiques ou violents mais peuvent prendre pied dans toute opposition amenant les opposants à se battre tout en affirmant leur personnalité. On distinguera alors à ce stade les arts martiaux physiques (qui se basent sur le corps) et les arts martiaux mentaux (qui se basent sur l'opposition par la pensée). Par la suite, le terme art martial ne sera par défaut utilisé que pour les arts martiaux physiques. Cependant les arts martiaux ne se définissent pas que par l'analyse des termes qui le composent, mais aussi par leur but et leurs apports aux pratiquants.

Cette définition est cependant tronquée d'un certain point de vue car le terme art martial n'est pas une transcription exacte des termes budo et wushu ou des autres termes assimilés. Ces termes désignent souvent le fait d'arrêter la lance. Cependant bien que l'angle utilisé ne soit pas exact, l'apport de cette première définition n'en est pas moins vraie quant à son contenu.

La définition par le but

Les arts martiaux apportent bon nombre de choses à leur pratiquant qui sont communes à tous les arts martiaux et ont tous un but commun. On distingue les apports et buts premiers qui sont des apports visibles de tous, et les apports et but seconds qui sont plus occultes et nécessitent un plus grand investissement et une plus grande introspection de la part du pratiquant.

La préservation du corps

La préservation du corps est le premier et le plus visible des apports des arts martiaux. Même si cela peut paraître paradoxal vis-à-vis des nombreuses blessures issues de l'entraînement, la préservation du corps du pratiquant est le premier but des arts martiaux quel qu'il soit. La pratique martiale permet en effet au pratiquant d'intégrer un moyen de se défendre et de développer son corps.

1) Une façon de se défendre

L'apprentissage de l'auto-défense est l'origine même des arts martiaux. En effet, de tous temps, les hommes ont cherché à survivre et à se défendre contre l'environnement. Ainsi, ils ont peu à peu développé des techniques qu'ils ont peaufinées, enseignées, exportées, adaptées... Ils ont créé des lieux d'enseignement qui devinrent les premières écoles d'arts martiaux, mais les arts martiaux gardèrent cet aspect combatif. Ces écoles ont pour but premier d'apprendre à l'élève à se défendre lors d'une agression et à protéger sa vie ou celle des autres en usant de son corps comme d'une arme et en sachant s'adapter à la situation. L'un des arts martiaux les plus reconnus à cet effet est le "krav maga" qui mise sur la survie avant tout, et se préoccupe peu du sort de l'adversaire.

Certains arts martiaux ont cependant perdu de cette nature première pour adopter une valeur plus philosophique comme c'est le cas du Kyudo et de certaines pratiques du tai chi chuan notamment le style yang dont

l'aspect martial et parfois éludé par certains professeurs. Cependant l'aspect martial est vite retrouvé par les pratiquants qui souhaitent le retrouver.

2) Développement du corps

La pratique d'un art martial amène le pratiquant à renforcer son corps. Les arts martiaux bénéficient des nombreux bienfaits issus de pratiques sportives mais aussi de bienfaits supplémentaires. Tout d'abord d'un point de vue musculaire, l'art martial permet une musculation de la grande majorité du corps. De plus il permet de développer la souplesse de ce dernier par l'exécution de techniques martiales.

C'est surtout le cas des arts martiaux asiatiques. La pratique martiale développe aussi les réflexes des pratiquants et la précision de leurs mouvements du fait des longues heures de pratique à répéter inlassablement les mêmes mouvements. On dit souvent que "c'est le corps qui doit agir de lui-même".

Les arts martiaux permettent, de plus, un renforcement du corps par ces composants. En effet, dû aux nombreux coups ou chutes de certains arts martiaux, les os, les muscles et les organes du pratiquant deviennent plus solides et moins sensibles à la douleur.

Ainsi, on note que les pratiquants du "wing tsun" possèdent des avant-bras particulièrement solides. Ceci explique la capacité de certaines personnes à briser des matériaux très durs avec leur corps, même si dans certains cas, cette raison ne semble pas suffisante.

Les apports moraux

Ce dernier aspect nécessite une plus grande implication du pratiquant dans l'art. Les arts martiaux permettent aux élèves d'apprendre un certain nombre de valeurs et pour ceux qui le cherchent de comprendre le sens le plus profond des arts martiaux.

1) Les valeurs des arts martiaux

L'art, même s'il n'est pas pratiqué à haut niveau, introduit dans le pratiquant un certain nombre de valeurs qui transcendent le plus souvent le simple cadre de la pratique martiale.

Tout d'abord, il enseigne la discipline, la persévérance et le courage, qui sont la base de tout apprentissage basé sur le corps. Mais l'art martial en tant que discipline personnelle amène beaucoup plus le pratiquant à se forger lui-même et à accepter ou non ces valeurs.

En effet, le plus souvent les élèves ne sont contraints qu'à un minimum de discipline, cependant on note que cette valeur est nécessaire à une évolution rapide au sein de la branche choisie quelle qu'elle soit. Une pratique régulière et sérieuse donne souvent des résultats très probants même pour les personnes en difficulté.

Une autre variante qui amène à l'aspect disciplinaire de l'art martial est le salut et le respect des protocoles qui sont une constante des arts martiaux, présents à plus ou moins grande échelle, et qui obligent le pratiquant à observer certains rites.

L'art martial amène aussi le sens de l'honneur et du respect de l'autre. Ces deux valeurs sont des piliers de l'enseignement intrinsèque des arts martiaux.

On constate très souvent, que même si les maîtres n'utilisent rarement voir jamais le mot honneur, ce dernier est affilié de nature aux arts martiaux, et nombre de pratiquants s'en soucient. Il en va de même pour le respect. Il se matérialise par le salut du partenaire, par certaines attaques interdites et par un souci de l'état de ce dernier. De même on peut noter que dans l'image que se font les personnes externes aux milieux des arts martiaux, ces derniers voient les arts martiaux (et en particuliers les arts martiaux japonais) comme empreints de respect et d'honneur. De même des termes comme dojo ou budo font appel à une image austère

des arts.

2) Une école de paix

C'est sûrement un des points les plus paradoxaux des arts martiaux pour les non-initiés.

Les arts martiaux qui ont pour base l'opposition et la volonté de se défendre, ont le plus souvent, au cours de leur évolution, évolués en écoles de paix, et ont tendance à pacifier les pratiquants.

Par des exercices constants basés sur l'opposition, les pratiquants comprennent au fur et à mesure que leur intérêt ne résidera pour ainsi dire jamais dans l'opposition à l'adversaire et dans l'usage de la violence. Cette solution devient dès lors un dernier recours pour les pratiquants, qu'il n'utilisera que pour se défendre ou protéger une autre personne.

Cet aspect est très présent notamment dans l'évolution terminologique des arts martiaux japonais par exemple en passant des termes jutsu à do. En effet là où les jutsu sont des techniques beaucoup plus guerrières ayant pour but de tuer l'adversaire ; les do se sont dirigés vers des buts plus philosophiques et constructifs sans pour autant négliger entièrement l'efficacité.

Cependant certains arts martiaux ont souffert de cette évolution tant et si bien que leur essence même en a été perdue. A ce titre l'exemple le plus flagrant est le kendo. Si à l'origine le kenjutsu était la technique du sabre qui était utilisée dans le but de tuer l'adversaire en frappant les points faibles de l'armure, le kendo, lui frappe les parties fortes de l'armure et ne pourrait pas, du moins tel qu'il est pratiqué de la manière la plus courante, amener à la mort de l'un des adversaires. Ceci est dû à l'origine du kendo et à l'évolution de cette discipline. Le kendo prend ses origines avec l'unification du Japon en 1603 par Ieyasu Tokugawa. Une fois accédé au poste de shogun et pour éviter une nouvelle ère de guerre civile, il

lui fallut trouver un moyen de canaliser la caste guerrière. C'est dans ce contexte qu'émergeât peu à peu le kendo.

En effet à l'inverse des techniques de kenjutsu il permettait des combats pratiqués avec plus de sécurité entre les pratiquants, mais aussi de canaliser l'agressivité des samourais. Ainsi peu à peu les techniques traditionnelles se perdirent pour une partie significative de la caste guerrière, si bien qu'aujourd'hui à part dans quelques rares écoles comme la katori shinto ryu, le kenjutsu a pour ainsi dire disparu. Cette histoire est la marque d'un excès de pacification d'un art martial. Cependant la plupart des arts martiaux ont réussi à garder leur esprit martial tout en s'orientant vers un

aspect plus philosophique. C'est dans la compréhension de ce paradoxe que réside l'essence même des arts martiaux. Un autre fait intéressant à noter est que la plupart des "katas" et "tao", même des arts martiaux durs comme le karaté commencent par une technique défensive.

Les arts martiaux apparaissent donc comme un art de combat, porteur de valeur cherchant à développer l'individu non seulement sur l'aspect physique mais aussi moral.

Arts martiaux, sports de combat et méthodes de self-défense

Bien que définir les arts martiaux soit difficile voire impossible tant il existe de points de vue différents sur la chose, la grande majorité des pratiquants sont d'accord sur le point qu'il faille distinguer les arts martiaux des sports de combats. De plus, il existe, de mon point de vue une différence fondamentale entre arts martiaux et self defense.

Comme je l'ai dit précédemment, les arts martiaux possèdent d'après moi, deux grands objectifs : l'apprentissage de techniques pour se défendre et la construction de l'individu autour de valeurs morales. A l'inverse, la self-défense sera, elle, purement orientée vers les techniques de combat même s'il y a un fond moral plus ou moins voulu, son objectif premier est l'efficacité technique. On pourra ainsi prendre pour exemple les pratiques comme le Krav-Maga, ainsi qu'un grand nombre de pratiques de self-défense prenant pour base des techniques issues de divers arts martiaux. Les sports de combats, eux, ont une visée sportive, il y a une recherche d'efficacité mais dans un cadre plus limité que celle de la self-défense, et le but est

alors de vaincre l'adversaire dans un ring, ou assimilé. Le but, est, dans ce dernier cas, la compétition, prouver que l'on est le meilleur, c'est par exemple le cas des pratiques du judo sportif et du karaté sportif, mais aussi des méthodes telles que la MMA ou l'UFC. Bien entendu ces définitions sont très grossières.

Prenons un exemple pour illustrer ceci. Prenons l'exemple du Japon. On peut dire que les arts martiaux, dans le sens où je les ai décrits, n'ont commencé à exister qu'après l'unification du pays. En effet, suite à l'unification par Tokugawa en 1603 et l'avènement de l'ère Edo, il a fallu pacifier la classe dirigeante. Avant cette époque de paix, les techniques martiales n'étaient que des techniques martiales, elles servaient principalement -voir uniquement- à se défendre sur le champ de bataille. Leurs objectifs premiers étaient de tuer l'adversaire et il n'y avait alors pas de valeur sous-jacente ; le code du bushido n'était pas aussi développé que durant la période Edo, et l'influence du zen n'avait pas encore percé réellement . On pourrait alors qualifier les techniques de cette époque non pas d'arts

martiaux mais de self-défense (une exception pourrait être les arts shinobis qui eux donnaient déjà un réel mode de vie). Cependant avec la pax Tokugawa, les techniques de combat guerrier devinrent peu à peu plus subtiles et au-delà de la simple efficacité martiale, il y avait une réelle recherche philosophique. Ceci est du, entre autre, à l'influence du zen. On pourrait alors dire que les techniques de combat traditionnelles ont évolué peu à peu en arts martiaux par l'intégration de valeurs morales et d'un but que l'on pourrait qualifier de plus grands (la formation de l'individu). On peut d'ailleurs ajouter que c'est réellement durant la période Edo que s'est réellement développé le bushido notamment avec la rédaction de l'Hagakure.

De plus durant la période Edo, de nombreuses écoles traditionnelles ont elles même évolué en intégrant des préceptes bouddhistes et shintoïstes. Ainsi même la Tenshin Shoden Katory Shinto Ryu reconnue comme l'école traditionnelle par excellence, pratique un art martial car elle a intégré des concepts moraux.

Sur ce point j'aimerais préciser que si les arts martiaux ont pour but de construire les individus sur une base morale, je ne dis en aucun cas que cette base doit être une base totalement humaniste. Par exemple les arts enseignés à cette époque, s'ils participaient à la formation des individus, leur inculpaient comme « morale » une soumission absolue à leur seigneurs même face à la mort. Ceci fut par la suite le cas lors de la Seconde Guerre Mondiale durant laquelle les arts martiaux furent fortement utilisés comme moyen de propagande pour le régime impérialiste. Même le grand Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido, grand pacifiste et humaniste avait la volonté de créer un art « japonais ». On peut donc ainsi en conclure que si les arts martiaux dans l'exemple du Japon furent porteurs de valeur dès l'ère Edo, ils ne furent pas tout de suite tels qu'on les connaît. Sur ce point on pourrait dire que les arts martiaux seraient

des disciplines plutôt modernes.

J'aimerais ajouter, que de mon point de vue la différence entre art martial, self-défense et sport de combat, si elle dépend de la "matière" étudiée dépend énormément de l'étudiant. Prenons l'exemple du karaté. Dans une même école avec une même base le pratiquant pourra pratiquer soit un art martial, soit un sport de combat soit de la self-défense. Je m'explique, si le pratiquant pratique en cherchant à devenir le meilleur, à devenir un champion, à gagner, faire des tournois... on pourra alors dire qu'il pratique un sport de combat car tout son entraînement sera principalement orienté dans cette optique. Cependant des techniques efficaces en compétition ne le seront pas forcément dans la rue où les agressions seront rarement en 1 contre 1 et à armes égales. De même, la compétition reste loin de la recherche philosophique, de l'introspection et de la recherche de la paix intérieure. En effet les arts martiaux auront plutôt tendance à avoir une visée plutôt humaniste, plutôt qu'une recherche de domination. A l'inverse si ce même pratiquant pratique dans le but d'obtenir une grande efficacité en combat réel, il ne cherchera pas forcément à combattre d'autres adversaires dans des tournois, et n'aura pas pour objectif premier les apports philosophiques. On dira alors qu'il pratiquera de la self-défense. Enfin si un pratiquant pratique le karaté dans l'optique d'une construction personnelle et dans une réelle recherche des valeurs de ce dernier, on dira qu'il pratique un art martial.

J'aimerais enfin terminer en revenant sur un point, c'est que de mon point de vue aucun art martial n'est né en tant qu' art martial. Il s'agirait plutôt d'une forme d'évolution. Si à l'origine on ne trouve que des techniques de défense, ces dernières ont parfois la chance d'évoluer en quelque chose de plus grand en incorporant des préceptes moraux et philosophiques et en dépassant leur objectif initial, ce qui ne veut pas dire que les arts

martiaux sont supérieurs, ou inférieurs à la self-défense, ce sont juste deux visions différentes des choses.

Brève histoire des arts martiaux :

La plupart des arts martiaux ont un fondateur légendaire. Pour certains c'est un général illustre, pour d'autres un moine vivant reclus dans les montagnes, certains autres seraient d'essence divine, mais il existe une grande légende des arts martiaux dans laquelle se mêle le mythe et des faits historiques. Cette légende prend racine dans l'Inde du VI^{ème} siècle et dans les enseignements du fondateur du bouddhisme chan à un temple chinois connu de tous.

De l'Inde à Shaolin.

L'un des premiers arts martiaux répertorié semble être le kalaripayit. Il s'agit d'un art martial d'origine in-dienne se basant sur l'observation des animaux comme bon nombre de styles chinois plus tardifs. La raison de la méconnaissance de cet art martial est due au fait que ce dernier ne fut pas enseigné hors du pays et n'est présent que dans deux ethnies de l'Inde : les Tamouls au sud et les Nayars au nord. Cette division dans les cultures a entraîné la création de deux styles différents. Au nord on y trouve de nombreux sauts et coups de pieds hauts, les blocages, les coups se font avec les bras presque tendus et les attentes se font dans des positions très ramassées. Le style du sud, lui, se caractérise par des mouvements plus circulaires, des coups et blocages avec les mains ouvertes mais bras fléchis et des positions d'attente plus hautes. Ceci est important à savoir car les arts martiaux de Shaolin, et donc, selon la légende, l'ensemble des arts martiaux, seraient issus d'un prince indien du nom de Bodhidharma, venu enseigner le bouddhisme en Chine.

Selon la légende, Bodhidharma aurait été le 3^{ème} fils du roi Sughanda et aurait appartenu à la caste guerrière. Il se serait rendu en Chine en 520 et aurait été dans le monastère de Shaolin pour y enseigner des techniques de méditation et y développa les bases du bouddhisme chan appelé par la suite zen au Japon. Voulant d'abord rencontrer l'empereur, il fut déçu de cette rencontre et se rendit plus au nord où il

demanda l'hospitalité des moines du temple de Shaolin. Suite à cela, il se rendit dans une grotte où il médita face à un mur pendant neuf années durant lesquelles il découvrit le bouddhisme zen. Face à la faiblesse et la fatigue physique des moines, il leur aurait enseigné des exercices ayant plus ou moins un rapport avec les arts martiaux. Un certain nombre de personnes pense qu'il s'agirait en fait d'une adaptation des mouvements du yoga. La légende parle cependant des « 18 mains des Luo Han » comme l'art enseigné par Bodhidharma. Ceci permit aux moines de faire face aux rudesses du climat ainsi que de contrer les brigands durant leurs voyages ou leurs retraites.

Bodhidharma est reconnu comme le père de tous les arts martiaux pour deux raisons. La première prétend que tous les arts martiaux proviennent de Shaolin, cependant cela relève de la légende. La seconde raison est qu'il a introduit une nouvelle vision de l'élévation spirituelle basée sur des exercices physiquement éprouvants .

Légende, car on a retrouvé une fresque datant de 700 ans avant J.C. et sur laquelle on voyait une forme martiale déjà élaborée à cette époque. De plus, l'Hanseu, un manuel militaire rédigé entre 39 et 92, traite en partie du soobac qui est un ensemble de techniques de poing.

Diffusion des arts martiaux en Chine

L'importance du temple de Shaolin grandit peu à peu mais ce fut encore selon la légende, la tentative d'invasion mongole de 630 qui marqua l'avènement du temple. Le temple aurait envoyé 5 de ses moines pour combattre une armée de plus de 500 hommes, et les moines auraient balayé ces derniers et sauvé l'empereur Tai Tsung. Par la suite, le temple eu l'autorisation de former 500 moines guerriers, et la renommée de l'art du combat au bâton de Shaolin se diffusa comme une trainée de poudre. On comprend bien vite l'intérêt que pouvaient avoir les écoles d'arts martiaux à vouloir s'affilier avec le temple de Shaolin. Ainsi, bon nombre d'écoles d'arts martiaux plus tardives font remonter leur origine au Shaolin Chuan.

Un des facteurs qui facilita l'intégration de cette légende auprès du public est l'histoire du temple lui-même. En effet, ce dernier aurait subi 3 destructions durant la dynastie Wu, plus une autre par des bandits en 589; il sera par la suite abandonné en 890, puis à nouveau détruit de 960 à 975. Le temple retrouvera par la suite sa grandeur durant la dynastie Ming et sera à nouveau détruit en 1641 puis en 1647 et en 1732. Suite à cette dernière destruction, la légende veut que 5 moines fugitifs aient pu s'échapper et ainsi favorisèrent la propagation de l'art Shaolin. Cependant toutes ces destructions posent problème car on ne sait pas de quel temple Shaolin on parle. En effet, il aurait existé au moins cinq temples du nom de Shaolin dont

les plus connus sont celui du Heian et celui appelé Shaolin du sud. Il est certain que dans ces deux temples les arts martiaux auraient été pratiqués et il semblerait que le Bodhidharma aurait été dans le premier de ceux-ci.

Un autre problème de cette légende est l'existence d'une autre source pour les arts martiaux dits internes, qui eux ne se basent pas sur le bouddhisme mais sur le taoïsme. Les monts Wudang sont réputés être le berceau des arts martiaux dits internes. Ces arts sont censés être d'origine taoïstes et comprennent aussi bien des techniques de combat que des pratiques de santé. Parmi eux, on trouve le tai chi chuan, le bagua zhang et le xing yi chuan. Si ces arts sont en effet pratiqués dans le mont Wudang, rien ne prouve que ces derniers y soient nés. Il est intéressant de savoir que le xing yi chuan (ou hsing i quan) daterait selon certaines légendes de l'an 200 c'est-à-dire avant l'arrivée du prince Bodhidharma et donc avant l'expansion de la boxe de Shaolin. Une autre légende fait remonter cet art au XIIème siècle et selon cette dernière, le créateur de cet art aurait été Yue Fei, général de la dynastie Song. Il semble cependant que cet art, comme beaucoup d'autres, ne prenne ses racines qu'au cours du XVIIème siècle.

Vers le reste de l'Asie

Si l'on poursuit la légende, tous les arts martiaux viendraient de Chine et par conséquent de Shaolin. Ceci aurait été facilité par l'extension du bouddhisme, les moines bouddhistes enseignant les arts martiaux dans l'ensemble des pays d'Asie. S'il est vrai que le bouddhisme a été un facteur important du développement des arts martiaux en Asie, cette affirmation est loin

d'être entièrement exacte.

Un autre facteur important dans le développement des arts martiaux fut le commerce. En effet, pour protéger les convois du banditisme, les marchands avaient coutume de louer les services de mercenaires. Ces derniers devaient donc avoir une certaine formation aux arts de

combat et ceci semble avoir favorisé l'évolution de ceux-ci. De plus, il semble probable que des marchands se soient installés pour un temps dans d'autres pays et ce avec leurs familles, serviteurs et gardes du corps. Ceci semble avoir facilité un échange culturel et il semble très probable que les arts martiaux aient pu s'exporter de cette manière. C'est par exemple le cas du karaté. Une autre source possible est le climat de guerre et les nombreux changements politiques de l'époque. En effet, en raison des guerres, annexions de territoire ou exils politiques, de nombreux maîtres ont dû migrer d'une région à l'autre, voire changer de pays, et ceci semble aussi avoir pu influencer l'évolution des arts martiaux tout comme l'expansion des méthodes « chinoises ».

Il semble que chaque pays disposait d'un ou plusieurs systèmes de combat plus ou moins codifiés mais la Chine et la propagation de la culture chinoise en Asie a eu une grande influence dans l'évolution des arts martiaux.

Exemple du Japon

Selon une légende persistante, les arts martiaux japonais n'auraient été influencés par aucun art non japonais. On dit ainsi que le kenjutsu par exemple n'aurait pas été influencé par les techniques du sabre coréen alors qu'il semble probable que l'évolution du sabre japonais ait connu une forte influence coréenne notamment vers le tachi et peut-être les évolutions postérieures. Il semble que deux grands facteurs aient influencé le développement des arts martiaux japonais, le premier serait l'isolement relatif du Japon sur le plan géographique et le second aurait été l'influence des civilisations chinoises et coréennes.

La double influence proviendrait des nombreuses immigrations en provenance de la Chine et de la Corée, et il est alors aisé de comprendre l'influence des arts martiaux de ces deux pays. Il semblerait en fait que s'il ait existé une ethnie issue des îles du Japon cette dernière fut vite assimilée et/ou

conquise. Ceci entraîna un mélange des cultures chinoises et coréennes mais l'indépendance de l'archipel et sa situation géographique permirent le développement d'une culture à part, bien distincte de celles de la Chine et de la Corée. On peut ainsi comprendre qu'il en aille de même pour les arts martiaux.

Un autre facteur important dans le développement des arts martiaux au Japon est l'introduction du bouddhisme chan qui sera nommé bouddhisme zen durant le XII^{ème} siècle. Il semble enfin, selon certaines sources qu'il n'ait existé que peu de techniques de combat à mains nues avant l'installation du chinois Chuan Yuanbin en 1558, ce dernier aurait enseigné un art martial se basant fortement sur des techniques de lutte et de saisies. Par la suite, ses élèves ouvrirent les premières écoles de ju-jutsu. Cela ne veut cependant pas dire qu'il n'existait aucune autre forme de combat au poing avant cette époque.

Exemple de la Corée

Concernant les arts martiaux coréens, la légende voudrait que les arts martiaux furent importés de la Chine avec le bouddhisme et qu'ils auraient ensuite été adaptés par le peuple coréen. Cette information semble fautive dans le sens où le bouddhisme semble avoir été introduit entre le IV^{ème} et le VI^{ème} siècle selon les royaumes. On notera que l'introduction du bouddhisme semble d'ailleurs s'être faite avant l'arrivée du Bodhidharma en Chine. De plus, on retrouve des traces d'une base martiale en Corée avant l'ère chrétienne. Cependant, si des arts martiaux semblent bien être nés en Corée, la Chine aurait pu avoir eu une grande influence sur ces derniers.

Il est à noter que les arts martiaux n'ont cependant pas toujours eu le soutien du pouvoir en place. Ainsi, bien que la période des royaumes combattants semble avoir été bénéfique pour leur développement, suite à

l'unification eu lieu un conflit constant entre lettrés et moushins (guerriers). Ainsi, lorsque les lettrés arrivaient au pouvoir, les arts guerriers perdaient de leur importance. Cependant quand les moushins étaient au pou-voir, les arts martiaux étaient un moyen

d'asseoir leur supériorité. Ce conflit ne cessa qu'avec la victoire des lettrés qui marqua une forte dévalorisation des arts martiaux.

Vers le reste du monde

Si en Asie, l'expansion des arts martiaux se fit par le biais de la culture chinoise, pour le reste du monde c'est dans un premier temps via la culture japonaise qu'ils se sont exportés. En effet, les premiers arts martiaux qui se sont exportés sont principalement les arts martiaux « japonais ». Ceci s'explique notamment par deux principaux faits. Le premier, est l'effort de Jigoro Kano pour rapprocher les disciplines guerrières et le zen d'origine des sports occidentaux, en introduisant la compétition, et il en sera de même pour le karaté plusieurs années plus tard. Le second facteur de dispersion des arts martiaux japonais est la défaite du Japon lors de la Seconde Guerre Mondiale. En effet, suite à cette dernière, les soldats rentrant en Amérique et l'occupation du Japon par les américains

permet une exportation de la culture japonaise et donc des arts martiaux vers l'occident.

L'ouverture des arts martiaux chinois est, elle, beaucoup plus tardive. On peut légitimement penser que c'est par le biais du cinéma et notamment de l'acteur Bruce Lee que l'occident a pu commencer à découvrir les arts martiaux chinois. Cet acteur, semble-t-il, a fait énormément pour la propagation des arts martiaux de la Chine, et l'engouement qu'il a suscité permit le développement de nombreux arts de son pays d'origine aux États-Unis, notamment le wing tsun.

*Les arts martiaux
chinois*



Le kung fu

Le terme kung fu est un terme relativement récent, il provient du terme gong fu qui désigne le fait d'avoir la maîtrise de quelque chose. On peut ainsi être un gong fu en cuisine, en peinture ou en arts martiaux par exemple. L'utilisation de ce terme date des années 80 et fut utilisé pour sa sonorité plus proche des langues orientales. Le terme qu'il faudrait utiliser est wushu. Ce terme se compose des sinogrammes « wu » qui se compose d'arrêter sous une lance et « shu » l'art. On pourrait donc traduire ce terme par l'art d'arrêter la lance.

Il serait cependant une erreur de penser que le wushu est un art unique, il est en fait la désignation de l'ensemble des arts martiaux de la Chine. Cependant ces arts martiaux sont tellement nombreux et divers qu'il semble impossible de tous les cataloguer. Il existe cependant deux grandes divisions traditionnelles au sein de ces arts qui permet d'en comprendre le contenu et les diverses origines.

L'interne et l'externe

La première division au sein des arts martiaux chinois est la division qui existe entre les arts internes et externes. Cette division reposerait à l'origine sur les deux grands lieux d'origine des arts martiaux en Chine : le temple Shaolin et les monts Wudang. Il est à noter qu'il n'a pas existé qu'un seul temple de Shaolin et qu'au cours de l'histoire on dénombre au moins 5 temples portant ce nom au travers de la Chine, de plus ces derniers ont parfois été détruits et reconstruits. Concernant le domaine des arts martiaux, le plus connu reste cependant celui de la région du Henan vers le centre est de la Chine.

Les courants internes sont des courants d'origines taoïstes et sont nommés neijia. Dans le neijia, les mouvements sont souples, parfois très lents et le travail énergétique y prend une place très importante. Certains des arts de cette catégorie semblent par là même avoir été grandement privés de leur nature martiale et sont réduits à une simple forme de gymnastique. Il s'agit cependant d'arts martiaux à part entière dans les taos (formes semblables aux katas) desquelles se cache un sens martial. On y trouve 3 grandes disciplines :

-le xing yi chuan : pouvant être traduit par «

boxe de la forme et de l'intention » il semble être l'art martial interne le plus ancien si bien que certains textes semblent attester de son existence en l'an 200. Il repose sur des techniques reproduisant des comportements animaliers ainsi que sur la philosophie taoïste et en particulier sur les 5 éléments (bois, terre, métal, eau et feu). Les techniques y sont exécutées en ligne droite lors des taos.

-le bagua zhang : aussi nommé paume des huit trigrammes et un art martial très particulier en ce sens qu'il est tout en rondeur. Lors des taos on tourne autour d'un point imaginaire qui est l'ennemi et toutes les techniques sont effectuées par des mouvements circulaires et spiralés. On y trouve de plus de nombreuses feintes et une recherche constante du débordement de l'adversaire. Aussi basé sur la philosophie taoïste, il repose cependant plus sur les 8 trigrammes, qui sont le fondement du Yi-King ou livre des transformations, un texte très important de la Chine antique.

- le taiji quan : certainement l'art martial le plus connu dans les formes internes, mais aussi celui qui a le plus souffert au cours du XXème siècle. En effet à force de mettre en avant ces vertus thérapeutiques, il est encore aujourd'hui uniquement enseigné en tant

que gymnastique de santé. Il est cependant un art martial à part entière et on y trouve d'ailleurs 5 grands styles chacun étant différents, certains rapides et énergiques comme le style chen, et d'autres plus lents et souples comme le style yang. Cependant tous les styles de taiji quan prennent leur origine dans le taoïsme et notamment dans l'aspect bipolaire du yin et du yang.

Les courants externes eux sont considérés comme originaire du temple Shaolin et donc

« La jambe du nord, le poing du sud »

C'est de par ce dicton que l'on comprend les origines et cette division. En effet les arts externes sont divisés entre ceux que l'on nomme les arts du nord et les arts du sud. De manière générale on considère que les arts du nord font plus appel aux techniques de jambe que ceux du sud.

Cette distinction trouve le plus souvent son explication dans la topographie de la Chine. En effet le nord de la Chine est composé principalement de vastes plaines et était donc propices à former des personnes avec des jambes puissantes et des cavaliers. Les habitants du nord avait donc un large espace pour placer leurs techniques mais devait aussi avoir à faire face à des adversaires montés. Ceci aura donc créé des arts martiaux avec de nombreux coups de pied haut ainsi que des coups sautés et acrobaties. A l'inverse le sud de la Chine est composé de rizières et on y trouve de nombreuses forêts et cours d'eau. Les habitants ont donc dû créer des formes de défense ou ils devaient s'adapter aux milieux restreint et où l'équilibre était d'une importance primordiale.

Les styles du nord

Les styles du nord ou Chang chuan sont le plus souvent des formes de boxes à longue distance avec un important travail des jambes ou les coups sont enchainés avec souplesse et fluidité. On y retrouve un travail des armes notamment un travail très

du bouddhisme. Le travail y est beaucoup plus physique et le rapport au combat est en général plus évident. Si on y trouve des exercices énergétiques ces derniers sont souvent moins nombreux que dans les styles internes. Cependant les styles externes sont si nombreux que ces derniers sont sujets à la seconde division.

particulier au bâton ou seul l'une des extrémités de ce dernier est utilisé. Voici deux exemples de chang chuan :

-le shaolin quan : originaire du temple du Henan, il comprend de nombreux sauts et techniques acrobatiques. Il faut savoir que ce qui a fait la réputation du temple Shaolin est son art du bâton, cette réputation semble provenir de l'histoire des 13 moines guerriers, ayant, selon la légende sauvé l'empereur ce qui permis au temple Shaolin de former de manière légale des guerriers. Nul ne sait cependant quelle est la part de légende et de vérité dans ces faits. Toujours est-il que de nombreuses écoles ce prétendent héritières de Shaolin ce qui fait rejaillir sur eux un peu de gloire du temple.

-le pigua quan : ou « boxe à coups tranchés et mouvements en suspension » est un art style reconnu comme très difficile. Cette difficulté est due au fait que ce style est très acrobatique et donc exigeant tant en matière de souplesse que de qualités techniques. Une des difficultés de cet art réside aussi dans les enchainements qui doivent être explosifs mais en gardant une certaine souplesse et fluidité. Ceci est permis grâce à la décontraction des muscles non utilisés qui nécessite un certain entraînement.

On trouve cependant bien d'autres arts dont des formes zoomorphiques comme le hou chuan ou boxe du singe.

Les styles du sud

A l'inverse du Nord, les arts du sud nommés Nanchuan utilisent des appuis fermes et peu de mouvement de jambes. Les coups de pied y sont le plus souvent bas, en dessous de la ceinture. Cependant ce sont les techniques de poings qui sont la spécialité des boxes du sud. En effet ces techniques très diverses et souvent d'inspiration zoomorphiques (bec de grue, griffe de tigre...) bénéficient des appuis bien ancrés et sont exécutés avec puissance et vitesse. Le nan chuan utilise lui aussi de nombreuses armes et à l'inverse du style nord, les techniques de bâton utilisent les deux extrémités de l'arme. On notera que ce sont principalement les styles du sud de la Chine qui ont inspiré le karaté. Voici deux exemples de nan chuan. :

-hung gar : aussi connu sous le nom de boxe du tigre et de la grue il est le style de nan chuan par excellence, les coups de pied y sont bas, et les techniques de bras exécutées avec puissance et vitesse. Il ne faut cependant pas se fier au nom car hormis les techniques de la grue et du tigre, cette boxe s'inspire aussi des techniques du serpent, du dragon et du léopard.

-wing tsun : Cet art est spécialisé dans le combat à très courte distance. Il comprend

peu de coups de pieds mais contient un grand nombre de techniques de mains, bras et épaules. Le pratiquant doit toujours être en équilibre et la position de base est relativement tassée. De plus on n'y retrouve aucune acrobatie, l'art s'orientant plutôt vers une efficacité brute.

Cependant si cette distinction présente un grand nombre d'intérêts, elle n'est qu'un classement générique, et n'est pas d'une vérité absolue. Il est en effet des arts qui sont tantôt considérés comme étant du nord et tantôt comme étant du sud. On peut prendre pour exemple le tanglang chuan ou boxe de la mante religieuse. En effet cet art s'il comprend un grand nombre de techniques de bras propres aux styles du sud, ses déplacements sont issus du système du singe et sont donc caractéristiques du nord. On y retrouve de plus des coups de pied sauté. D'ailleurs pour ce style et d'autres il existe autant d'écoles pratiquant à la manière du nord que d'autres pratiquant à la manière du sud.

L'histoire de shaolin

Le temple de shaolin est certainement le haut lieu des arts martiaux le plus connu au monde. Une maxime populaire dans les arts martiaux prétend d'ailleurs que « tous les arts martiaux sous le ciel viennent de shaolin ». Cependant quand bien même cette citation serait vraie, ce qui est très peu probable, il a existé un grand nombre de temples portant le nom de shaolin. Et nombre d'entre eux ont été détruits et reconstruits de nombreuses fois. Le plus connu de tous est cependant celui de la province du Henan.

La naissance de shaolin :

L'arrivé du Bodhidharma

Bien que l'arrivée du Bodhidharma soit l'évènement qui permet de faire connaître le temple de shaolin dans toute l'Asie, puis plusieurs générations plus tard à travers le monde, ce temple ne fut pas construit pour lui contrairement à ce qu'en disent certaines rumeurs. La construction du monastère remonte environ à 495 (ou plus tôt selon certaines sources. Il fut construit par Batuo, un moine indien avec l'assistance de l'Empereur Xiaowen des Wei du Nord. Le but originel de ce temple était de permettre la propagation du bouddhisme dans la région. L'emplacement du temple fut choisi en raison du calme de la région et de la proximité de la capitale de l'empereur de l'époque.)

L'arrivé du Bodhidharma en Chine ne survint que bien plus tard aux alentours de 527. Ce dernier souhaitait à l'origine rencontrer L'empereur Wu. L'empereur avait fait énormément pour la propagation du bouddhisme en créant un certain nombre de temples et souhaitait par cette rencontre se voir reconnaître ses mérites. On dit que les deux interlocuteurs furent déçus de cette rencontre et que le moine reprit sa route. Il est difficile de déterminer si le temple de shaolin fut sa réelle destination ou si ce dernier ne devait être qu'une étape sur son voyage mais le fait est qu'il s'y arrêta.

A partir de ce moment la légende raconte que le moine aurait médité durant neufs années face à un mur pour apprendre à faire abstraction de toute chose, ce qui l'amena à



créer ce qui deviendrait le Bouddhisme Chan qui deviendra le zen au Japon. Cependant il semble que reconnaître que cette création soit issue du Bodhidharma semble erronée aux yeux de nombreux historiens. L'abbé actuel du temple reconnaît lui-même que : « À travers un processus prolongé et dynamique de développement et échange, le bouddhisme intégra à ses doctrines des concepts du confucianisme et du taoïsme, et se transforma finalement en une nouvelle orthodoxie connue comme Chan. »

Une autre part de la légende raconte que face à l'état de faiblesse des moines, et à leur incapacité de ce défendre, le moine indien leur enseigna un art nouveau: les 18 mains de Lo Han. Cependant cette hypothèse est elle aussi erronée bien qu'un apport sur le plan martial ne soit pas intégralement à exclure. Pour mieux comprendre ce point, il faut savoir que le moine connu sous le nom de Bodhidharma était le troisième fils du roi Sugandha et appartenait par conséquent à la classe guerrière. En tant que tel il devait donc avoir une certaine connaissance des techniques de combat avec et sans armes. De plus en sachant qu'il était originaire de la région de Madras ou de Ceylan, on en déduit qu'à la vue du chemin qu'il a parcouru jusqu'au temple alors qu'il devait avoir environ 60 ans et qu'il disposait d'une excellente condition physique.

Il semble donc probable que ce qu'est l'enseignement que le Bodhidharma apporta aux moines serait plus les bases de l'enseignement militaire qu'il avait lui-même reçu durant son enfance ou alors des mouvements de l'Hatha Yoga. Quelque fut ce qu'enseignait le moine indien, il semble peu probable que c'est cet enseignement qui permit aux moines de se tailler une réputation de guerriers accomplis.

Face à cet état de fait on peut se demander: pourquoi ce moine est-il si connu alors qu'il semble que ces apports furent limités? Et bien le principal apport du sage fut la

relation entre le développement spirituel et le développement physique. On retrouvera ce principe dans l'ensemble des arts martiaux d'Asie.

L'ascension de shaolin

Il semble que le développement des premières techniques guerrières du temple de shaolin date de la dynastie Sui (581-618). La légende veut que durant cette période le temple fut attaqué par une horde de brigands (chose courante à cette époque). De nombreux moines furent tués et les survivants n'ont dû leur salut qu'à un mendiant à qui ils avaient donné asile. Ce dernier défait les brigands armé de son seul bâton. La légende veut que suite à cette prouesse martiale les moines supplièrent le voyageur de rester et de leur enseigner son art de combat. Bien que l'on ne puisse pas être certain que l'art du bâton de shaolin provienne de ce fait, il n'en est pas moins vrai que les moines s'illustrèrent quelques années plus tard lors de la dynastie Tang.

Au début des Tang les moines de Shaolin se rendirent célèbres en apportant leur concours à l'empereur Taizong (règne 627-649) : les faits seront amplifiés par le bouche à oreille et les moines du temple se créèrent une forte réputation. Lors de cet événement les moines envoyèrent selon les sources de 5 à 13 moines aider l'empereur pour lutter contre l'envahisseur mongol venu du nord. D'autres estiment que cette bataille aurait eu lieu aux alentours de 618, et que les moines auraient aidé le futur empereur à mater une rébellion. Toujours est-il que les moines s'illustrèrent au combat tant et si bien que l'empereur accorda au temple de shaolin la possibilité de former jusque 500 moines guerriers. Ces événements sont attestés sur une stèle funéraire qui date de 728.

C'est cet événement qui permit au temple de shaolin de se tailler la réputation qu'il possède encore aujourd'hui. Le bouche à oreille et la crédulité des habitants de l'époque prêtèrent alors aux moines des pouvoirs hors du commun. Cette réputation les suivra durant plusieurs centaines

d'années et ce, malgré les nombreux troubles que subit le temple.

Une histoire troublée

Entre perte techniques et reconstruction.

Suite aux événements de la dynastie Tang, on trouve très peu d'informations sur ce qu'il advint du temple de shaolin. La rumeur de l'efficacité au combat des moines se poursuivait et le nom de shaolin dépassa très vite les frontières du Henan. Bien que les rumeurs semblent avoir été nombreuses, personne ne sait réellement à quoi ressemblait l'entraînement des moines à cette époque. Les rumeurs coururent et furent de plus en plus alimentées par le retrait qu'affichait le temple vis à vis du monde extérieur.

On retrouve très peu de références historiques vraisemblables avant le XVIIème siècle, on dit cependant que le temple entretenait de très bons liens avec la dynastie Ming, ce qui tendrait à prouver que le temple ait bien aidé les Mings lors de leur rébellion de la période suivante. Cependant il semble selon certaines sources que l'art de shaolin ait souffert de cette période d'isolement.

La première est celle du général Yu Daiyu (1503-1579) qui mentionne dans son Zhengqidanzhib comment il aurait enseigné aux moines du temple. Ce dernier aurait été affecté dans le Henan et, ayant entendu parler durant de nombreuses années de la puissance des moines, décida d'aller voir le temple. Il aurait assisté à une démonstration de bâton de la part de ses derniers mais bien que certains mouvements fussent présents, la pratique n'avait plus son essence. Il proposa alors aux moines de leur réapprendre l'art du bâton.

Une autre histoire nous parle elle de la manière dont le temple aurait réappris les arts de poing. Ces événements se seraient passés au milieu du XVIème siècle, durant cette période un ancien soldat Chueh Yuan

(ou Kwok Yuan). Ce dernier aurait été frappé par le fait que les moines ne pratiquaient plus les arts martiaux pour ainsi dire. Souhaitant redonner au temple sa force d'autant, il s'adressa au supérieur du monastère. Ce dernier l'autorisa à sortir du monastère pour aller à la recherche d'un maître digne d'enseigner aux moines. Il est important de noter qu'à l'époque de très nombreuses bandes de brigands sillonnaient la région et seule la réputation du temple les empêchaient de s'y attaquer. Ce dernier rencontra Pai Yu-Feng qui le présentera à son maître Li Chieng. Ces derniers mirent ensemble au point un système de combat basé sur l'étude de cinq animaux : le dragon, le tigre, le serpent, le léopard et la grue. Bien que cette histoire soit intéressante on manque d'information sur cette époque pour déterminer sa véracité.

Quoiqu'il en soit il semble, à la vue de ses deux histoires (et de certaines autres) que durant la dynastie Ming, et plus particulièrement autour du XVème siècle, le temple de shaolin ait fortement bénéficié d'une aide extérieure pour pallier à une certaine inefficacité résultant de son enfermement et peut-être de son trop grand prestige, poussant probablement certains moines à limiter leur entraînement.

Au cœur de la résistance

L'année 1644 marqua un tournant dans l'histoire de la Chine. Le gouvernement des Ming corrompu et faible sera renversé par les Mandchous qui installèrent la dynastie Qing qui perdurera jusqu'en 1911. Les personnes soutenant la dynastie Ming étaient traquées et s'enfuirent vers le sud, où ils créèrent de nombreuses sociétés secrètes dans le but de faire tomber la dynastie en place. C'est d'ailleurs de cette période qu'est originaire la Triade.

Le monastère devient alors un endroit où se retrouvèrent de nombreux opposants au régime. Cet état de fait tient sur deux points, le premier est que le monastère était censé être neutre et qu'en tant que symbole religieux, les autorités allaient rechigner à l'attaquer. Le second point est que la puissance des moines était alors connue dans tout le pays et nombre de résistants s'y formèrent aux arts martiaux. Bien entendu le monastère de shaolin du Henan ne fut pas le seul à accueillir des opposants, d'ailleurs on compte de nombreux temples portant le nom de shaolin à cette époque dont le fameux temple shaolin dit du sud. Toujours est-il que de nombreuses actions de guérilla de l'époque semblent impliquer le temple shaolin du Henan. Un autre point important à souligner est que tous les moines du temple ne participaient pas à ces actions.

Les moines de shaolin devinrent alors dans la seconde moitié du XVIIème siècle un symbole d'héroïsme et de lutte contre l'oppression. Cependant pour maintenir une certaine image de neutralité et éviter qu'un trop grand nombre de personnes ne viennent étudier à de mauvaises fins, les arrivants étaient soumis à de nombreux tests. De même, aucun moine ne pouvait sortir qu'avec un certain nombre de tests de sortie dont certains pouvaient dit-on avoir pour conséquence la mort du pratiquant en cas

d'échec. De plus l'éducation au sein du temple était particulièrement stricte et l'on veillait tant au développement du physique que du mental. Le but était d'obtenir des hommes accomplis prêts à agir pour des causes justes et non de simples combattants.

La résistance des moines s'arrêta en 1736 lorsque Kang Hi, le dirigeant de l'époque, excédé par l'agissement des moines mena une attaque contre l'ensemble des temples qu'il pensait favorables aux rebelles. L'attaque contre le temple shaolin fut menée par son petit-fils Kien Long et les moines furent massacrés et le temple détruit. La légende raconte que 5 moines survécurent à cette destruction et créèrent 5 styles majeurs de kung fu : Hung Gar, Liu Gar, Choi Gar, Li Gar et Mo Gar. Cependant ceci tient plus de la légende que du fait réel. En effet de nombreux styles profitent de cette destruction pour faire remonter leur fondateur à l'un de ses survivants légendaires.

Le monastère ne sera reconstruit que vers 1800 dans des proportions moindres que précédemment.

le monastère aujourd'hui

La fin de la dynastie Qing en 1911 laissa vite place à une période de forte instabilité durant laquelle de nombreux seigneurs de guerre se battirent pour le contrôle du pays. L'un d'eux Fang Chung Hsueh s'installa dans le temple de shaolin et en fit son quartier général. Il fut attaqué par le général Hi Yousan en 1928, mais réussit à s'enfuir tout en évacuant les moines. De rage le général brûla les archives du temple ce qui explique en partie le manque de données historiques sur l'histoire du temple de shaolin. Seule a subsisté une fresque montrant la vie quotidienne des moines

datant de la reconstruction du XIXème siècle. Le temple restera par la suite à l'abandon.

En 1966 le temple subit quelques dégradations de la part des gardes rouges. Il faudra attendre 1978 pour que le temple, après une remise en état, ouvre à nouveau ces portes. La remise en état ne porta pas uniquement sur les bâtiments, mais aussi sur l'héritage du temple. Ainsi durant plusieurs années, de nombreuses personnes cherchèrent des survivants de l'attaque de 1928 ainsi que d'éventuels élèves pour

restaurer les techniques jusque-là perdues. Aujourd'hui, une centaine de moines vivent dans le Monastère dont 80 moines contemplatifs et 30 moines combattants. Le temple est connu de par le monde du fait des nombreuses démonstrations d'arts martiaux qu'ils donnent. Cependant la forte médiatisation du temple donne lieu à un certain nombre de critiques et l'abbé supérieur Shi Yongxin est parfois critiqué comme gérant le temple à la manière d'une entreprise et faisant commerce de l'héritage de shaolin.

Le wing tsun

Le wing tsun est certainement la forme de boxe chinoise la plus répandue, ou du moins la plus connue au monde. Auprès des pratiquants, cette renommée n'est surpassée que par le shaolin quan et peut être le hung gar. Cet art possède une technique spécifique se reposant sur des techniques de courte ou moyenne portée ainsi que par l'absence d'acrobaties et de coups sautés. Cet art martial fut popularisé auprès du grand public par Bruce Lee qui en plus d'être un acteur de renom était un pratiquant assidu et un chercheur notable en arts martiaux. Mais ce qui attire le plus souvent les gens vers cette discipline ce n'est pas tant le fait de pratiquer le même art que la star (qui créera sa propre école), mais l'efficacité

histoire

Des origines contestées

Selon la légende, le wing chun aurait été créé il y a environ 300 ans dans la province de Fujian en Chine par Yim Wing Chun. Cette femme aurait dû, pour ne pas être mariée à un seigneur local, le vaincre en duel. Ne sachant pas se battre elle demanda à une nonne d'un temple Shaolin de lui apprendre les arts martiaux. Cette dernière portait le nom de Ng Mui aurait vécu au sein du monastère shaolin du sud détruit par le gouvernement Qing au cours du XVIIème siècle. Ce dernier aurait été détruit pour les nombreux actes de rébellion à l'encontre de la dynastie en place ainsi que pour son aide accordée aux Ming (dynastie précédente). Toujours selon la légende, la nonne bouddhiste réussit à lui enseigner un art sans nom basé sur les mouvements de la grue et du serpent ce qui permis à la jeune femme de battre sans grande difficulté le seigneur et gagner sa liberté. C'est elle qui donnera par la suite son nom à l'art martial.

Bien que cette légende soit attrayante, elle semble peu véridique. Le premier point de critique réside dans l'existence d'une nonne

provenant du monastère shaolin du sud. Le premier problème est que ce monastère est une légende et rien ne prouve à ce jour qu'il ait existé et encore moins que l'on y ait pratiqué les arts martiaux. En revanche, de nombreux pratiquants et pratiquantes d'arts martiaux de l'époque (et encore aujourd'hui) utilisaient le nom de shaolin pour faire rejaillir la grandeur sur leur pratique et se donner une certaine légitimité.

Un autre point contestable est que cette nonne fait partie des cinq maitres shaolin du Fujian qui auraient été les cinq seuls survivants de leur temple. Et que ces personnages comme leur nom l'indique sont des légendes. De plus de nombreux arts martiaux font remonter leur histoire à cette période plutôt chaotique de l'histoire de la Chine et l'absence de documents historiques ainsi que la tradition orale de l'histoire de cet art rendent impossible tout établissement de la vérité.

Le développement du système

Ce qui est certain c'est que l'on sait que le wing chun fut perpétué pour son efficacité basée sur l'économie des mouvements et la recherche de la souplesse contre la force

brute, ainsi que la rapidité de son acquisition. Et il semble que les premières mentions officielles d'un système martial appelé wing tsun remontent au XIXème

siècle et a Leung Jan. On n'est cependant pas certain d'où ce dernier a obtenu sa connaissance de l'art. Selon certaines sources il l'aurait appris auprès d'une troupe d'opéra et selon d'autres d'un pharmacien mais rien n'est certain. Il semble cependant que l'un de ses fils Leung Bik enseignera son art à l'un des plus grands hommes de l'histoire du wing tsun. Ce qui est en revanche certain c'est qu'il faudra attendre le XXème siècle pour que le wing tsun s'impose comme un style majeur de kung fu.

L'un des facteurs de diffusion du wing chun par la suite réside en l'enseignement d'Ip Man (1893 - 1972) incontestablement le plus grand maître de wing chun du XXème siècle voir de toute l'histoire de l'art. C'est à l'âge de 12 ans qu'Ip man après avoir économisé pendant une certaine période commença à apprendre le wing chun sous la tutelle de maître Chan Wah Shun, où il apprit durant 4 ans l'art du Wing Chun jusqu'à la mort de son maître. Suite au décès de celui-ci, il se rendit à Hong Kong où il provoqua en duel un maître du wing chun et malgré qu'il disposait déjà d'un bon niveau il fut battu. Leung Bak, fut alors son second maître auprès duquel Ip Man étudia

La période moderne

Wong Shun Leung fut certainement l'un des disciples les plus efficaces d'Ip Man, cherchant sans cesse à améliorer sa pratique il combattit à de nombreuses reprises des personnes pratiquant d'autres styles, notamment des boxeurs occidentaux et s'en sortait le plus souvent vainqueur avec une facilité apparente déconcertante. Il faut savoir qu'à cette époque, les duels étaient légion dans le monde des arts martiaux y compris dans les ruelles de Hong Kong où Wong Shun Leung fut très vite reconnu. Ce dernier enseigna bien vite à de nombreux disciples de par le monde dont notamment Philipp Bayer un des plus grands pratiquants européens actuels.

C'est certainement l'acteur Bruce Lee qui a

durant 4 autres années. Il se rendit ensuite à Fatshan où il défia de nombreux pratiquants mais ne prit jamais d'élèves.

C'est vers 1949 avec la montée en puissance de Mao qu'il partit pour Macao puis retourna à Hong Kong. Vivant pauvrement, il fut recueilli au sein d'un restaurant dans lequel s'organisait chaque soir des entraînements de kung fu dispensés par Leung Shan, lors desquels Ip man critiqua à de nombreuses reprises le style enseigné. Un jour excédé par ces remarques, Leung Shan provoqua Ip Man et fut rapidement vaincu. Ceci marqua le commencement de l'enseignement d'Ip Man au début à des élèves strictement choisis puis à une catégorie de plus en plus large d'élèves si bien qu'aujourd'hui la majorité des écoles de wing chun se prétendent descendantes de l'enseignement de Ip Man.

Il est à noter que lors de la révolution culturelle dans les années 60 et 70, de nombreux professeurs d'arts martiaux se réfugièrent à Hong Kong et Taïwan ; deux lieux où le wing chun est fortement implanté.

apporté le plus de publicité au wing chun. En effet de par sa notoriété dans le monde du cinéma, il permit à sa mort de lancer ce que certains appellent la mode Kung fu et de nombreuses personnes voulurent apprendre ce qu'avait appris l'acteur. Cependant si cela servit grandement les intérêts des écoles de wing chun, il faut savoir que l'acteur n'a étudié le style que durant environ 5 ans avant d'être rejeté du fait des origines allemandes de sa mère. En effet à l'époque l'enseignement se limitait aux chinois. Par la suite Bruce Lee chercha à créer peu à peu son propre style qu'il nommait comme un concept le jeet kun do, que certains caractérisent comme un wing tsun amélioré. Par cette création l'acteur a voulu se démarquer du style originel qu'il

trouvait trop enfermé et trop codifié.

Yip Man

L'ascension

Yip Man est né 1893 dans le Guandong dans une famille relativement aisée dans laquelle il reçut une éducation rigoureuse est très poussée. Son premier contact avec les arts martiaux eut lieu quand il devint élève de Chan-Wah-Shun à l'âge de 9 ou 13 ans selon les sources. Durant un premier temps le maître avait pensé que le jeune Yip avait volé la somme nécessaire à son enseignement, mais suite à une confrontation avec les parents de Yip il l'accepta comme élève. Ce sera cependant Ng Chung-Sok un des élèves de haut niveau du maître qui assurera l'essentiel de l'enseignement de Yip. La mort de maître Chan arriva alors que Yip avait environ 15 ans et à cette époque Yip man était déjà un combattant d'un très bon niveau.

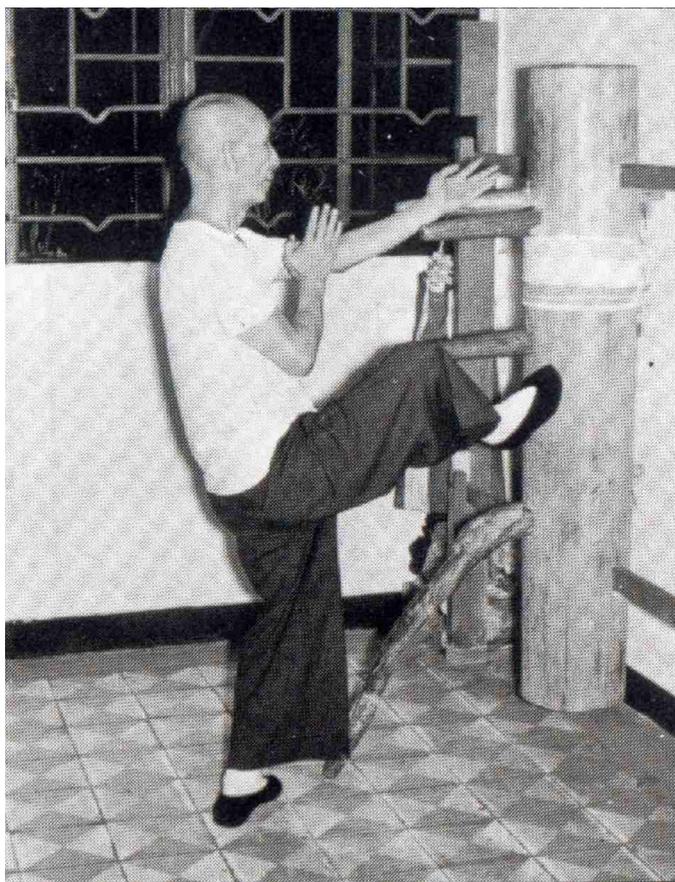
A 15 ans il déménage à Hong Kong où il fréquentera l'année suivante le ST Stephen's College, un établissement réservé à une classe aisée et aux étrangers. Durant ces études il interviendra lors d'un passage à tabac d'une jeune femme par un policier qu'il mettra hors de combat. Un des camarades de Yip ayant assisté à la scène racontera cette histoire à un vieil homme de son immeuble. Cet homme se trouvant être Leung Bik un maître de wing tsun, il demanda à rencontrer Yip pour un échange martial. Cet échange martial se conclut par une défaite cuisante de Yip qui deviendra élève de Leung Bik.

L'exile et l'implantation

Les pérégrinations du maître

La proclamation de la république populaire de Chine va forcer Yip Man à s'exiler. En effet en tant qu'officier de police dans le régime précédent il avait peur d'éventuelles représailles. C'est donc en 1949 qu'il part en exile.

Cet entraînement dura jusqu'à ces 24 ans où il décida de rentrer chez lui à Foshan pour devenir officier de police. Durant la période qui suivit-il enseigna à ces amis et à sa famille le Wing chun sans pour autant ouvrir d'école. Il eut de nombreux élèves de haut niveau dont Kwok Fu et Lun Kah qui suite à leur formation enseignèrent dans la région. Il cessa ces activités d'enseignement et s'exila à Kwok Fu lors de l'occupation Japonaise de la seconde guerre mondiale. Suite à la libération de la Chine il revint durant une courte période chez lui.



La première étape de cet exile sera son départ pour Macao. Lors de son arrivée à Macao il vivra dans la misère jusqu'à être recueillie par Leung Shan, un maître d'une école d'art martiaux de Hong Kong qui décida de l'emmener avec lui. Arrivé à

Hong Kong on lui donna un petit appartement au-dessus du restaurant où se déroulait aussi les cours de Leung Shan. On dit qu'Yip man assista à tous les cours du maître et ne cachait jamais ces critiques quant à l'art pratiqué par ce dernier. Cette situation dura jusqu'en 1951 quand Leung Shan défia Yip man pour prouver la valeur de son art, malheureusement pour lui ce combat se solda par la victoire de Yip. Cette défaite marqua le début de l'enseignement officiel de Yip et Leung Shan fut son premier disciple.

Il semble qu'il y eut deux grands facteurs à cette décision d'enseigner le premier est la nécessité d'envoyer des fonds à sa famille restée à Foshan. Le second aurait été le goût pour l'opium qu'avait Yip. A l'époque l'opium était en effet considéré comme cher et ces facultés permettaient à Yip d'ouvrir une école qui se fit très vite connaître.

Les apports du maître

Lors de la période où il enseigna maître Yip fit énormément pour la simplification de son

art. Il chercha autant que possible à éviter les termes complexes, les termes anciens... pour permettre qu'ils soient accessibles aux pratiquants. Si dans un premier temps il n'enseigna qu'à un nombre restreint d'élève il ouvrit peu à peu les portes de son école devant le succès de ces élèves lors de combats.

En 1967 il fondera la Hong Kong Wing Chun Athletic Association où il enseignera de manière ouverte à tous ceux voulant apprendre le wing chun. A cet époque cet art c'était déjà taillé une très bonne réputation en vertu de son efficacité lors de nombreux combats. Yip cherchera même à préserver son art en enregistrant en vidéo 3 des 5 formes de son école.

Yip Man décèdera le 2 décembre 1972 à Hong Kong d'un cancer de la gorge.

La pratique

Les principes

L'absence de force

Selon la légende, le wing tsun aurait été inventé par une femme. Cette légende s'appuie en partie sur la pratique de cet art, qui, contrairement à beaucoup de styles externes, ne se base pas sur la force musculaire. En wing tsun, la force des coups provient en grande partie de la structure du corps. En effet lors de la pratique, le corps entier du pratiquant est sollicité pour l'exécution des frappes et des techniques, ce qui permet, entre autres, une grande économie d'énergie et une décontraction musculaire autorisant à son tour une plus grande vitesse d'exécution des techniques.

Le premier point amène par conséquent un autre point important dans la pratique du wing tsun, à savoir la stabilité. Cette dernière est nécessaire à la bonne exécution

des techniques. En effet sans stabilité, les frappes de wing tsun n'auraient que peu de puissance. Ainsi, les pratiquants de wing tsun doivent concentrer une bonne part de leur étude sur le maintien d'une stabilité constante. Pour éviter les pertes d'équilibres, le wing tsun exclut toute technique acrobatique et favorise les coups de pieds bas, même si les coups de pieds hauts ne sont pas totalement ignorés.

Un autre point important qui découle de l'absence de force musculaire dans l'exécution des techniques est la recherche de déviation et d'interception des attaques adverses plutôt que de blocages durs. Contrairement à un blocage, la déviation d'une technique demande beaucoup moins de force mais beaucoup plus de technique au pratiquant. Les techniques, tant

défensives qu'offensives, sont accompagnées par un mouvement du corps. En défense, elles vont de pair avec un effacement par rotation du corps, ce qui permet, en plus de la déviation de la frappe adverse, de s'éloigner de la ligne centrale de l'attaquant.

La ligne centrale

La ligne centrale est un des concepts fondamentaux du wing tsun. Cette ligne imaginaire relie tous les points situés face au pratiquant sur lesquels il peut croiser les poignets. Il ne faut pas la confondre avec la ligne du centre qui sépare verticalement le corps en deux parties égales et est celle sur laquelle se trouve un grand nombre de points très sensibles du corps humain.

En wing tsun, la ligne centrale doit toujours faire face à l'adversaire et, à l'inverse, on essaiera de ne pas se trouver face à la sienne. L'intérêt de cette ligne imaginaire est qu'elle permet de distinguer une zone où les deux bras peuvent travailler simultanément et donc garantir une plus grande sécurité dans la défense, ainsi que de plus nombreux enchaînements dans l'attaque qui permettront de déborder l'adversaire.

Le maintien de cette ligne centrale permet en outre au pratiquant de wing tsun

Le travail en wing tsun

Chi-sao : l'essence du wing tsun

Le chi-sao – ou main collante – est l'exercice principal du wing tsun. Le pratiquant y est confronté dès qu'il a abordé quelques techniques de base. Il s'agit d'un travail à deux où les pratiquants gardent leurs avant-bras en contact et où le but peut être de déséquilibrer ou de déborder son partenaire. Cet exercice est commun à de très nombreux arts martiaux chinois tant internes qu'externes mais revêt une importance toute particulière en wing tsun.

Dans un premier temps, le chi-sao permet au pratiquant de travailler des techniques de

d'appliquer plus facilement le concept d'attaque et de défense simultanée. Cette notion se retrouve en général dans de nombreux arts martiaux où elle est perçue comme une attaque et une défense exécutées dans un même mouvement et l'on retrouve ce point dans le wing tsun. Cependant, la force du wing tsun est que de nombreux mouvements défensifs se prolongent par une attaque et inversement. Par exemple, un simple mouvement comme un coup de poing peut, dans un premier temps, dévier l'attaque de l'adversaire avant de se prolonger en une frappe.

On pourrait, certes, penser que le travail dans le wing tsun semble relativement rectiligne et statique du fait de cette théorie, mais ce n'est pas le cas dans la réalité. En effet, bien que les déplacements soient nettement plus limités que dans d'autres arts et que la majorité des frappes soient rectilignes, les pratiquants chercheront toujours à déborder l'adversaire en sortant de sa ligne centrale. Cela se fait par des déplacements souvent peu spectaculaires et parfois très subtils, ou par la déviation de la force de l'adversaire si ce dernier ne contrôle pas ses frappes.

boxe à très courte distance, ce qui est l'une des marques du wing tsun. Contrairement à ce que permet une distance plus longue, il est beaucoup plus difficile de bloquer un coup à courte distance, de sorte que le pratiquant est amené à le dévier. La technique prend donc le pas sur la puissance, tout en favorisant la rapidité ainsi qu'une certaine décontraction.

Cet exercice permet de plus au pratiquant d'apprendre à s'adapter et de ressentir des frappes ou d'autres techniques en ne se basant pas uniquement sur la vue mais en faisant plutôt appel au toucher. À ce titre,

les pratiquants de haut niveau sont parfois amenés à pratiquer le chi-sao les yeux bandés.

La version la plus évoluée du chi-sao est le kuo-sao, un exercice de combat libre face à un adversaire qui commence parfois par un exercice de chi-sao mais à la suite duquel les pratiquant entament peu à peu un échange plus libre.

Les formes

En plus des séquences d'attaques-défenses étudiées par les pratiquants, les autres exercices du wing tsun sont les formes, ou tao. Ils sont au nombre de six dans le wing tsun, ce qui est relativement peu par rapport à beaucoup d'autres styles. Du reste, ce nombre est d'autant plus restreint que seules trois de ces formes ne nécessitent ni armes ni matériel.

Les trois formes à main nue se nomment siu-nim-tao (la petite idée), chum-kiu (chercher le pont) et biu-tze (les doigts piquants). La première forme est très particulière du fait qu'elle ne nécessite aucun déplacement. Le pratiquant y est amené à prendre conscience de la ligne centrale et de son importance, ainsi qu'à apprendre les techniques de base du wing tsun. Le travail statique permet de plus de se concentrer sur les techniques de poing qui constituent une part très importante de l'art. La seconde forme, chum-kiu, étudie de manière plus poussée les techniques de défense. Elle comprend des déplacements et permet donc de les étudier, mais elle autorise aussi une meilleure étude du positionnement du corps. Cette seconde forme reste cependant très statique comparée aux formes d'autres arts martiaux. La dernière forme – beaucoup plus avancée – englobe deux types de travaux. Le premier, interne, vise au travers des doigts tendus à ressentir une force irradiante différente d'une force plus directe de celle des piques de doigts classiques. Le travail externe, pour sa part, se concentre sur le principe des attaques- défenses simultanées

permises par la théorie de la ligne centrale ainsi que sur le travail des coudes et de l'équilibre.

Il existe une autre forme de travail des techniques de poing, mais cette dernière nécessite un ustensile particulier, le mook-yang-chong ou "mannequin de bois". Bien qu'il soit utilisé dans de nombreux arts martiaux du Sud de la Chine, son travail est particulièrement important dans le wing tsun, à tel point qu'il y est bien souvent associé. Les formes, qui varient quelque peu d'un style à l'autre, comptent en général une centaine de mouvements. Le travail sur le mannequin permet d'approfondir certaines techniques et de développer fluidité et précision, ce qui n'est pas toujours aisé face à un adversaire mobile.

Les deux derniers taos du wing tsun sont des taos d'armes. Le premier comprend l'étude du bâton long. Ce travail est très particulier dans le wing tsun pour deux raisons. La première tient à la forme du bâton qui ressemble à une grande queue de billard pouvant atteindre 2 mètres 70, mais mesure le plus souvent seulement 2 mètres. La seconde particularité est qu'en vertu de sa forme, seule une de ses extrémités est utilisée pour frapper. Cependant, le travail est très loin d'être celui du bâton utilisé dans le Nord de la Chine et semble plus se rapprocher d'une forme d'escrime ou l'on chercherait soit à frapper les bras et les poignets de l'adversaire, soit à piquer.

Le dernier tao étudié en wing tsun étudie l'usage des couteaux papillons, de courts sabres à lame droite et large utilisés par paire. Cette forme est celle qui compte le plus de déplacement et comprend des techniques qui se rapprochent de celles à main nue. On dit de plus que le pratiquant sachant manier cette arme serait capable de manier à peu près toutes les armes.

Le taiji quan

Le taiji quan (ou tai chi chuan), et plus particulièrement le style yang, est souvent réputé pour être une pratique de santé bénéfique pour le troisième âge. Il est très rare en occident qu'il soit considéré, par des personnes ne le pratiquant pas, comme un art martial à part entière surtout quand il est mis en relief avec des pratiques comme la boxe thaï. Cependant bien que cet art connaisse certaines dérives, il reste un art martial du courant interne (Neijia) qui, derrière sa lenteur, cache une réelle efficacité.

Histoire

Les origines du taiji

Les légendes

Selon la légende le taiji chuan aurait pour origine Chang Sang Feng un hermite taoïste ainsi que médecin et selon la légende immortel. Il est difficile de situer ce dernier dans l'histoire car deux sage de ce noms ont été référencés l'un durant la dynastie Song (960-1279) et l'autre durant la dynastie Ming (1368-1644). Toujours est-il que ce dernier aurait inventé le taiji chuan lors d'une retraite en observant le combat entre un oiseau et un serpent. Ce dernier aurait été frappé par l'alternance de mouvement circulaire et directe et aurait repris ce principe pour créer un art marital (l'histoire ne dis cependant pas qui du serpent ou de l'oiseau a mangé l'autre). On perd ensuite toute trace du taiji la légende ne disant seulement que Wang-Zong-Yue l'aurait transmis à la famille Chen (toujours dépositaire d'un des styles de tai chi chuan).

Une autre légende bien moins connu prétend cependant que le taiji chuan aurait pour origine le Dim Mack, un art de combat basé sur l'utilisation des points vitaux. Cependant son créateur face à la puissance de son art aurait décidé de le caché dans une forme de pratique très souple. Par la suite l'essence de l'art aurait été perdue et ce sont deux pratiquants qui aurait retrouvé un parchemin sur les techniques du Dim Mack, qui auraient décidé de recréer cet art dans le village de Chen en y incorporant des

techniques du monastère de shaolin (situé non loin du village).

L'ouverture au monde

Bien entendu ce sont deux légendes, et l'on ne dispose actuellement d'aucune certitude sur le bienfondé. Toujours est-il qu'au XVIIIème siècle le taiji chuan était à la propriété de la famille chen qui en gardé jalousement le secret. Leur techniques étaient reconnu pour leur puissance et efficacité mais n'étaient jamais enseigné hors de la famille. Le premier étranger à pouvoir apprendre leur art fut Yang-Lu-Chang (1799-1872).

On raconte que ce dernier voulant apprendre l'art de la famille ce fit engager en tant que serviteur. Il aurait observé durant des mois les entraînements, s'entraînant lui-même un cachette. Un jours ou il fut surpris par la famille et fut mis au défi. Ces derniers furent frappé par sa détermination et la maîtrise qu'il avait obtenue et Yang-Lu-Chang eu la permission de s'entraîner au sein de la famille. Son entraînement terminé il fut autorisé à enseigner et parti à Pékin ou il ce fit vite un nom. Il modifia le style initial de la famille Chen en y incorporant une certaine lenteur et des mouvements plus amples qui caractérise aujourd'hui la plus commune des formes de taiji. Ce fut cependant son fils qui permit une grande propagation du style.

Le développement de l'art

Un grand nombre de styles

Bien que Yang-Lu-Chang semble avoir été le premier à avoir modifié l'art de la famille Chen, il y eut lors des XIXème et XXème siècle un très grand nombre de styles qui furent créés. On en retrouve cependant 5 principaux :

-le style Chen : style d'origine réputé très difficile avec des mouvements rapides.

-le style Yang : provenant des modifications de Yang-Lu-Chan et de ces descendants, les mouvements y sont plus lents et souples.

-le premier style Wu : créé par Wu Yu-Xiang

-le second style Wu : créé par Chuan-yuk à partir du style yang mais comprenant des mouvements plus courts

-le style Sun : créé par Sun Lu-Tang : c'est une synthèse entre le style Chen, le Bagua Zhang et le Xing yi chuan.

La modernisation

Durant tout le début du XXème siècle le nouveau centre du taiji fut Shangai. Cependant cette recrudescence de style du forcer les autorités à créer une base commune pour permettre une plus grande homogénéité au sien de la discipline. Le premier pas vers cette unification fut fait en 1956 par la Société d'Éducation Physique de Chine qui c'est regroupé à Pékin autour de plusieurs maîtres de la discipline. Ces

derniers ont mis en place la forme 24 ou petite forme de Pékin qui formerait une base pour tout pratiquant de taiji chuan. Cette forme existe encore aujourd'hui et est normalement la première forme étudié par tous pratiquants. Par la suite l'année suivante la même société mis au point la longue forme du style yang nommé forme 88 ou grande forme de Pékin.

Le taiji va cependant souffrir de la suite et notamment de son ouverture vers l'occident. En effet cet art disposant de qualités thérapeutique et de santé va perdre peu à peu son sens martial si bien qu'il deviendra une simple discipline de santé. Aujourd'hui encore la plupart des gens et des pratiquants le considère comme tel. Si ceci a permis de faire pratiqué l'art martial à des personnes âgées, le style a perdu énormément de sa force martial et aujourd'hui de plus en plus de monde à l'évocation du terme taiji on l'image de personnes âgées. Cependant une nouvelle vague est en train d'émerger qui va rechercher les bases martiales du taiji et parfois redécouvrir des applications oubliés des mouvements.

Yang luchan

Connu de nombreux pratiquants d'arts martiaux pour les nombreux films le faisant apparaître ou y faisant mention, Yang Luchan est avant tout l'un des maîtres d'arts martiaux chinois les plus influents du XIXe siècle. Ce dernier créateur du Taiji quan du style Yang fut le premier membre externe au clan Chen à pouvoir étudier le taiji quan, et de nombreuses histoires circulent sur sa vie et sa légendaire invincibilité.

Enfance et apprentissage

Enfance:

Yang Luchan est né en 1799 dans une famille relativement pauvre d'agriculteurs issue de la province de Hebei. Il commença

à travailler très jeune enchainant les petits boulots. On dit aussi qu'il développa très vite un certain intérêt pour les arts martiaux et qu'il étudia le Changquan dans lequel il

acquiesça un certain niveau de compétence.

Parmi les nombreux petits boulots qu'il a exécutés, il fut admis dans une pharmacie locale: la pharmacie Tai He Tang. C'est au sein de cette pharmacie qu'il fit une rencontre qui changera à jamais sa vie. C'est un peu avant les années 1820 qu'il assista à une rixe entre le propriétaire de l'établissement et un groupe d'hommes. Le gérant utilisa un art qu'il n'avait jamais vu auparavant et mis hors de combat l'ensemble de ses adversaires. Le propriétaire se trouvait en fait être Chen De Hu, l'un des membres du clan Chen et dépositaire de l'art du taiji quan (alors limité au seul clan).

Malgré les suppliques de Yang, le propriétaire refusa de lui enseigner son art à une personne qui n'était pas du clan et se contenta de l'orienter vers son maître Chen Changxing. Sachant qu'il lui serait impossible d'apprendre l'art du clan Yang Luchan mis alors au point une stratégie pour apprendre l'art.

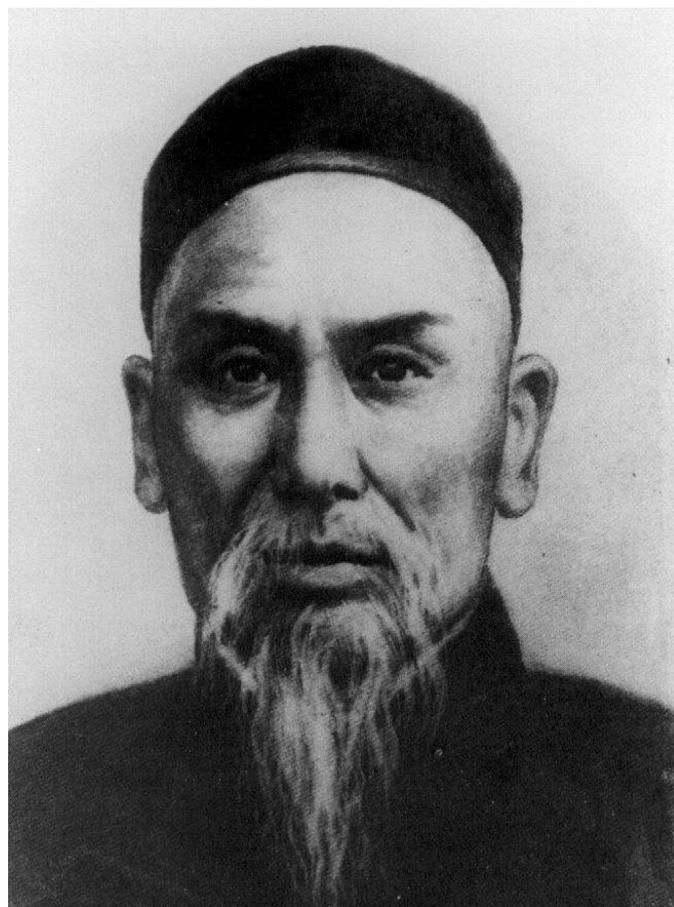
L'apprentissage du taiji chen

Il existe plusieurs versions la suite de la vie de Yang Luchan. Ce qui semble certain est cependant qu'il se fit admettre comme domestique auprès du maître vers 1820 dans le but de l'approcher et d'en apprendre un peu plus sur la discipline. Pour la suite on trouve deux versions de l'histoire.

Selon la première version qui est la plus connue, Yang Luchan observa durant des années les entraînements des membres du clan les reproduisant dans le plus grand secret au cœur de la nuit. Un jour, il fut démasqué par maître Chen Changxing qui lui demanda de lui montrer ce qu'il avait

compris de l'art (ou selon d'autres, il lui demanda de faire preuve de ses compétences pour le punir). Impressionné par sa maîtrise de l'art il accepta de la prendre comme disciple et Yang Luchan devint le premier pratiquant de taiji quan externe au clan Chen.

Selon une autre légende moins connue, Yang Luchan, alors domestique au sein de la maison du maître voulu protéger ce dernier. Il était en effet très régulier à l'époque que les maîtres soient défiés par d'autres, hors au moment du défi le maître était souffrant. Yang Luchan proposa donc de relever le défi prétextant que si il ne pouvait pas le vaincre, jamais son maître ne pourrait être battu. Le défi se termina par la victoire de Yang qui fut alors accepté comme élève par le maître Chen Changxing.



Yang Luchan

La reconnaissance

Anecdote sur l'invincibilité

Yang Luchan sera longtemps considéré comme étant invincible suite à un entraînement de 18 ans au sein du clan. Cependant selon certains cette invincibilité

ne fut pas si directe. En effet il semblerait selon ces derniers que Yang Luchan revint à son village 6 années après le début de son entraînement et du répondre à de nombreux défis dont il ne sorti pas toujours victorieux.

Souhaitant devenir plus fort il retourna au sein du clan Chen pour étudier 6 années de plus. A la fin de cette période il accepta de nouveaux défis et connut encore des défaites, ce qui le força à retourner s'entraîner 6 années supplémentaires.

Ceci nous amène tout de même à la période de 18 ans d'entraînement qui est admise dans l'histoire du Yang Luchan et à l'issue de laquelle il est devenu invincible. Mais si cette anecdote est vraie, alors elle nous démontre bien comment l'histoire n'a tendance à ne retenir que les points positifs.

La reconnaissance

Toujours est-il qu'après ses 18 années d'entraînement, Yang Luchan se tailla peu à peu une réputation de combattant d'exception si bien que l'on se mit à dire qu'il fut invincible. Cette réputation provient des nombreux combats qu'il a gagné car rappelons le, ces derniers étaient très courants à l'époque entre pratiquants d'arts martiaux, car ils étaient un moyen de prouver la supériorité de son école et d'attirer de nombreux élèves. Cependant plus l'école était reconnue et plus les provocations en duels étaient nombreuses.

On dit cependant que malgré ses nombreux combats Yang Luchan ne fut jamais vaincu et que sa maîtrise était telle qu'il parvenait à vaincre ses adversaires sans les blesser. Au-delà de ses qualités martiales on dit qu'il fut très connu pour ses qualités humaines ainsi que sa clémence et sa modestie face aux nombreuses personnes qui le provoquaient en duel.

Sa réputation fut telle qu'en 1850 il fut recruté pour enseigner à la famille impériale ainsi qu'aux soldats d'élites de la garde impériale manchoue. Cependant son enseignement fut son interprétation du taiji quan c'est-à-dire ce qui deviendrait le taji quan style yang.

Yang Luchan décéda en 1872 ce fut alors son fils qui reprit les rênes de l'école. Il faudra cependant attendre son petit-fils Yang Chengfu pour que le style se popularise et devienne un art de plus en plus pratiqué en Chine puis de manière plus récente à travers le monde entier.

La pratique

Philosophie et théorie

Influence du taoïsme

La philosophie taoïste a eu une influence particulièrement importante sur la pratique du taiji quan ainsi que l'ensemble des arts martiaux internes chinois, tels le baguazhang, et le xing yi chuan. Cette influence se ressent tant dans la philosophie que dans les éléments théoriques qui sous-tendent la pratique. A ce titre, on retrouve notamment l'influence de concepts tels le yin et le yang, le triptyque Homme, terre, ciel, mais aussi la théorie des 5 éléments.

D'un point de vue général, la philosophie taoïste prescrit la recherche du « non agir » et la supériorité du souple sur le dur. A ce

titre, on trouve dans le Tao Te King au verset 43 :

« La chose la plus souple du monde
L'emporte en âpreté sur la plus dur. »

Ce concept se retrouve dans une pratique souple fluide et relativement lente dans le cas du style Yang, de même une autre particularité de ce style est de privilégier des formes circulaires contrairement à des formes plus directes. Ce second point peut être assimilé à la non opposition que préconise Lao Tseu dans son Tao Te King. De plus, lors d'une étude martiale de la discipline, on vient répondre à des attaques dures par des attaques souples.

Concernant la dualité Yin Yang, elle est présente durant toute la pratique. Ce principe est très important dans la philosophie taoïste où le monde est composé de plein et de vide, et où aucune chose ne peut exister sans son contraire. Ainsi durant, le pratiquant de taiji quan est amené à appliquer cet état de fait. Par exemple, durant les déplacements, le pratiquant n'exécutera pas de pas brutaux mais sera amené à transférer son poids sur la jambe qu'il vient de déplacer, ce qui lui permettra de libérer son autre jambe. Ce type de déplacement, relativement difficile au début, permet l'acquisition d'une très grande stabilité.

Apport sur la santé

Ce second point, particulièrement important dans le taiji quan du style Yang, est aussi celui qui lui a causé le plus de préjudice. En effet, depuis la seconde moitié du XXème siècle et son importation en occident, de plus en plus de professeurs ont étudiés cet art en tant que discipline de santé et l'on retransmet en tant que tel. Ceci a plongé la discipline dans une situation telle que de nombreux professeurs ne connaissent pas ou peu les applications martiales des mouvements qu'ils pratiquent. Dans le cas du taiji quan du style yang, le problème est

Le travail

Caractéristiques

On l'aura compris, dans sa pratique le taiji quan du style yang est un art souple qui se pratique lentement et de manière très fluide. Cette souplesse permet au pratiquant d'évacuer peu à peu les tensions parasites, ce qui va non seulement fluidifier mais augmenter grandement l'efficacité de ses techniques quand il sera amené à les utiliser en combat réel. Ceci lui permettra aussi de pratiquer en diminuant les efforts nécessaires à l'utilisation de telle ou telle technique, ce qui lui permettra aussi d'entretenir son corps et ses articulations.

Dans le Taiji quan, il permet aussi un développement de l'enracinement par

encore plus accentué car la dimension thérapeutique y est particulièrement importante et que dans cette optique, les mouvements y sont particulièrement lents et les postures intermédiaires (ni trop basses ni trop hautes).

Bien que ces apports aient causé d'une certaine manière un préjudice à la discipline, on ne peut pas nier leur importance. Le taiji quan a en effet été très influencé par la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Selon cette dernière, les problèmes et maladies résultent d'une mauvaise circulation du ki dans le corps. Ainsi par sa pratique le taiji est censé favoriser et fluidifier la circulation du ki. Cette pratique va souvent de pair avec la pratique du Qi gong, une forme de méditation permettant d'apprendre à ressentir le ki, à en faciliter la circulation et dans certain cas à l'utiliser.

La médecine occidentale est réticente à lui accorder tous les bénéfices qui lui sont supposés, en plus d'un effet placebo, des bénéfices dans la lutte contre la fibromyalgie, la polyarthrite rhumatoïde et l'ostéoarthrite du genou.

l'étude de plusieurs postures. Cette étude favorise non seulement l'équilibre mais aussi la détente musculaire et la connexion corporelle. Cette étude des positions sera complétée d'une étude des déplacements, étude lors de laquelle le pratiquant se devra d'être toujours en équilibre et prêt à changer de direction, car si certains exercices se font à la base en statique, dans la pratique du taiji quan, le pratiquant ne doit jamais être figé mais toujours en mouvement et en évolution.

Les techniques dans le taiji chuan sont très nombreuses, on y trouve un certain nombre de clefs et de frappes avec différentes parties du corps ainsi que de poussées.

Cependant, ces techniques ne sont pas étudiées en tant que telles dès le début de la pratique comme on le ferait dans d'autres arts martiaux tel le karaté.

Le taiji du style yang se caractérise par de nombreux mouvements circulaires assez larges ainsi que par une pratique relativement lente, ainsi que des positions peu contraignantes. Ces deux derniers points sont là pour faciliter la circulation du ki et éviter d'endommager le corps.

Les exercices

L'exercice principal dans le taiji quan est l'étude des formes qui sont l'équivalent des katas du karaté. Dans le style Yang, on trouve trois formes principales. La première est la petite forme ou forme de Pékin créé en 1937. Cette forme se compose de 24 mouvements que l'on devrait appeler 24 temps et est étudiée dans de nombreux styles de taiji. Cette forme comprend les techniques et positions de base du taiji et demande un certain temps d'apprentissage pour une maîtrise correcte. Cependant la forme la plus importante du style Yang est la forme 108 (parfois appelé forme 85 selon les comptages) ou forme longue qui se compose en trois parties à savoir la terre, l'homme et le ciel.

Des fois que le pratiquant aurait suffisamment avancé ou parfois dès le

début, ce dernier sera confronté à une pratique plus martiale, à savoir le tuishou. Dans cet exercice, les deux pratiquants sont face à face, se tenant de $\frac{3}{4}$, leurs mains se touchant par leur dos, l'un exerce alors une poussée que l'autre va dévier et transformera en poussée etc... Le but de cet exercice est d'apprendre à ressentir les mouvements de l'autre ainsi qu'à rediriger sa force. Cet exercice permet aussi de travailler la connexion entre les appuis et les mouvements de mains. Pour les pratiquants les plus avancés, cet exercice peut faire intervenir des clefs et s'accélérer peu à peu.

Le sanshou est une version plus avancée du tuishou. Ici les deux pratiquants se font face à face et ont les deux avants-bras collés. Le but est ici de déséquilibrer l'adversaire ou de le faire sortir d'une zone. Dans cet exercice, on n'utilise pas de techniques de clefs, de percussions ou de projections. Le but est de permettre au pratiquant d'apprendre à absorber les attaques de l'adversaire et rediriger cette énergie contre lui.

A cette pratique son associé de nombreux exercices de Qi gong et de respiration. Permettant au pratiquant d'apprendre à mieux ressentir son ki.

Le mizong quan

Le Mizong quan, ou boxe du pas labyrinthe ou boxe de la trace perdue est un des arts martiaux les plus connus du nord de la Chine. Cette boxe fut pratiquée par de grands noms des arts martiaux tel Huo Yuanjia qui lui donneront ces lettres de noblesses. Ce style a pour particularité de tromper l'adversaire par des déplacements très variés.

histoire

La création du Mizong quan

La légende de Yanqing

Comme la plupart des arts martiaux chinois, l'origine de cet art comprend de nombreuses versions différentes. Cependant ces différentes histoires semblent pour la plupart s'accorder sur le fait que le mizong quan aurait pour origine un personnage légendaire à savoir Yanqing. Ce dernier est l'un des 108 artistes martiaux présentés dans le roman au bord de l'eau et aurait vécu aux alentours de la dynastie Song soit entre le Xème et le XIIIème siècle.

L'une des légendes les plus répandues raconte que les toutes premières origines de cet art remonteraient au maître de Yanqing. Ce dernier nommé Lu Junyi aurait créé son art suite à son étude au temple Shaolin. Yanqing qui aurait entendu parler des compétences de ce maître décida de devenir son domestique pour observer secrètement ses entraînements et reproduire les mouvements de ce dernier en cachette. Un jour il fut démasqué par son maître qui, face aux compétences de son servent décida d'en faire son élève. Ce sera cependant Yanqing qui donnera son nom à l'art le yanqing quan, nom parfois encore utilisé aujourd'hui. Par la suite il renommera son art le mizong quan pour échapper aux nombreuses provocations en duel en gardant profil bas. Une autre version de cette histoire prétend que Lu Junyi eu deux élèves l'un nommé Yanqing qui nommera par la suite son art le yanqing quan et un autre Cheng Zijing qui nommera l'art mizong quan.

Une des autres légendes sur la création de l'art prétend que Yanqing aurait été un artiste martial très talentueux qui aurait eu un don pour échapper aux forces du gouvernement en les amenant sur de fausses pistes ce qui donnera le nom de mizong quan (« boxe du pas labyrinthe » ou « boxe de la trace perdue ») à son art.

Autre hypothèse de la création

Les premières traces certaines de l'histoire de cet art remontent à la dynastie Qing. Lors de cette dernière aurait vécu un maître dénommé Sun Tong qui est considéré par beaucoup comme celui qui a posé les bases du mizong quan et à partir duquel il est possible d'établir un lignage jusqu'à aujourd'hui.

Ce dernier aurait tout d'abord appris les bases du mizong auprès d'un certain Maître Zhang qui enseignait dans la province de Shangdong, il obtint très vite un haut niveau dans la discipline et ajouta de nombreuses choses à l'enseignement de son maître telles que des techniques du Dim Mak. Toujours dans sa recherche d'efficacité il aurait étudié auprès du temple Shaolin du Henan. Ce point pose problème du fait de la destruction présumée du temple en 1732 soit avant la naissance de Sun Tong. Il semble cependant possible que si cette destruction a bien eu lieu Sun Tong ai pu étudier auprès de certains survivants du temple.

Ce qui est certain est que le maître se fera reconnaître sous le surnom de jambe d'acier du fait de ses incroyables techniques de jambes. Il parcourra le pays à la recherche d'adversaires toujours plus forts pour éprouver son art jusqu'au jour où il aurait tué par accident une certaine Zhang Yulan.

Ce fait le marqua profondément et il s'installa alors au village de Yaoguantun dans la province de Hebei pour y enseigner son art.

Le développement de l'art

La ramification

Maître Sun Tong eut de nombreux disciples de très haut niveau qui éparpillèrent l'art dans tout le nord de la Chine. Il s'ensuivit une division de l'école en plusieurs branches dès la seconde génération de maîtres. Parmi ces branches de la seconde génération on trouve :

- le yanqing quan de la famille Chen de la ville de Cangzhou dans la province de Hebei, fondé par Chan Shan.
- le yanqing quan de la famille Gao de la ville de Huanghua, fondé par maître Yu
- le Mizongyi de la famille Huo de Tianjing fondé par Huo Xuwu.

C'est au sein de cette dernière branche que l'on retrouve Huo Yuanjia qui marquera l'histoire des arts martiaux chinois en redonnant le blason des arts martiaux chinois notamment auprès du peuple chinois et en créant le Centre d'entraînement physique Chin Woo à Shanghai. Bien qu'il ne semble pas avoir eu le temps de transmettre l'intégralité de son savoir à ses élèves du fait de sa mort prématurée, il donna ses lettres de noblesse au Mizong quan et fit connaître son art à la Chine entière.

Par la suite ces branches mirent au monde d'autres styles et il semble que d'autres styles vinrent se greffer au mizong quan (ou intégrèrent une part de son enseignement). On trouve par exemple :

- la branche de Lu ming qui s'est développé dans le Qing un district de la province de Hebei. Cette branche se divisera à nouveau lors de la cinquième génération.
- la branche du Yanqing quan issue du moine

Zhiyuan

Période moderne

Comme la plupart des arts martiaux chinois le principal facteur du développement du mizong quan à l'étranger est la réussite de l'acteur Bruce Lee qui permit grâce à ses films de faire connaître les arts martiaux chinois dans un monde largement dominé par leurs cousins japonais. Il ne faut cependant pas sous-estimer la volonté des maîtres de faire connaître leurs arts à l'occident.

On peut par exemple citer entre autre le maître Lu Jun Hai, maître de 6ème génération du Yanqing de la famille Chen. Ce dernier participera entre autre au projet de recherche nationale de la Chine sur les arts martiaux mené en 1984. Il favorisera de plus la diffusion du style en entraînant de nombreux élèves qui enseigneront à leur tour en Grande Bretagne, aux Etats Unis, au Japon au Canada et dans de nombreux autres pays.

Aujourd'hui il existe de très nombreuses écoles de mizong quan et cet art martial est devenu l'un des plus connus parmi les styles du Nord de la Chine et est encore aujourd'hui rattaché à la personnalité de Huo Yuanjia. Il comprend environ une dizaine de courants mais qui gardent tout de même une base commune dans leur enseignement.

Huo Yuanjia

Certainement une des plus grandes légendes des arts martiaux chinois avec Bruce Lee et Huang Feihong, maître Huo s'est fait connaître de manière récente par le biais de nombreux films plus ou moins biographiques tels *Fearless*. Cependant cette personne est bien souvent considérée comme l'un des plus grands héros de la Chine du début du XX^{ème} siècle et est le symbole de la résistance du Pays face aux forces occidentales et Japonaises.

De l'enfant chétif au champion

Les premiers pas du maître

Huo Yuanjia est né vers 1868 dans le village de Xiaonan à Tianjin. Il est le fils de Huo En Di, un fermier et était le cadet de quatre frères. Son père était le dépositaire de la boxe de la famille Huo ou Mizong et escortait régulièrement les caravanes de marchands qui traversaient la Chine. Son père fut d'ailleurs le fils d'un des disciples directs de Sun Tong qui est l'un de plus anciens maîtres héritiers de cette discipline dont on puisse attester l'existence.

De nature chétive et malade, Huo souffrait d'asthme et eut à plusieurs reprises la jaunisse tant dans son enfance que bien plus tard dans sa vie. Pour toutes ses raisons, son père refusa de lui enseigner les arts martiaux, préférant l'orienter vers un développement de ses capacités intellectuelles. Pour se faire Huo En Di lui conféra une éducation très stricte et lui donna pour tuteur Chen Seng-ho qui devait lui enseigner les valeurs confucianistes. En échange de ses services, le tuteur aurait pu apprendre la boxe de la famille Huo.

Bien qu'il fut interdit à Huo Yuanjia d'apprendre les arts martiaux, celui-ci aurait observé en cachette les entraînements de son père et se serait entraîné de son côté avec l'aide de son tuteur. Cet entraînement secret aurait duré jusqu'en 1890 année lors de laquelle un pratiquant venant du Henan aurait provoqué en duel l'un des frères de Yuanjia. Suite à la défaite de ce dernier Huo Yuanjia aurait combattu et vaincu l'étranger prouvant ainsi à son père qu'il était

physiquement apte à la pratique des arts martiaux.

La naissance d'un champion

Suite à cela Huo se fit peu à peu connaître, participant à de nombreux duels dans la province de Tianjin et dans les provinces alentours. Dans le même temps il participera avec son père à la protection d'un certain nombre de convois, ce qui lui permit de mettre ses capacités à l'épreuve face à des bandits sans pour autant connaître de défaites. C'est cependant en 1910 qu'il



commença à être réellement connu hors de Tianjin.

Après les nombreuses défaites de la Chine et la révolte des boxeurs, cette nation était entièrement sous le joug des pays européens et du Japon. Les forces occupant la Chine appelaient les chinois le peuple malade d'Asie et n'hésitait pas à tourner en ridicule les arts martiaux chinois. Cet état de fait allait cependant changer vers 1910 grâce à un Anglais du nom d'O'Brian.

Le boxeur britannique avait en effet, suite à une démonstration, lancé un défi ouvert au « peuple malade d'Asie ». Suite à cela un groupe de patriotes chinois se réunit pour rechercher un champion à la hauteur du défi et le nom de Huo Yuanjia y fut mentionné. Maître Huo acceptera le défi après avoir réglé le problème des règles, il lui fut en effet difficile d'accepter les règles sportives (port des gants, pas de coups sous la ceinture etc..) imposées par les occidentaux. La rencontre devait avoir lieu à Shangai en 1910.

C'est à propos de ce qu'il advint que les sources diffèrent. Selon certaines, le

combat eut lieu et se solda par la victoire de maître Huo, ce qui redora le blason des arts martiaux chinois et rendit la confiance à de nombreux compatriotes de Huo. Cependant selon d'autres, O'Brian ne serait pas venu lors du combat. Cependant Maître Huo lança un défi ouvert aux pratiquants d'arts martiaux et son défi fut relevé par Chao, un homme de grande taille qui fut vaincu par l'élève de Huo. L'évènement eut un tel succès qu'il fut réitéré le lendemain et un maître d'arts martiaux (maître Chang) aurait lancé un défi à maître Huo directement. Ceci se solda par la victoire de Huo. A la suite de cela maître Huo et ses disciples firent une démonstration de tao et le maître fit un discours sur les arts martiaux chinois.

Quel que soit la vérité, il est clair que les évènements qui eurent lieu à ce moment permis la renommée de Huo Yuanjia.

Les apports du maître

Une victoire des arts martiaux chinois

Cette victoire eut un effet très sur le développement des arts martiaux chinois. En effet depuis la révolte des boxeurs les arts martiaux chinois avaient pour ainsi dire perdu toute légitimité tant auprès des étrangers qu'auprès de la population chinoise. En effet durant cet évènement des pratiquants d'arts martiaux avaient combattu les forces coloniales à l'aide de leurs seuls arts martiaux alors que leurs opposants disposés d'armes à feu. Les révoltés pensaient que leur technique de la chemise de fer les rendraient insensibles aux balles ce qui entraîna leur perte alors qu'ils étaient supérieurs en nombre.

On peut donc alors comprendre que quelque

fut la réalité des évènements 1910 cette victoire sera vite perçue comme celle des arts martiaux chinois sur les sports de combats occidentaux. Ceci permit aussi au style du maître d'obtenir une certaine reconnaissance bien que ce dernier n'ait pas eu d'élèves ayant un niveau assez élevé pour réellement prendre sa relève seul.

Les derniers apports du maître

Sa soudaine reconnaissance permit au héros national de trouver un sponsor de manière à ouvrir une école d'arts martiaux à Shangai. Cette institution portera le nom de Centre d'entraînement physique Chin Woo, avant de devenir l'Association athlétique Chin Woo. Cette école sera la première école moderne d'arts martiaux, les anciens

restants officiellement prohibés suite aux événements de la récolte des boxeurs.

Cette école avait en effet pour vocation d'être ouverte à tous les chinois et de propager la culture des arts martiaux du pays. Une autre de ses vocations semble avoir été de former la jeune génération chinoise à la lutte contre l'envahisseur étranger, et à l'opposition à l'empereur manchou.

Cependant le maître souffrait toujours de ses problèmes de santé et notamment sa jaunisse mais aussi de la tuberculose. Il prit

un médecin japonais qui prit soin de lui jusqu'à sa mort vers la fin de 1910. La mort du maître reste un mystère, bien qu'il semble tout à fait probable qu'il soit mort des suites de sa maladie, la théorie de l'empoisonnement est tout autant soutenue. La vérité est d'autant plus dure à extraire qu'à l'époque certains poisons, dont l'arsenic, étaient utilisés dans la médecine.

la pratique

Un art difficile à cerner

Une boxe caractéristique du Nord

Le mizong quan apparait très vite comme pouvant se caractériser comme une boxe du Nord. En effet ces derniers ne sont en principe pas utilisés dans les boxes du Sud qui les juge inutiles. Tout comme ces derniers, il comprend de nombreux coups de pieds hauts et la présence de coups sautés. On retrouve notamment ces coups dans les taos exécutés par les nombreux styles de cette école.

Un autre point qui permet de situer le Mizong quan parmi les boxes du Nord est la présence de positions larges et très variées. On y retrouve tant des positions très basses que des positions très hautes. On y retrouve aussi des positions caractéristiques du Nord tel le coq sur une patte. Ces positions bien que parfois moins stables que celles du Sud nécessitent tout de même un fort enracinement.

Un dernier point caractéristique des boxes du Nord que l'on retrouve dans le mizong quan est la présence de larges mouvements circulaires réalisés à l'aide des bras et des jambes tendus. Ce type de mouvements permet de dégager une très grande puissance et favorise les techniques réalisées à longue portée. On retrouve

cependant certaines techniques plus courtes dans le mizong quan, tel des coups de coudes, ainsi que des coups plus directs mais ces dernières restent moins présentes.

Entre interne et externe

La difficulté concernant le mizong quan est de distinguer s'il s'agit d'une boxe faisant partie du courant externe ou interne. Les boxes externes sont considérés comme des formes dures exigeant une grande force musculaire et des mouvements directs. Les boxes internes elles sont considérées comme des boxes souples où il y a une recherche du relâchement et de l'utilisation de la force de l'adversaire plutôt que l'opposition à cette dernière. Il semble que la boxe du pas labyrinthe s'inspire des deux courants.

On perçoit particulièrement ce métissage technique dans l'exécution des frappes et des blocages. Ces dernières sont réalisées en s'inspirant des deux courants, lors du lancement de la technique, le membre qui va frapper est entièrement détendu et ce n'est qu'au moment du contact qu'interviendra la contraction musculaire. Il en va de même pour les techniques de blocages qui si elles sont en général plus caractéristiques des boxes dures, sont

exécutées en partie grâce à une certaine décontraction. En réalité le pratiquant doit lors de la pratique rester aussi détendu que possible de manière à s'adapter au maximum aux actions de son adversaire.

Les particularités du Mizong quan

Un art de l'illusion

Au-delà de ce qui a déjà été évoqué, la principale caractéristique du style réside dans le fait qu'il cherche à tromper l'adversaire. Le nom même de la discipline boxe du pas labyrinthe ou boxe de la trace perdue rend compte de cet état de fait. Le but d'arriver à suffisamment embrouiller l'adversaire sur ces intentions pour créer des ouvertures par exemple en faisant croire à l'exécution d'une attaque ou à la présence d'une ouverture ou en changeant subitement de rythme.

Dans les faits, cela se retrouve fortement dans les déplacements. Ces derniers sont très nombreux et toujours changeant parfois courts et l'instant d'après longs, parfois circulaires puis soudain droits, ils ont pour but de déstabiliser l'adversaire qui ne sait alors pas quelle distance adopter. Les conséquences de ceci sont que le pratiquant de mizong quan doit apprendre autant de techniques pouvant servir à longue distance que des techniques de courte distance. Il devra aussi développer un certain sens de l'équilibre et une certaine souplesse pour maîtriser les nombreux déplacements du style.

Cet art de l'illusion se retrouve aussi dans les techniques. Bien souvent une première attaque ou contre-attaque sera là pour provoquer une réaction de l'adversaire et créer une ouverture. Le pratiquant de mizong quan utilisera alors cette ouverture en attaquant bien souvent par un angle inattendu. Ceci exige donc des pratiquants de ce style un bon sens du timing, des distances et une grande capacité d'adaptation.

Les bases du mizong quan

La première chose que le pratiquant de mizong quan devra apprendre c'est à se déplacer. Les déplacements sont en effet l'un des points les plus essentiels de l'art et sa marque de fabrique. On dit qu'il existe plus de 50 types de déplacements différents en mizong quan parmi lesquels : Jin, Tui, Tiao, shan, teng, nuo, chen, jing, fa, xu... lors de l'exécution de ces déplacements le pratiquant devra apprendre à être vif, fluide et toujours être capable de reprendre une position stable. Ce travail des déplacements sera bien entendu complété par une étude des postures qui sont les points de passage entre deux déplacements.

A la suite de ceci le pratiquant sera aussi amené à étudier les nombreuses techniques du style. On dit que ces dernières sont exécutées autour de 36 clés (ou 16 selon d'autres sources) et que celui qui les maîtrise ne sera jamais perdant.

L'étude de l'art repose principalement sur l'étude des taos (ou formes), ces dernières varient d'une école à l'autre mais conservent toujours l'ensemble des techniques de l'art. En mizong quan elles sont longues et très complexes et nécessitent de longues années pour être correctement maîtrisées et surtout comprises.

Le dernier exercice important de l'étude de l'art sont les combats dont les règles et l'intensité varie fortement d'une école à l'autre. On y trouve parfois des combats assez libres avec un contact léger exécuté sans protection à des formes ou les coups sont plus marqués mais ou les pratiquants ont droit à des protections. Il existe aussi des séquences de coups prédéfinis permettant au pratiquant d'apprendre à réagir face à tel ou telle attaque.

Le baji quan

Bien que le nom de baji quan soit relativement connu des pratiquants d'arts martiaux chinois, peu de personnes connaissent réellement cet art et encore plus rare sont ceux qui le pratiquent. Cet art issu de la communauté musulmane Hui a pourtant connu durant très longtemps une réputation de grande efficacité et sera pratiqué par de nombreux gardes du corps de personnalité tel des empereurs et des présidents. Cet art est parvenu à nous en grande partie depuis Taïwan où il s'est imposé comme un style majeur.

histoire

Des origines récentes

Des origines contestées

Les origines du baji quan sont très difficiles à établir du fait de l'absence de sources écrites sérieuses antérieures à 1930 et de la forte tradition orale de l'art. Le plus ancien pratiquant aujourd'hui connu semble avoir été Wu Zhong ayant vécu au XVII^{ème} siècle. Selon certains on retrouve cependant des traces de cet art dans le Qi JiGuang un ouvrage militaire datant de la dynastie Ming. Ce dernier fait entre autre référence au pazi quan réputé pour sa technique du bâton. Le lien serait alors justifié par le fait que pazi quan signifiait boxe du râteau ce qui serait une référence à la forme particulière du poing (mi fermé) que l'on utilise dans les exercices du baji quan. Un autre point vu serait que le terme pazi soit une déformation du terme baji dans le dialecte local des habitants du Cangzhou.

Bien que cette théorie semble plutôt intéressante elle soulève tout de même certaines critiques. Tout d'abord l'ouvrage fait référence au bâton du pazi quan, or l'arme principale du baji quan est la lance. De plus bien qu'il soit fait référence au pazi quan, il n'en est rien dit et personne aujourd'hui ne semble savoir à quoi avait pu ressembler l'art en question.

D'autres théories moins nombreuses font remonter la pratique de manière plus ou moins directe au temple de shaolin ou aux temples des Monts Wudang et si rien ne permet d'affirmer que ces suppositions fussent vraies, rien ne permet non plus de

les réfuter de manière certaine du fait de la présence de personnages mystérieux aux origines avérées de l'art.

Wu Zhong plus ancien pratiquant de baji quan

Le plus ancien pratiquant de baji quan dont l'existence est certaine est un certain Wu Zhong. Ce dernier serait un jeune musulman de la communauté Hui qui aurait très tôt manifesté un grand intérêt pour les arts martiaux au point d'arrêter ses études de littérature pour pratiquer ces derniers. Ce dernier était issu du village de MengCun dans le comté de Cang, un territoire réputé pour ces nombreux artistes martiaux.

Un jour que Wu Zhong s'entraînait, il fit la rencontre d'un moine itinérant, après une discussion ce dernier décida de lui enseigner le baji quan (qui portait alors un autre nom), le pigua quan (ou pigua zhang) et le maniement de la grande lance, mais refusa de lui donner son nom. Ce dernier entraîna Wu Zhong durant 10 ans et décida de quitter ce dernier. Au moment de partir il aurait déclaré à son élève que tous ceux à qui il avait enseigné le connaissaient sous le nom de Lai.

Peu de temps après Wu Zhong fit la rencontre d'un autre moine itinérant du nom de Pi qui affirmait être l'élève de Lai. Ce dernier donna à Wu Zhong un rouleau contenant les techniques avancées du style et l'enjoignit à aller étudier auprès du temple HangZhou. Lors de son arrivée au

temple, Wu Zhong défia le supérieur du temple et le défia à plusieurs occasions. A la suite de cela il parcourut le Nord de la Chine pour combattre des adversaires sans cesse plus forts. Agé de 60 ans et n'ayant

connu aucune défaite, il décida de retourner au village de MengCun ou il enseignera jusqu'à la fin de sa vie.

Le développement du style

La diffusion du style

Wu Zhong enseignera, dans un premier temps, le pigua zhang et le baji quan à sa fille Wu rong. Il est à noter que les deux arts seront souvent liés l'un à l'autre car complémentaires si bien qu'il était coutume de dire que « Quand baji Quan et pigua zhang sont combinés, Dieux et démons sont terrifiés ». Hors la fille du maître n'enseignera par la suite que le pigua quan. Pour ne pas que le baji quan ne fuisse perdu il décida donc de l'enseigner à Wu Yong un de ses neveux éloignés, c'est ce dernier qui semble t'il donnera son nom à l'art. On sait peu de choses sur ce qu'il advint par la suite. Il est cependant certain que l'art martial se développa principalement au sein de la communauté Hui, très conservatrice, dans les alentours de Mengchun. Et ce jusqu'au milieu du XXème siècle. Il semble aussi que malgré cet isolement l'art eu très tôt une certaine renommée du fait de son efficacité et ces techniques à courte distance et ces contrôles lui valurent le nom de boxe des gardes du corps.

Parmi les nombreux pratiquants qui influenceront le style on trouvera entre autre Wu HuiQing qui durant la première moitié du XXème siècle va apporter une première modernisation du style non seulement en le codifiant mais aussi en développant les principes théoriques et philosophiques de l'art.

Il y eu de nombreux artistes connus ayant pratiqué le baji quan tel Li ShuWen qui pratiquera le baji quan et le pigua zhong et sera surnommé Li le dieu de la lance en vertu de ces capacités extraordinaires avec cette arme. Ce sera cependant l'un des élèves de ce dernier qui fera sortir le style

de la Chine. Ce dernier porte le nom de Liu YunQiao. Ce dernier entra dans l'armée chinoise en 1949 mais partit pour l'île de Taiwan dès le début de la révolution culturelle des années 1950 où il sera vite rejoint par de nombreux autres maîtres d'arts martiaux. Cependant malgré les nombreux maîtres immigrés sur L'île, il réussit non seulement à imposer le baji quan comme un des styles les plus efficaces, mais plus que cela il réussit à donner un rayonnement international à son style en ayant de nombreux élèves étrangers notamment des européens et des américains.

La diversification du style

Bien que l'ensemble des différentes pratiques du baji quan forment un ensemble cohérent, il se divise tout de même en plusieurs styles. La plupart prennent leur origine dans les villages proche de MengCun, et ont commencé à se développer à partir de la troisième génération de pratiquants. Parmi ces styles on trouve :

- le baji de la famille Wu qui est l'enseignement direct de Wu Zhong et qui fut modernisé par Wu HuiQing
- le baji de la famille Huo qui s'est développé au nord-est de MengCun
- le baiji de Ma FengTu qui s'est développé au nord de MengCun
- le baji de NanJing qui est enseigné par les élèves de Li ShunWen

Ce ne sont là que quelques styles parmi les très nombreux qui se sont développés au cours du temps. Nombre d'entre eux restent encore aujourd'hui limités à leur secteur géographique d'origine.

Wu HuiQing

Wu HuiQing est un de ces héros méconnus de la fin de dynastie Qing qui est pour ainsi dire inconnue par ceux qui ne pratiquent pas le baji quan. Pourtant, de ce qui nous est parvenu, sa vie semble être un roman qui en exalterait plus d'un. Mais hormis le caractère passionnant de sa vie, Wu HuiQing aussi nommé MuTing a énormément apporté à sa discipline en modernisant l'enseignement de manière à en rendre l'apprentissage plus simple et plus efficace.

De l'enfant au héros local

Apprentissage du baji quan

Wu HuiQing est né en 1869 au sein de la communauté Hui dans le village de MengCun. Comme bon nombre de personnes du comté du CangXiang, il s'intéressa à la pratique des arts de combats. Il commença cette dernière en 1872 auprès de son Oncle Wu kai. Il apprit de ce dernier le baji quan, le pigua zhong ainsi que à l'épée de JiuGong ChunYang. Le caractère assidu de Wu HuiQing et ses compétences naturelles lui permirent de très vite obtenir un très haut niveau dans la discipline.

On dit que pour s'entraîner, il avait l'habitude de porter une jarre en terre de 30 kilos dans chaque main dès qu'il sortait de chez lui. De plus il s'entraîna à la technique de la paume de fer en frappant chaque jour des sacs de billes de fer. Il atteint un niveau tel qu'on dit qu'il faisait sonner chaque matin et chaque soir la cloche du temple du village en la frappant à main nue pour avertir du commencement et de la fin de la journée de travail. On dit aussi qu'il transporta à lui seul une statue de plus de 140kg.

Le jeune pratiquant disposait cependant d'un avantage naturel certain. On dit qu'à l'âge adulte il mesurait plus de 1mètre85 et pesait plus de 100 kilos. Il était considéré comme une réelle force de la nature. Il disposait en plus de cela d'un caractère impulsif et était très sévère... mais aussi d'un grand cœur et d'un certain sens de la justice ce qui fit de lui une personne à la fois crainte et respectée.

La naissance d'un héros local

C'est la personnalité de Wu HuiQing qui

fera de lui un héros local mais qui va aussi lui causer bon nombre de problèmes. Il faut savoir qu'à l'époque le gouvernement des Qing disposait de nombreux bureaux d'inspection partout en Chine de manière à percevoir les impôts du peuple. De plus, seul les fonctionnaires pouvaient faire commerce du sel et ce depuis les périodes précédentes. Il n'était donc pas rare que ces derniers abusent non seulement de leur pouvoir en assommant le peuple par des impôts mais en escroquant ce dernier sur le prix du sel, chose permise du fait de leur monopole.

Il se trouve que l'un de ces bureaux se trouvait dans le village de MengCun et que les fonctionnaires de ce dernier



s'acharnaient particulièrement sur la communauté Hui qui faisaient secrètement commerce du sel. Ayant eu vent des activités de ce bureau Wu HuiQing s'introduisit de nuit chez le dirigeant et lui déroba ses effets personnels et ses habits de fonction. Ceci n'eut pas l'effet désiré car le fonctionnaire intensifia ses actes à l'encontre de la communauté. Ceci eu pour

effet de susciter la colère des habitants qui à l'aide de Wu HuiQing et de ses élèves détruisirent le bureau.

Craignant pour sa survie s'il restait, le maître de bajiquan parti en exil.

Pérégrinations et retour au pays

L'exile et le retour

Wu HuiQing s'installa dans la ville de Yingkou où il vécut pauvrement dans un premier temps. Il jour il aperçut un enfant sur le point de se faire écraser par un chariot et sauva ce dernier sous les yeux de sa mère. Pour le remercier le père de l'enfant un riche prospecteur minier lui offrit un logement et une certaine somme qui permit au maître de créer un petit commerce.

Wu HuiQing aurait pu vivre paisiblement hors il se trouve que les autres commerces de la ville étaient sujets à du racket de la part d'une petite bande armée. Un jour où il assistait à l'un des agissements du groupe il décida de le provoquer en duel pour déterminer à qui appartiendrait les rues et les commerces. Le duel qui s'ensuivit l'opposa à 10 adversaires armés de couteaux et de matraque alors que lui n'était armé que d'un bâton de batelier. Sa maîtrise des arts martiaux lui permit de venir à bout de ses adversaires, et pour le remercier les commerçants de la ville décidèrent de lui offrir chacun une pièce d'argent par semaine en échange de sa protection.

Au bout de quelques années ayant amassé une certaine somme il décida de rentrer dans son village natal. Il y racheta un établissement de spectacle du nom de TongLeHui qui menaçait de fermer ses portes et réussit par ses efforts et l'incorporation de techniques martiales dans

les spectacles à lui donner une grande notoriété.

Les apports du maître

Wu HuiQing contribua fortement à la modernisation du bajiquan. En effet avant lui le bajiquan de la famille WU reposait sur un enseignement théorique c'est-à-dire la pratique des formes. Hors ceci posait problème quand venait le temps du combat du fait que les élèves n'avaient pas de réelles connaissances de la signification des mouvements de ces dernières. Le maître de bajiquan décida donc de faire autant attention à l'enseignement théorique qu'à l'enseignement pratique.

Un autre apport du maître est qu'il a réussi à reconstruire à l'aide de son neveu le manuel « wushu » initialement écrit par WuYing. Ce manuel fut en effet malencontreusement détruit en 1924 et il ne fallut pas moins de 3 ans à Wu HuiQing et son neveu pour à nouveau réunir toutes les informations sur les lignées du bajiquan. C'est notamment grâce à ce manuel encore existant aujourd'hui dans des versions mises à jours en 1986 et 2010 que l'on peut remonter jusqu'à Wuzhong.

Wu HuiQing décèdera le 12 février 1958 à MengCun.

La pratique

Les principes du bajiquan

Un art inspiré du taoïsme

Alors que le bajiquan est issu de la communauté Hui traditionnellement de confession musulmane, ce sont les principes du taoïsme qui fondent ce dernier. Sur ce point on peut tout d'abord citer le terme bajiquan qui peut se traduire par 8 directions ou désigner un endroit très éloigné. Ce terme est issu du Huai Nan Zi un écrit chinois fortement influencé par le taoïsme. L'influence taoïste sur cet art se ressent aussi concernant de nombreux principes que le pratiquant doit prendre en compte telle la dualité yin et yang mais aussi la gestion du Qi et le travail de l'harmonie.

Le contrôle de l'énergie interne se traduira par exemple par divers exercices visant à améliorer la circulation du Qi dont certains ne seront que thérapeutiques alors que d'autres auront une finalité plus martiale. On y retrouve notamment un certain nombre d'exercices de respiration ainsi que le travail de la posture LiangYi Ding, posture qui n'est pas sans rappeler le sinogramme correspondant au nom de la famille Wu.

L'application martiale de ce travail interne est le travail d'une force explosive qui se base sur 3 principes :

- les 6 forces fondamentales qui sont différents mouvements du corps utilisés lors de l'exécution d'une frappe
- les 3 forces liées au déplacement
- l'utilisation de l'énergie interne grâce à la respiration.

Cette forte influence du taoïsme dans les concepts de l'art permet d'ailleurs de classer ce dernier parmi les arts internes.

Le travail en bajiquan

Les exercices du bajiquan

Les exercices de base du bajiquan sont tout d'abord l'apprentissage des techniques simples et des postures. La principale

Aspect martial de l'art

L'un des aspects les plus surprenants du bajiquan est son aspect résolument martial et direct. Bien que le style comporte des principes très développés il est d'une apparence assez simple et directe voir presque « primitif ». Le but dans l'étude du bajiquan est clairement d'apprendre l'art du combat contrairement à d'autres arts où l'enseignement et les techniques sont moins directs et plus progressifs. Ceci a permis à l'art de très vite se tailler une réputation et il sera notamment pratiqué par des gardes du corps tels ceux de l'empereur Puyi, de Mao Zedong et du président taiwanais Zhang JieShi.

L'une des caractéristiques de l'art est qu'il se pratique à courte distance et tous les 8 segments du corps sont utilisés : la tête, les pointes des coudes, les mains, les hanches, les pieds, les genoux, les épaules, les pieds. On retrouve d'ailleurs le chiffre 8 aussi présent dans le nom de l'art. Ainsi on se retrouve face à un art complet qui offre de très nombreuses possibilités telles que pousser l'adversaire avec les épaules.

Une autre caractéristique martiale de l'art est qu'il privilégie le combat à courte distance. Le pratiquant cherchera à percer la garde de l'adversaire et à rester collé à ce dernier tout en protégeant l'axe de son corps. De plus les coups de pieds sont essentiellement bas de manière à éviter de mettre en danger l'entre jambe. En matière de défense, les mains ont pour but de défendre le visage, les coudes, l'abdomen, les genoux et l'entre jambe.

posture travaillée est LiangYi Ding, c'est d'ailleurs autour de cette position que seront travaillées les formes de cet art. En plus de cette position on en retrouve principalement

4 à savoir : mabu, banmabu, gongbu, xubu. On y retrouve aussi un apprentissage des déplacements et le travail des techniques de base à deux.

A l'origine il n'existait que 3 formes en bajiquan :

- Xiaojia ou la petite structure est la première forme que l'on apprend dans cet art. Il se base sur la position LiangYi Ding. Ce dao comprend les techniques de base de l'art.

- DanDa ou forme simple est basé sur l'utilisation de la position LiangYi Ding ainsi que sur ces transformations au niveau vertical la position est parfois plus haute ou parfois largement plus basse ce qui permet un travail plus important sur la stabilité. On y retrouve aussi beaucoup plus de déplacement que sur la première forme. Il existe une variante de cette forme appelé Duida qui est pratiquée à deux et permet donc de comprendre les techniques présentes dans la forme.

- SiLang Kuan ou extension de SiLang est la forme la plus évoluée du style mais aussi la plus complexe. Elle se base sur des modifications de la position LiangYi Ding de manière horizontale. Cette forme sera longtemps réservée aux membres les plus avancés de la famille Wu.

Aujourd'hui il existe bien d'autres formes et les différents styles connaissent des

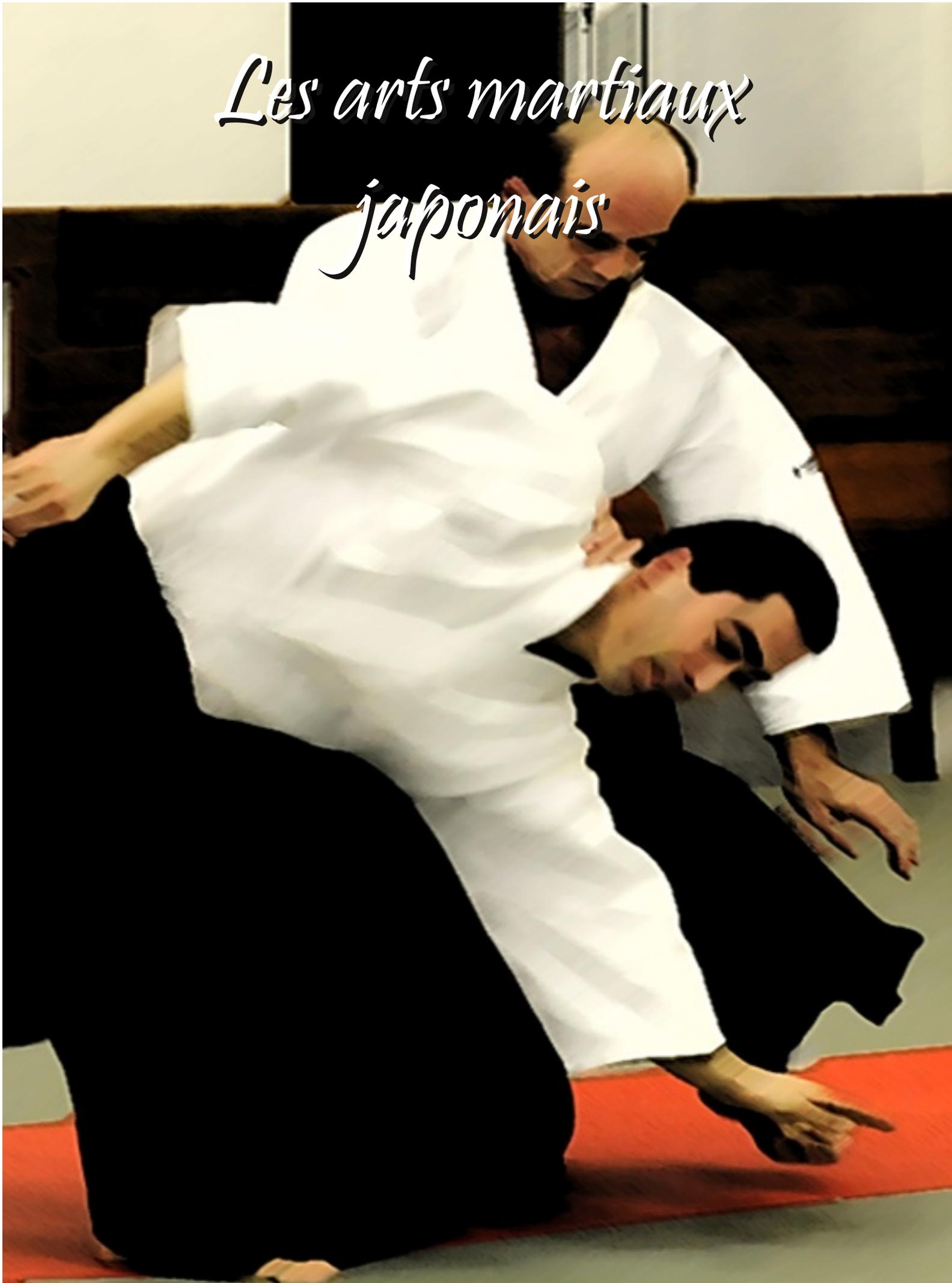
variations tant dans l'exécution que dans l'interprétation de ces dernières.

Le travail des armes

Le travail des armes est très présent en bajiquan. On y retrouve l'ensemble des armes traditionnelles chinoises tel l'épée (jian) le sabre en feuilles de saule (dao), la hallebarde, le bâton à trois branches etc... Cependant nombre de ces armes sont des ajouts plus ou moins récents. L'entraînement de ces armes se fait lors de l'exécution des nombreux taos que connais le style.

Le bajiquan connaît cependant une arme particulière nommé LiuHe Da Qiang ou lance des six harmonies. Cette dernière est une lance de 3 mètres de long dont la hampe est rigide (contrairement à certains styles utilisant une hampe souple). Bien que le maniement d'une telle arme puisse paraître à mille lieux d'un art privilégiant le combat à courte distance, il semble qu'elle ait été utilisée dès l'apprentissage du style par WuZhong.

*Les arts martiaux
japonais*



Le ju-jutsu et le judo

histoire

Le ju-jutsu (ou jujutsu, ju-jiutsu...) est connu comme étant l'ancêtre du judo. Art de combat à main nu, fortement développé durant la période Edo. Aujourd'hui encore il est connu comme un système de self défense d'une grande efficacité et a inspiré un grand nombre d'arts martiaux moderne tel le krav maga et bien d'autres systèmes de défenses. Cet art est aussi connu comme un cousin du sumo la lutte traditionnelle japonaise qui est encore aujourd'hui pratiqué tant en milieu professionnel qu'amateur.

Les origines du combat à main nue

Des origines au XVème siècle

On peut de légitimement penser que l'art du sumo ait eu un lien avec le jujutsu. Ces deux arts semblent se rapprocher techniquement. La première référence au sumo provient du Kojiki qui relate un combat de sumo entre les dieux Takemikazuchi et Takeminakata pour la possession des îles du Japon. La première référence à un combat entre mortels date cependant de 720 ou le Nihon Shoki fait référence à un combat entre Nomi no Sukune et Taima no Kehaya qui aurait eu lieu en l'an 23 avant JC. et qui se serait soldé par la victoire de Sukune qui sera considéré comme le père du sumo. Sa victoire aurait tenu à un coup de pied qui aurait brisé les côtes de son adversaire. Bien que cette référence à des arts de combats à main nue soit intéressante, elle est très loin de démontrer l'existence d'une pratique systématique de l'art du combat à main nue.

Pas de preuve officielle d'un entraînement systématique des guerriers avant le XIIème siècle. Cette période est due à l'ascension des samourais, ce qui a permis la création des premières écoles d'arts martiaux. Cependant les affrontements restant entre de petits groupes, une part conséquente de la formation de la classe guerrière se faisait durant les batailles. On notera que cette période correspond aussi à celle de la propagation du bouddhisme zen au Japon ainsi que celle de l'arrivée de nombreux immigrants chinois fuyant l'invasion mongole.

On peut donc penser qu'il y a eu certains apports martiaux provenant de la Chine durant cette époque, bien que la formation des guerriers notamment sur le plan du combat à main nue ne soit pas aussi développée que durant les périodes suivantes.

Les premiers écrits se référant à une méthode de combat sans arme datent de cette époque. Le jujutsu portait alors le nom de Tegiki ou de Tedoru. Dans le Gukansho il est dit que Minamoto no Yoritomo aurait eu un très bon niveau dans cette discipline et qu'il aurait exhorté ces hommes à la pratiquer.

Le développement des écoles d'arts martiaux

Le réel développement des écoles d'arts martiaux a lieu à partir du milieu du XVème siècle. Ce bouleversement est dû à un changement dans la stratégie militaire. En effet avant la guerre d'Onin, la plupart des affrontements militaires consistaient en des confrontations entre de petites unités. Cependant cette guerre marqua un changement radical car elle opposait de véritables armées comprenant des troupes de grandes tailles. Il fallait donc entraîner de manière systématique ces combattants au sein de structures adaptés.

Cette époque correspond notamment à la création de grandes écoles comme la Tenshin Shoden Katori shintoryu en 1447

ou alors la Kage ryu fondé en 1488 par Aizu Ikosai Hisadata. L'enseignement de ces écoles, même s'il portait principalement sur l'art du sabre, comportait aussi un enseignement basé sur le combat à main nue.

Le XVème siècle fut aussi connu comme une période de troubles particulièrement importants (période Sengoku) durant laquelle eurent lieu des conflits militaires et sociaux quasi constants. Ce climat facilita la création d'écoles d'arts martiaux car les

clans avaient la nécessité de posséder des guerriers puissants en un minimum de temps.

Il faudra cependant attendre l'unification du Japon au XVIIème siècle pour percevoir un réel développement du ju-jutsu.

Le développement du ju-jutsu

Deux théories sur l'origine de l'art

Deux légendes s'opposent quant à l'origine du jujutsu. La première fait remonter les racines du jujutsu que nous connaissons à un chinois qui fut naturalisé japonais lors du XVIIème siècle et la seconde parle d'un médecin japonais de Nagasaki.

La première légende fait remonter les origines du jujutsu à un chinois du nom de Chang Yuan Ping (ou Chingempin) qui aurait vécu entre 1587 et 1670. Ce dernier, avant son arrivée au Japon en 1659 aurait étudié plusieurs arts martiaux chinois dont le chin-na (art des clefs) et plusieurs formes de lutte. Suite à la chute de la dynastie Ming, Chang Yuan Ping se serait réfugié au Japon en 1558 ou 1559 et se serait installé à Yedo dans le monastère de Kokushoji après avoir pris la nationalité japonaise. Dans ce dernier, il aurait enseigné ses connaissances à 3 rôlins qui fondèrent la Kito-ryu.

Bien que l'on ne soit pas certain de tous les détails concernant la vie de Chang Yuan Ping ou de sa réelle influence sur le jujutsu, de nombreux documents écrits de cette époque et d'époque ultérieure parle de lui et de son influence sur le jujutsu.

L'autre personnage que l'on prétend à l'origine du jujutsu aurait été un médecin de Nagasaki du nom de Shirobei Akiyama (bien que le nom ne soit pas certain). Ce dernier, contemporain de Chang Yuan Ping,

serait allé étudier trois méthodes de Hakuda ainsi que des méthodes de réanimations en Chine. De retour au pays, face à la difficulté à trouver des étudiants (ou pour certains face aux manque d'efficacité de ses techniques), Akiyama parti méditer durant 100 jours. Durant cette période il trouva les racines du jujutsu en voyant une branche de saule se plier sous le poids de la neige sans pour autant se fendre. Il tira de cet enseignement les bases de ce qui deviendrait la Yoshin-ryu ou école du cœur de saule.

Comme pour le personnage précédent, on ne peut pas être sûr de la véracité de cette légende. Pour certains, ce médecin aurait porté le nom de Miura et aurait créé à l'aide de ses étudiants 21 techniques pour contrôler l'adversaire qui serait par la suite compléter par 51 autres. Dans cette version, Miura aurait créé le jujutsu car à l'époque on pensait que la maladie était due à un manque d'effort physique.

Le développement durant la période Edo

Une chose est sûre, le jujutsu tel que nous le connaissons aujourd'hui semble avoir été réellement né durant l'ère Edo période qui marquera l'âge d'or des arts martiaux japonais. L'unification du pays permit en effet un raffinement des techniques issues de siècles précédents et leur adaptation de combat de masse à des combats individuels.

De nombreuses écoles de jujutsu fleurissent à cette période, on compte bien entendu la yoshin ryu et la Kito ryu, mais aussi la Sosuishitsu-ryu créée aux alentours de 1650 par Fugatami Misanon, la Sekiguchi ryu par Jushin Sekigushi et la Kushin-ryu vers 1720 par Inagami Nagayasu.

L'une des écoles les plus réputées de cette époque était celle d'Iso Mataemon du XIX^{ème} siècle. Ce dernier aurait étudié dans un premier temps auprès de l'école Yoshin-ryu puis la Shin-no-shindo-ryu. A la fin de sa période d'entraînement il parcourut le Japon pour tester ses aptitudes. Un jour ce dernier aurait été encerclé par un groupe d'hommes (100 selon la légende) et il réussit à venir à bout de l'ensemble de ses ennemis. Cette expérience lui apprit l'importance des

techniques de frappe surtout face à des adversaires plus nombreux. Ce dernier aurait alors fondé la Tenjin-shinyo-ryu. Il mourut en 1862.

A la fin de l'ère Tokugawa on trouvait un grand nombre de ryu tel : Hakutsu, Jukishin, Juki, Kito, Kushin, Miura, Sekigushi, Shibukawa, Shin-no-shindo, Yshin, Tenjin-shinyo, Takenouchi, Soshuishitsu, Genkai, Tsutsumi-Hosan, Yagyū-shingan... de plus à la fin de l'ère Edo de très nombreux termes furent employés pour désigner le ju-jutsu. Parmi les plus connus on compte : Yawara, Hakuda, Tai-jutsu, kempo, Toride...

La restauration Meiji et l'ère moderne.

Ere Meiji et période moderne

Lors de l'avènement de l'ère Meiji, le jujutsu fut marqué par l'arrivée d'un nouvel art martial en 1882, le judo. Le Judo fut fondé par Jigoro Kano qui après avoir étudié Tenshin-Shinyo-ryu et Kito-ryu créa sa propre école où il souhaitait enseigner une forme de jujutsu moderne dont la pratique et l'apprentissage seraient beaucoup moins dangereux pour les pratiquants. Cette école, qui connut un grand succès, jeta aussi les bases de la confusion entre sport de combat et arts martiaux. Durant le début de l'ère Meiji le jujutsu fut pratiqué par certaines forces de police.

La montée du nationalisme au Japon porta un certain coup à la pratique du jujutsu car sa pratique, comme bon nombre des arts anciens, fut interdite au profit de disciplines plus récentes comme le judo. D'ailleurs, à partir du début du XX^{ème} siècle le judo commença lentement à absorber les disciples des écoles de jujutsu et en particulier celles du Kito-ryu et du Tenshin-Shinyo-ryu. Le ju-jutsu restera pratiqué par quelques maîtres dans le plus grand secret, jusqu'en 1951, année lors de laquelle sa

pratique fut autorisée par les forces d'occupation américaines.

Expansion en occident

Le jujutsu est arrivé en occident au début du XX^{ème} siècle lors de l'ouverture du Japon sur l'occident. Le premier pratiquant français de cet art fut Guy de Montgrilhard surnommé Ré-Nié qui ouvrit une salle en 1904. Il connut un certain succès notamment grâce à sa victoire contre Georges Dubois qui marqua le début d'une série de victoires. Malheureusement cette dernière s'arrêta lors de sa défaite face à un lutteur Russe. Cette défaite marqua un arrêt dans l'enthousiasme qu'avait suscité le jujutsu qui sera bien vite remplacé par le judo en 1935.

Il y eut plusieurs tentatives d'implantation du judo en France mais ce n'est que celle de 1935 qui réussit. Cette année marque l'arrivée de Mikinosuke Kawaishi en France qui ouvrira un an plus tard un club de judo alors qu'il était 4^{ème} Dan. Ce succès tient au fait que maître Kawaishi réussit à adapter les méthodes japonaises à l'esprit occidental notamment en intégrant un système de

ceinture de couleur intermédiaire permettant aux pratiquants de se situer avant la ceinture noire. La réussite de cette implantation permit en 1947 la création de la fédération française de judo et ju-jutsu. Le judo devint peu à peu l'art martial le plus pratiqué en France mais fit de l'ombre à son ancêtre le jujutsu qui tend ces dernières années à ressortir de l'ombre.

Jigoro Kano

Maître Jigoro Kano, fondateur du judo est certainement la personne qui a le plus influencé le monde des arts martiaux japonais voire le monde des arts martiaux tout court. Il a non seulement réussi à redonner aux japonais un intérêt pour leurs disciplines martiales, mais est à l'origine d'un changement radical dans la perception de ses derniers. Il est aussi celui qui a réellement permis à l'occident de découvrir les arts martiaux.

Enfance et apprentissage

Un enfant chétif

Jigoro kano est né le 28 octobre 1860 à Mikage près de la ville de Kobe au Japon. Il est le troisième fils de Jirosaku Mareshiba Kano, intendant naval sous le Shoguna Tokugawa. Cette naissance lui permit de grandir dans un milieu aisé et lui facilitera l'accès à un bon statut social.

Durant son enfance, Jigoro Kano fut un enfant brillant mais de très faible constitution ce qui l'empêcha dans un premier temps de pratiquer les activités physiques de l'époque, jugées trop contraignantes pour son corps. L'arrivée des sports européens grâce à l'occidentalisation du Japon lui ouvrir les porte de nouvelles activités physiques plus adaptées à sa faible constitution. Il décida de pratiquer la gymnastique et le base-ball dans le but de fortifier son corps et selon certains pour ne plus subir les brimades de ses camarades au sujet de son aspect chétif.

En 1871 sa famille se fixa à Tokyo où il fera quelques années plus tard une rencontre qui allait changer le cours de sa vie.

L'apprentissage des arts martiaux

Maître Kano découvrit le jujutsu à l'âge de

17 auprès de Fukada Hachinosuke de l'école Tenjin Shinyo-ryu. Il étudiera auprès de ce maître jusqu'à la mort de ce dernier en 1879. Sa progression fut rapide du fait de son investissement et du peu d'élèves qu'avait le maître. Il faut cependant remettre le jujutsu dans son contexte. A cette époque les arts martiaux Japonais sont en pleine crise. Face à la volonté de modernisation et d'occidentalisation du Japon, ils apparaissaient comme un frein et le rappel d'une culture déclinante. De plus la modernisation de l'armée et la formation de cette dernière à base de conscrits rendait la formation traditionnelle trop lente et trop coûteuse et surtout moins efficace aux yeux du pouvoir en place. Les jeunes japonais n'ont de plus aucun intérêt pour ces anciennes pratiques.

Il faudra attendre l'année 1881 pour qu'il retrouve un nouveau maître qui lui apprendrait le jujutsu et entre temps il passa avec brio sa licence de lettres et de sciences politiques. Son second maître fut Likubo Tsunetoshi de la Kito-ryu. Auprès de ce dernier il concentra son travail sur l'apprentissage des projections et des immobilisations. C'est à partir du travail qu'il effectua dans cette école qu'il

découvrit l'un des principes du judo à savoir «minimum d'énergie, maximum d'efficacité».

Durant les années qui suivirent, il approfondit son travail en faisant de nombreuses recherches dans des livres et d'autres documents anciens pour connaître toujours plus le jujutsu.

La création du judo

Les premiers pas du judo

C'est en 1882, alors qu'il n'a que 21 ans, que Jigoro Kano va créer le judo qui marquera le renouveau des arts martiaux Japonais. Le judo tel qu'il fut conçu par maître Kano reprenait un certain nombre de principes du jujutsu qu'il avait étudié mais devait aussi être une école de vie. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il a changé le suffixe « jutsu » en « do » de manière à faire ressortir cet aspect moral et spirituel.

A cette époque Maître Kano avait établi son dojo au sein du temple Eishoji à Tokyo et avait très peu d'élèves mais ces derniers étaient aussi passionnés que lui. Le judo qu'il pratiquait n'était cependant pas terminé dans le sens où il était encore au stade expérimental. Cependant malgré ce côté encore inabouti de la discipline, il releva les défis de nombreuses écoles de jujutsu, ce qui lui permit de vite se tailler une certaine réputation dans le milieu des arts martiaux.

Ce n'est vraiment qu'en 1885 que le judo arriva à sa maturité. C'est vers cette année que Maître Kano donna son orientation actuelle au judo à savoir : la suppression des techniques de frappes et des techniques trop dangereuses, ce qui permettait une pratique plus sûre. Il mit aussi en place le Gokyo à savoir l'ensemble des 40 techniques de projection du judo regroupé en 5 séries de 8 mouvement, ce qui permettait entre autre de voir l'évolution du pratiquant. On pense aussi que c'est durant cette période qu'il mit



en place le judogi ainsi que le système de ceinture pour remplacer le système traditionnel du Menkyo.

L'essor du judo

L'essor du judo est en grande partie dû à la pédagogie de Maître Kano et à son statut social. De plus le judo apparaissait comme une discipline moderne qui attira de nouveau le public japonais mais qui laissa les écoles de jujutsu encore plus délaissées qu'auparavant. Son essor fut tel qu'en 1886, il commence une tournée en Europe pour le présenter aux occidentaux. La première démonstration est réalisée en France à Marseille. Pour mesurer l'ampleur de cette ascension on estime qu'en 1889 le maître aurait eu environ 600 élèves alors qu'il n'en avait que neuf à ces débuts.

Le succès du judo fut tel que Maître Kano fut nommé en 1899 président du Butotukai, à savoir le centre d'études des arts martiaux. Puis en 1908 le Parlement de Tokyo donne son approbation à une loi introduisant le judo et le kendo au programme de l'ensemble des écoles du territoire. En 1909

le maître devient le premier Japonais à être membre du comité international Olympique et enfin en 1911 il fonde l'Association Athlétique du Japon et en devient Président.

Cependant, malgré son succès il ne considère pas son art comme une chose finie et souhaite sans cesse l'améliorer par de nouvelles rencontres. A ce titre en 1922, il rencontre Maître Funakoshi qui deviendra quelques années plus tard le père du karaté moderne, et permet à ce dernier de faire une démonstration qui permit à un certain nombre de japonais de découvrir le karaté.

En 1930, il rencontra Maître Ueshiba, fondateur de l'aïkido, auprès duquel il envoya plusieurs de ses élèves. La volonté de Maître Kano semble avoir été d'unir ces trois disciplines en une seule mais ceci ne se fit pas et les trois voies continuèrent leurs chemins séparément.

Le 4 mai 1938, à l'âge de 78 ans, il meurt d'une pneumonie sur le bateau qui le ramenait du Caire.

Le judo

Les principes du judo

Judo signifie la voie de la souplesse. Il est intéressant de noter que c'est le premier art martial à utiliser le suffixe « do ». Par cette utilisation le fondateur a voulu apporter une dimension plus constructrice et morale que les arts anciens qui utilisaient « jutsu » qui est plus proche du terme technique. Le judo prend son origine techniques dans le jiu-jitsu de la Tenjin Shin'yo Ryu ainsi que dans celui de la Kito ryu. Dans les fait cette souplesse ce traduit lors des affrontements par l'absence de frappe, mais surtout par un principe qui est l'utilisation de la force de l'adversaire. Ce second point est une des autres caractéristiques qui permet de considérer le judo comme un art moderne. En effet à sa création Jigoro Kano à souhaiter utiliser des principes de mécaniques humaine pour les clefs effet de levier, pivots ainsi que des principes physique tel l'utilisation de la gravité pour les projections.

Les techniques du judo sont essentiellement basées sur l'utilisation des projections debout même si on y trouve un certain nombre de clefs notamment dans le travail au sol. En judo il est traditionnellement

admis que les projections s'effectuent en trois temps :

- le déséquilibre : il consiste à amener l'adversaire dans une situation d'équilibre précaire et favorisant l'application de la technique.
- le placement de la technique : il s'agit en fait du placement du corps en préparation de la technique
- la projection en elle même

Cependant si ces trois temps peuvent être travaillés de manière décomposée au début, dans la pratique ils s'enchaînent de manière fluide et l'on a souvent l'impression qu'il n'y a qu'un seul temps.

Une autre part importante du travail en judo est donnée à l'apprentissage des chutes. Savoir chuter peut toujours être utile, ayez toujours l'exemple de la plaque de verglas en hivers en tête.

En plus de l'étude des techniques tout simplement, l'étude en judo repose sur deux autres exercices les katas et le Randori.

Katas et Randori

Là ou dans la majorité des arts martiaux modernes les katas sont des pratiques solitaires visant à apprendre les mouvements et enchaînements de l'école, en judo les katas se pratiquent à deux. Ils sont ne faits des enchaînements de techniques avec un partenaire ou ce dernier joue le rôle de plusieurs agresseurs. Il existe deux types de katas créés par le fondateur :

-les katas d'entraînement : ces derniers sont les plus pratiqués, ils sont là pour permettre un meilleur apprentissage des techniques.

-les katas de combats : ces katas sont beaucoup moins étudiés. Ils furent créés pour permettre l'apprentissage des techniques dans une optique de self défense. On y retrouve notamment des frappes qui ne

sont pas utilisés dans les autres exercices.

Le randori lui est traditionnellement une forme de combat libre entre deux adversaires. Lors de ce « combat » les adversaires se déplacent et essaient de placer leurs techniques de manière souple. Seules les techniques de projections sont en général utilisées debout, mais si le combat se poursuit au sol les pratiquants peuvent utiliser tout un panel de techniques comme les étranglements ou les clefs.

Cependant ce qui a fait la force du judo est sa percée en tant que sport de compétition.

La compétition

La compétition possède une part importante en judo. A ce titre l'obtention de la ceinture noire nécessite de participer à des combats suivant les règles de la compétition. Lors des combats les deux adversaires se font face debout et les frappes y sont interdites. Le vainqueur est déterminé au nombre de points, pouvant être marqués de 3 manières :

-Ippon (10 points) : technique permettant une victoire immédiate, sans amené au sol. L'adversaire doit atterrir sur le dos sur les deux épaules, et la projection doit se faire avec vitesse, maîtrise et force.

-Waza ari (7 points) : est attribué lorsque qu'il manque un des éléments du Ippon

-Yuko (5 points) : lorsqu'il manque 2 éléments du Ippon

Si le combat se poursuit par un combat au sol, c'est celui qui arrivera à immobiliser l'adversaire au sol grâce à une technique qui marquera des points. Les points seront comptabilisés en fonction du temps d'immobilisation 5 à 14 secondes pour un Yuko, 15 à 19 pour un waza ari et 20 pour un

Ippon. Un des pratiquants peut de plus décider d'abandonner en frappant 3 fois au sol.

Aujourd'hui il semble que le judo s'éloigne de la conception qu'en avait Jigoro Kano. En effet alors qu'à l'origine le judo reposait sur une utilisation minimum de la force et l'utilisation de la force de l'adversaire, de plus en plus de cours de judo incorporent des exercices de musculation dans leur entraînement de manière à obtenir plus de force et plus de masse. De même les katas de combats sont de moins en moins pratiqués et de nombreuses écoles ne les incorporent même plus dans leur cursus. Il existait aussi à l'origine des techniques de réanimation basées sur la médecine chinoise qui ne sont pour ainsi dire jamais étudiées dans les clubs. Cependant le judo reste un art martial unis contrairement à bon nombre d'autres arts martiaux.

Le sumo

Contrairement à nombre d'autres arts martiaux, le sumo est resté très hermétique au reste du monde bien qu'il commence à s'exporter notamment en Europe de l'est. On peut différencier deux types de sumo. L'un est le sumo amateur qui est pratiqué comme on pratique bon nombre d'arts martiaux un peu partout dans le monde. Cependant il existe au Japon ce que l'on appelle le sumo professionnel. Dans ces circonstances les lutteurs de sumo appelés rikishi sont des professionnels et passent leur journées à s'entraîner en vue de combats. Ces combats pratiqués dans 6 championnats officiels sont souvent l'objet de paris.

Il faut cependant se défaire d'un a priori qui est « les pratiquants de sumos sont obèses ». En effet si le poids est très important en sumo car il permet d'abaisser le centre de gravité et d'être plus stable, il ne s'agit pas uniquement de masse grasseuse. De même il ne faut pas imaginer un combat de sumo comme un combat de judo car le sumo est très ritualisé et possède encore aujourd'hui de nombreux liens avec la religion shinto.

L'entraînement en sumo professionnel

L'entraînement physique

L'entraînement d'un rikishi est très éprouvant. Et ce d'autant plus qu'il se déroule alors que le lutteur est à jeun. Ceci permet de faire en sorte que seuls les meilleurs en ressortent les autres étant contraints d'abandonner. L'entraînement se déroule en deux phases importantes. Durant la première se déroulant traditionnellement de 5 h du matin à 11h, le pratiquant développe les bases qui feront de lui un bon lutteur de sumo. Cet entraînement repose sur 3 points importants :

-endurance : le développement de l'endurance se fait par de nombreux exercices. Si certains pratiquants la pratiquent, la course est peu recommandée en raison du poids. En effet cela pourrait s'avérer dangereux pour les genoux, les chevilles et le dos. On trouve à la place un exercice unique au sumo. Les rikishis forment une sorte de chenille en posant leurs mains sur les épaules de celui qui les précède et entament une marche rapide, cela est moins éprouvant qu'un footing pour leur articulation mais oblige les pratiquants à tenir le rythme pour ne pas ralentir les autres. On a aussi des exercices d'abdominaux pour renforcer la sangle abdominale et surdévelopper le ventre ce qui donne l'aspect enrobé.

-souplesse : contrairement à ce que l'on pourrait penser les rikishi doivent être très souples pour exécuter leurs techniques. Pour ce faire il dispose d'un certain nombre d'exercices d'assouplissement dont le plus connu est le fait de lever la jambe sur le côté en la laissant droite, puis la redescendre en frappant fortement au sol. Cet exercice « shico » est aussi exécuté lors du rituel précédent le combat. Un autre exercice commun consiste à avancer la jambe écartée le buste penché en avant, en position semi accroupi, enfin un autre exercice important consiste pour les pratiquants de sumo à effectuer le grand écart.

-exercices de force : à l'origine l'entraînement pour développer la force s'exécutait en frappant alternativement des deux mains sur un pilier en bois. Parfois pour se préparer au choc dans un combat ils cognent leurs épaules sur ce même pilier à la manière de rugbymen. En plus de ce type d'entraînement, les rikishis effectuent de nombreuses pompes et flexions pour développer une musculature puissante et efficace.

L'entraînement au combat se fait traditionnellement de 8h à 11h du matin alors que le lutteur n'a pas encore mangé. En plus d'y apprendre les techniques de combat les pratiquants les plus jeunes seront

endurcis de part de nombreuses humiliations et des exercices éreintants. Il existe un certain nombre de techniques de combats en sumo.

L'alimentation

Contrairement à ce que l'on pourrait penser les rikishis n'obtiennent pas leur physique en se nourrissant de junk food, chips etc... La principale source d'alimentation pour un lutteur de sumo est le Chanko. Le Chanko est traditionnellement préparé par les apprentis. Il s'agit d'un repas très calorique et très salé servi avec une quantité importante de riz ainsi que des amuses gueules (beignets frits, boulette de viande...). Cependant ce repas est en général plutôt équilibré car il contient aussi des fibres. Le repas est suivi d'une sieste qui permet à la nourriture de circuler lentement

et facilite la prise e poids. Le second repas sera pris entre 19h et 21h juste avant le sommeil.

En moyenne le lutteur prendra entre 8 000 et 10 000 calories par jours. Ceci lui permettra de prendre du poids. L'alimentation est tout aussi éprouvante pour le rikishi que l'entraînement en lui-même car les quantités absorbés sont vraiment énormes.

De manière traditionnelle le repas est servi de manière hiérarchique c'est-à-dire que les hauts gradés sont servis en premier et les apprentis ont ce qu'il reste.

Les combats

Le sumo professionnel est très ritualisé. Les combats se déroulent au sein de 6 tournois officiels se déroulant un mois sur deux. Durant ceux si les rikishis combattent durant toute la journée, les moins gradés

combattent à l'aube alors qu'il n'y a pas de publique. L'ouverture des combats de haute division est faite par le Makuuchi dohyô-iri. Durant cette cérémonie, les rikishis sont présentés, il sont vêtus de leur mawachi



(sorte de pagne porté par les lutteurs de sumo) et d'un tablier et divisé en deux groupes. Dans chacun des groupes un orateur présente les lutteurs un par un puis vient le tour du groupe suivant.

Concernant les combats en eux même, ils sont précédés d'une cérémonie qui de nos jours dure environ 3 à 4 minutes mais qui par le passé pouvait en durer une dizaine. Dans un premier temps le crieur public appelle chaque lutteur et à l'appel de leur noms ils doivent exécuter un shiko. Le shiko est l'exercice d'assouplissement consistant à lever une jambe et la faire retomber avec force sur le sol tout en étant légèrement penché en avant. Les rikishis effectuent ceci avec chacune de leur jambe puis retournent dans leur coin. Chaque lutteur reçoit alors une coupelle d'eau pour se rincer la bouche qu'il doit recracher discrètement. Les deux lutteurs prennent alors une poignée de sel et la jette au sol pour purifier le lieu puis se dirigent vers le centre. Ils vont alors se mettre en position accroupie mains les bras tendus paumes vers le haut puis vers le bas pour montrer symboliquement qu'ils n'ont pas d'arme.

Les lutteurs devront alors revenir dans leurs coins, puis relancer une poignée de sel avant d'effectuer à nouveau un shiko. Cette dernière phase du rituel peut s'exécuter un certain nombre de fois.

Une fois que le crieur public les y invite les deux lutteurs se retrouvent au centre du cercle derrière leur ligne blanche et posent leurs points au sol. Le combat ne commencera qu'une fois que les deux rikishis auront posé leurs deux poings au sol. Si l'un des deux concurrents entame le combat avant que son adversaire n'ait posé les deux poings au sol, il est déclaré perdant.

Le combat en lui-même ne dure en moyenne qu'une dizaine de seconde et se termine lorsqu'un des lutteurs est sorti du cercle ou lorsqu'il pose autre chose que ces pieds au sol. Une fois le combat terminé le rikishi se voit remettre par l'orateur une lettre comprenant une somme d'argent.

Le kenjutsu

trois écoles traditionnelles

La Hyôhō Niten Ichi Ryu

Si le nom de la Hyôhō Niten Ichi Ryu est peu connu dans le monde ce n'est pas le cas de son fondateur. Cet école de kenjutsu aurait été fondé par nul autre que Miyamoto Musashi, certainement le plus grand escrimeur de toute l'histoire du Japon. La particularité de cette école réside dans l'utilisation simultanée des deux sabres du daisho (katana et wakiashi) que portait le samouraï. Bien que cette école reste relativement peu connue elle est néanmoins l'une des écoles majeures de l'art du sabre.

Miyamoto Musashi

Enfance

Fujiwar no Genshin de son nom d'origine, est né dans la province de Harima dans le village de Miyamoto en 1584. Il faut resituer cette naissance dans son contexte, à cette époque le Japon était en pleine période de guerre civile, période qui ne cessera qu'en 1600 avec l'unification du Japon. On sait peu de chose sur la petite enfance de Musashi. Durant son enfance il utilisa plusieurs noms don Bennoke, Heima ou Takezo.

Il semble qu'il possédait un caractère plutôt indomptable. Une légende raconte qu'il se moquait de son père escrimeur et qu'un jour ce dernier à bout de nerf aurait lancé un couteau dans sa direction. Musashi aurait esquivé la lame de la tête et le père aurait réitéré le lancer. Musashi ayant encore une fois esquivé l'arme fut chassé et recueilli dans un monastère. Ce dernier aurait par la suite perdu son père à l'âge de 7 ans.

Son premier duel eut lieu alors qu'il avait 13 ans contre Arima Kihê un combattant disposant de bonnes aptitudes en combat à la lance et au sabre. Le combat fut remporté avec facilité par Musashi qui tua son adversaire d'un seul coup. Son second duel se fera trois ans plus tard contre un sabreur

de renom qu'il tuera sans difficulté.

Ascension

L'ascension de Musashi semble réellement commencée à l'âge de 17 ans lorsque ce dernier participe à la bataille de Sekigahara. Il y participera en tant que rônin dans le camp de Toyotomi Hideyoshi et se serait distingué par son ardeur au combat. Cependant il fut gravement blessé et mit un certain temps à se remettre de ces blessures.

C'est 4 ans plus tard en 1604 qu'il commença un affrontement avec le clan Yoshioka. Durant un premier duel, il réussit à vaincre en un seul coup un maître d'arme du Nom de Yoshioka Seijuro alors que ce dernier possédait un réel sabre contre le sabre en bois de Musashi. Humilié ce dernier aurait décidé d'arrêter son métier et de se raser la tête. Quelques temps plus tard le propre frère de Seijuro provoqua Musashi en duel sans plus de succès.

Le troisième duel l'opposa au fils de Seijuro et ses élèves. Il existe d'ailleurs une anecdote intéressante à ce sujet relaté dans le Niten-ki une biographie réalisée après la mort de Musashi en regroupant un ensemble de faits historiques et de légendes à son sujet. En se rendant sur le lieu du duel, il s'arrêta devant un temple bouddhiste sur le chemin,

il était sur le point de tirer le cordon de tirer le cordon de la cloche pour commencer sa prière quand il s'arrêta. Il se rendit compte qu'avant ce jour il n'avait jamais crus en l'existence de bouddha et des divinités et que ce jour face à la mort il se mettait à les vénérer. Il se senti honteux à cette pensée et repris le chemin. On dit que c'est cet événement qui lui inspira l'adage : « Il faut vénérer les bouddhas et divinités, mais ne pas compter sur eux. ». Il gagna le combat qui suivit.

Suite à cet accrochage avec la famille Yoshioka, il parcouru le Japon pour se confronter aux plus grands. Il réussit ainsi à vaincre entre autre un moine expert en art de la lance, un membre d'un des clans d'Iga reconnus comme le berceau des arts ninjas.

C'est en 1612 qu'eut lieu son plus fameux duel, il l'opposa à Sasaki Kojiro un sabreur de 18 ans vaincu jusqu'alors. Leur duel devait avoir lieu sur une île. Pour le vaincre il décida d'arriver en retard et sur le chemin de l'allée façonna un grand sabre dans une rame. Une fois sur place il provoqua le sabreur se laissa emporter. Le duel se

termina par la victoire de Musashi ce qui fit de lui une légende. On dit que ce duel est le dernier des 60 duels que livra Musashi Miyamoto.

L'élévation spirituel

On a relativement peu d'information sur la période qui suivit. On sait qu'à partir des années 1630 il commença une recherche spirituelle ce qui l'amena à étudier les arts, la calligraphie, la peinture. Il signera d'ailleurs un certain nombre de ses œuvres sous le nom de Niten. Il conçut d'ailleurs un jardin qui sera détruit durant la seconde guerre mondiale.

Le seul fait d'arme durant cette période est sa participation au siège du château de Hara en 1638 où il dirigeait un groupe d'hommes lors de la révolte chrétienne.

En 1643 à l'âge de 59 ans il se retire dans une grotte pour méditer et y rédigea le Gorin no sho. Il mourut peu de temps après en 1645. Il sera alors enterré avec son armure comme il le souhaitait.

L'école de la stratégie des deux ciels

Les origines de l'école

La Hyōhō Niten Ichi ryū ou école de la stratégie des deux ciels doit une grande partie de sa renommée à son fondateur présumé Miyamoto Musashi. Ce dernier est un héros japonais connu de tous pour ces nombreux duels victorieux, sa technique du sabre et son sens de la stratégie. L'escrimeur est crédité d'environ une soixantaine de victoires en duel avant même qu'il n'ait atteint l'âge de 30 ans et son premier duel aurait eu lieu alors qu'il était âgé de seulement 13 ans et se serait soldé par la mort de son adversaire. Ce dernier passera en fait sa vie à parcourir le Japon de long en large à la recherche d'un adversaire de haut niveau capable de lui enseigner l'art du sabre, ce qui l'amena à créer son propre

style de combat. On remarque alors que bien qu'il ait reçu des bases de kenjutsu par son père, l'essentiel du style qu'il développera découlera de sa propre expérience et ne sera pas simplement une évolution de tel ou tel style mais bien une création à part entière.

Bien que les apports du maître fussent nombreux, il y en a deux que l'on retiendra principalement. Le premier est l'utilisation des deux sabres simultanément. Comme tout le monde le sait les samouraïs de l'époque portaient deux sabres un grand que l'on nomme aujourd'hui katana et un petit nommé aujourd'hui wakisashi. Hors à l'époque les écoles n'enseignaient que le maniement d'une de ses armes à la fois mais jamais un maniement simultané de ses

dernières. On dit que l'idée de l'utilisation des deux sabres en même temps vient à Musashi suite à sa survie miraculeuse à la bataille de Sekigahara en 1600. Ce dernier aurait alors souhaité utiliser ses deux sabres en même temps pour mettre toutes les chances de son côté durant un combat.

Le second apport principal est l'importance donnée à la stratégie non seulement dans l'art du sabre mais dans toutes choses. Selon le maître, toute chose est dirigée par une certaine stratégie et il est du devoir de l'homme de maîtriser cette voie pour devenir meilleur. D'un point de vue technique cela se traduit par une certaine sobriété technique et une recherche de techniques pouvant faire face à toutes situations. On retrouve d'ailleurs ces techniques dans son ouvrage le Gorin No Sho (traité des cinq roues).

L'évolution de la koryu

La Hyôhō Niten Ichi ryu est une koryu c'est-à-dire une école ancienne n'ayant pas subi l'influence de l'ère Meiji et connaît encore aujourd'hui une transmission traditionnelle reposant sur des règles strictes. L'école est aujourd'hui dirigée par Iwami Toshio Harukatsu 11^{ème} soke (ou grand maître) de l'école. La liste officielle des Soke de l'école est la suivante :

Miyamoto Musashi

Terao Kyumanosuke Nobuyuki

Terao Goemon Katsuyuki

Yoshida Josetsu Masahiro

Santo Hikozaemon Kyohide

Santo Hanbe Kiyooki

Santo Shinjuro Kiyotake

Aoki Kikuo Hisakatsu

Kiyonaga Tadanao Masami

Imai Masayuki Nobukatsu

Iwami Toshio Harukatsu

Bien que cette transmission soit reconnue par l'école, elle pose aux yeux de certains quelques problèmes. Il semblerait en effet que Terao Kyumanosuke Nobuyuki élève direct de Musashi et second soke soit mort avant son maître. Par conséquent le troisième soke de l'école aurait recréé l'art ou complété l'enseignement dispensé par le second soke sûrement grâce au traité laissé par le fondateur avant sa mort.

Aujourd'hui l'enseignement de l'école ne peut être dispensé que par les personnes ayant reçu le titre de menkyo kaiden des mains du grand maître ou au moins une délégation lui permettant de partager les connaissances qu'il a acquises. Les personnes enseignant sans ces autorisations ne sont pas considérées comme faisant partie de l'école et ne disposent par conséquent pas de la capacité d'enseigner les vraies techniques Hyôhō Niten Ichi ryu. Ce système peut aujourd'hui nous paraître un peu strict au vu de la facilité avec laquelle on peut aujourd'hui enseigner les arts martiaux grâce à un diplôme d'Etat, cependant il permet de s'assurer la survie des techniques de l'école et de les préserver de toute altération.

L'étude dans la Hyôhō Niten Ichi Ryu

Les principes

L'un des principaux principes de l'école est que le pratiquant ne doit pas attaquer en premier mais doit saisir le moment où l'adversaire est sur le point d'attaquer pour le contrer dès le premier instant de son offensive à l'aide d'une défense adaptée et tout de suite contre-attaquer. Si l'adversaire ne se décide pas à attaquer le pratiquant doit alors apprendre à avoir l'air faible afin de

l'inciter à l'attaque. Si cette stratégie semble laisser l'initiative à l'adversaire ce n'est pas le cas, en effet ici c'est le défenseur qui doit prendre une initiative particulière à savoir laisser l'adversaire attaquer en premier. Le défenseur ne doit cependant pas laisser l'adversaire imposer son rythme et doit toujours imposer le sien à l'adversaire. On retrouve cette notion fondamentale dans le Gorin No Sho.

Un autre point important de la pratique est la recherche de détente et d'un certain naturel dans la pratique. Par exemple les déplacements doivent être exécutés de la manière la plus naturelle possible en utilisant au maximum le bol du pied et non la plante. De plus le pratiquant doit relâcher son corps au maximum ; d'ailleurs l'une des principales positions de base est mu-gamae qui signifie « garde vide » ou « sans garde ». Cette position bien connue des pratiquants d'aïkido repose sur le fait que les mains étant vers le bas, les épaules sont détendues ce qui améliore les réflexes du fait de l'absence de contractions.

Un dernier point important de cette école est la recherche de simplicité technique et de dépouillement. Le but n'est pas ici que les techniques soit impressionnantes, comme l'on pourrait l'attendre d'une école reposant sur le maniement de deux sabres de manière simultanée. Le but est la recherche d'une grande efficacité technique et la suppression de tout ce qui est superflu dans la pratique.

On retrouve les principes de l'école dans le livre de l'eau du traité des cinq roues.

La pratique

L'art de l' Hyôhō Niten Ichi ryu repose principalement sur la pratique de trois armes. Les mouvements au katana seul sont appelés Itto, ceux au wakisashi ou kodachi, et ceux au baton long bo-jutsu. A cela s'ajoute la particularité de l'école à savoir Nito qui regroupe les mouvements pratiqués avec deux sabres. Bien entendu de manière traditionnelle toutes ces armes n'étaient pas étudiées en même temps par les pratiquants de l'école. La pratique de telle ou telle arme n'était accessible qu'à partir d'un certain niveau. Au niveau Shoden c'est-à-dire le niveau le plus bas, les pratiquants étudiaient uniquement les techniques au katana. Au niveau Chuden le pratiquant abordait alors les techniques du wakisashi. Ce n'est qu'à partir du niveau okuden que les pratiquants commençaient à pratiquer avec deux sabres de manière simultanée. Enfin seuls les

pratiquants disposant du menkyo pouvaient étudier le bojutsu. Cependant aujourd'hui ces règles sont plus souples et les pratiquants sont amenés à étudier le Nito beaucoup plus vite.

Comme dans la majorité des koryu la pratique de l'école repose essentiellement voir uniquement sur la pratique des katas nommés seiho. Ces derniers sont exécutés à deux et en général c'est le plus expérimenté des deux pratiquants qui attaque en premier. Ces derniers sont exécutés avec un bokken représentant selon sa taille soit un katana soit un wakisashi. Les formes sont réparties comme suivant :

- 12 seiho au sabre long dont 7 serviront de base aux débutants.
- 7 seiho au kodachi
- 5 seiho comprenant l'usage des deux sabres
- 20 seiho au bo dont 13 sont exécutés contre un sabre et 7 contre un bo

Ces formes permettent au pratiquant d'étudier les différentes techniques de l'école dont la plupart se retrouvent dans le Gorin No Sho, dans le livre du feu.

Dans l'école des deux ciels, la pratique ne comprend ni combat libre, ni compétition. Il existe cependant une pratique de combat à deux sabres appelé nito kendo mais qui n'a rien à voir avec l'enseignement de la Hyôhō Niten Ichi ryu.

La Tenshin Shoden Kartori Shinto Ryu

La tenshin shoden katori Shinto ryu est une des écoles les plus prestigieuses de kenjutsu ayant survécu jusqu'à nos jours. Ce prestige est en grande partie dû à son ancienneté et au fait qu'elle délivre un enseignement qui est resté intact depuis sa création malgré le passage du temps et l'évolution des arts martiaux qui tendent de plus en plus à s'orienter vers de simples sports ou disciplines de loisir. La réputation de cette école est telle qu'elle fut consacrée en 1960 "patrimoine culturel immatériel de la préfecture de Chiba".

Bref historique

La fondation

Le fondateur de la Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu fut Iizasa Chōisai Ienao (1387-1488) originaire du village d'Tako-machi dans l'actuelle préfecture de Chiba. Cette école fondée en 1447 est souvent considérée comme la plus ancienne école d'arts martiaux du Japon. Ce point tient au fait qu'elle est apparue au milieu du XV^{ème} siècle, période qui marqua un tournant dans les pratiques guerrières du Japon. Avant cette dernière, les combats n'opposaient que quelques troupes. Or avec le développement des guerres, ce furent de véritables armées qui s'organisèrent et il fallut trouver un

moyen d'entraîner les combattants de manière efficace. Cependant, c'est réellement la guerre d'Onin qui aura lieu à partir de 1467 qui marquera l'émergence de très nombreuses écoles.

La légende veut que Chōisai Ienao ait fondé l'école à l'âge de 64 ans. Ce dernier se serait rendu près du temple Katori pour rendre hommage à une divinité guerrière et trouver une technique qui le rendrait invincible. Il se mit alors à s'entraîner sans relâche aux abords du temple et au bout du millième jour, le Dieu du temple Katori, Futsunushi no o kami, lui serait apparu en



rêve sous la forme d'un jeune homme assis sur une branche de prunier et lui aurait remis le traité divin de la stratégie guerrière (Heiho shinsho).

Suit à ses événement le maître fonda alors son école la katori shinto ryu. Le terme Katori désigne le temple et shinto signifie sabre immaculé, ce nom est précédé de Tenshin shoden qui atteste de l'origine divine de cette dernière.

L'évolution de l'école :

L'école Katori était installée à proximité des sanctuaires de Katori et de Kashima dans la province du Kanto, ces deux temples étaient dédiés à des divinités guerrières et de nombreux combattants y passaient chaque jour en pèlerinage. Cependant, durant toute la période du Japon féodal, les provocations en duel entre les pratiquants de diverses écoles étaient très nombreuses si bien que cette affluence de guerriers proches du temple de katory la rendait particulièrement sensible à ces provocations. En effet ces duels nommés shiai étaient exécutés avec des sabres en bois et occasionnés le plus souvent de graves blessures voire la mort de l'un ou l'autre des pratiquants.

Ainsi pour éviter les nombreuses attaques dont son école et ses élèves auraient pu être la cible Choisai Ienao interdit purement et simplement les duels à l'ensemble des pratiquants de son école n'ayant pas obtenu le niveau de menkyo (maitre).

Une autre raison bien plus poétique à cette interdiction est qu'il semble que le fondateur de l'école fut un grand humaniste

L'enseignement de la Katory Shinto Ryu

Une grande variété d'arts

En tant qu'école traditionnelle la katori shinto ryu est une école très difficile et nécessitant un apprentissage très long et intense. Contrairement aux écoles modernes, cette dernière comporte des enseignements de deux types à savoir ceux accessibles à l'ensemble des élève et ceux

et qu'il estimait que la plus grande victoire est celle obtenue sans arme ni combat.

A la mort de Chosai Ienao le 15 avril 1488 à l'âge vénérable de 102 ans, ce fut son fils aîné qui devient le Soke de l'école. Cette tradition fut réitérée jusqu'au 18ème soke de l'école qui mourut en 1898 sans laisser de fils pour lui succéder. L'école aurait alors été dirigée par un ensemble de 8 maîtres, ce qui amena cependant à une division de cette dernière en deux branches.

L'actuel Soke de l'école est Otake Risuke aurait commencé à étudier au sein de la katory shinto ryu en 1942 alors qu'il souhaitait devenir plus fort pour entrer dans l'armée (le Japon étant alors dans sa période nationaliste et la propagande étant très présente). A cette époque l'école comme de nombreuses autres écoles traditionnelles n'était plus que peu pratiquée car considérée par le gouvernement comme désuètes.

Après son retour la défaite du Japon et son retour à la vie civile, celui qui deviendrait le maître Otake s'investit profondément dans l'étude des pratiques de son école. Son investissement fut tel qu'il parvint avec son maître à faire reconnaître en 1960 le « Tenshin Shoden Katori Shintō Ryu » comme "patrimoine culturel immatériel de la préfecture de Chiba". A l'âge de 42 ans face à la maladie de son maître il dut assurer les cours de l'école et obtient le gokui kaiden lui conférant le titre de shian.

qui ne sont accessibles qu'à une poignée d'entre eux et dispensés par le maître lui-même. L'une des forces de l'école est d'avoir su perpétuer de manière intacte l'ensemble des traditions de l'époque au moins depuis l'ère Edo et celons certains depuis l'origine de cette dernière.

La katory shinto ryu comprend un ensemble de 11 types de techniques encore étudiées aujourd'hui :

Kenjutsu : techniques du sabre (4 katas de base Omote no Tachi, 5 avancés Gōgyo no Tachi et trois katas improprement appelés secrets, Gokui Shichijo, très rarement démontrés en public.)

Iaijutsu : techniques de la coupe en tirant le sabre du fourreau (6 katas à genou Suwari iaï ou Iaï goshi, 5 katas debout Tachi iaï Battōjutsu et 5 katas avancés, Gokui no iaï)

Ryōtōjutsu : techniques des deux sabres (4 katas)

Kodachijutsu : techniques du petit sabre (3 katas Gokui no Kodachi)

Bojutsu : techniques du bâton (6 katas de base Omote no Bō et 6 katas avancés Gōgyo no Bō)

Naginatajutsu : techniques de la hallebarde (4 katas de base Omote no Naginata)

Sojutsu : techniques de la longue pique (6 katas Omote no Yari)

Shurikenjutsu : techniques du lancer de pointes (7 katas de base Omote no Shuriken)

Senjutsu : techniques de stratégie

Shikujōjutsu : techniques de constructions de fortifications

Jujitsu : techniques à mains nues (36 katas)

De plus sur le plan technique, les katas de la katori shinto ryu, notamment en ce qui concerne le kenjutsu, sont sensiblement plus long que ceux des autres écoles. Cette longueur était là pour donner plus d'endurance aux pratiquants de l'école à l'approche des nombreux combats qu'ils allaient mener lors des campagnes de leurs seigneurs.

Une école ancrée dans la tradition

Contrairement à la plupart des écoles pratiquées aujourd'hui, la katori shinto ryu est restée fidèle à la tradition datant de l'ère Edo en utilisant non pas le système des dans créé par Jigoro Kano mais celui des menkyo datant environ du XVI^{ème} siècle. Le système des menkyo n'était pas tant là pour sanctionner les capacités au combat de l'élève que sa capacité à comprendre et

restituer l'art. Il se composait de 5 diplômes correspondant à 5 niveaux, cependant certaines écoles traditionnelles se limitent à 3 niveaux. Les cinq niveaux sont Menkyo Shoden (transmission de base), Menkyo Chuden (transmission de niveau moyen), Menkyo Joden (transmission de niveau haut), Menkyo Okuden (transmission de l'enseignement secret), Menkyo Kaiden (transmission de la totalité de l'enseignement). Seul le titulaire d'un Menkyo Kaiden, plus haut niveau de maîtrise, était autorisé à créer sa propre école.

Un autre point très important est le keppan. Il s'agit d'un rituel que chaque élève doit passer pour pouvoir intégrer l'école. Il s'agit de signer un document promettant de respecter les règles de l'école et de s'investir complètement dans son étude. Ce rituel est encore pratiqué de nos jours et démontre la volonté de maître Otake de rester au plus proche de la tradition de l'école. D'ailleurs pour être certain qu'aucune perte technique ne soit intervenue par la suite, seul le détenteur du titre de Shidosha (instructeur) délivré par Otake Risuke Shihan a l'autorisation officielle d'enseigner les disciplines de l'école.

Un dernier point intéressant est l'ensemble des 4 règles que doivent suivre tous les pratiquants de l'école, dont certaines sont issues de la volonté de son créateur dans la milieu du XV^{ème} siècle :

« Ne pas divulguer les enseignements de l'école.

Ne pas discuter de l'école avec des non-membres (et encore moins montrer les techniques).

Ne pas se livrer aux jeux d'argent ou fréquenter des places de mauvaise réputation.

Ne pas croiser le fer avec les pratiquants d'autres écoles avant d'avoir obtenu un certificat de maîtrise (en fait le menkyo kaiden). »

La Muso Shinden Ryu

De nombreuses écoles traditionnelles de sabres sont connues pour leur technique de kenjutsu. Mais bien que certaines comprennent des techniques de iaido (frapper en dégainant puis rengainer) dans leur enseignement rare sont celle qui se base principalement sur de telles technique. C'est pourtant autour des techniques du iaido que tourne principalement l'enseignement de la Muso Shinden Ryu.

L'histoire de la Muso Shinden Ryu

Aux origines du iaï

Il semble que l'on puisse faire remonter l'actuelle Muso Shinden ryu à un certain Hayashizaki Jinsuke Shigenobu. Ce dernier serait né dans la province de Sagami et aurait vécu lors de la seconde moitié du XVIème siècle. On sait relativement peu de choses sur lui hormis qu'il aurait étudié l'art du sabre entre 1596 et 1601 et aurait très vite obtenu un haut niveau de maîtrise. Bien que l'on ne connaît pas exactement en quoi consistait sa technique on s'accorde à dire que ce dernier utilisait énormément les techniques de iaï (frapper en dégainant) et que ces dernières furent simple et efficace. Une fois sa formation en sabre terminée, il entama une tournée du Japon pour parfaire sa technique puis s'installa dans la province de Mutsu.

Le nom originel de son art semble avoir été batto jutsu bien qu'il prendra de nombreux noms tel Shin Muso Hayashizaki Ryu, qui sera le nom le plus connu de cet art à partir de la période Tokugawa. On peut affirmer que cet art eut très vite une certaine renommée car le second soke de cette école Tamiya Taira-no Hyoe Narimasa enseignera à de hauts dignitaires du shogunat et à Ieyatsu Tokugawa lui-même. On ne peut cependant pas affirmer que l'art fut réellement connu avant cette période (bien que l'on puisse se douter que le shogun choisissait son maître d'arme avec soin), ce qui est en revanche certain, c'est que l'art connaîtra une influence grandissante tout au long de la période Edo et de nombreuses écoles de iaï apparaîtront par la suite.

Evolution et division de l'école

L'école perdura et acquies une reconnaissance sans cesse grandissante au fur et à mesure de la succession des soke. Ces dernières apportèrent chacune leur pierre à l'édifice. On peut parmi eux citer Hasegawa Chikara-no-Suke Hidenobu 7ème soke de l'école. Ce dernier eut une très forte influence sur le développement de l'école et y introduisit les techniques qu'il avait apprises auprès de la Hayashizaki ryu. Autre apport de ce maître il introduisit dans son enseignement des techniques du iaï lors desquels le sabre démarrait tranchant vers le haut. Ce dernier nommera son école Muso Jikiden Eishin Ryu qui est considéré comme l'école la plus proche de la future Muso shinden ryu. La lignée principale, elle, sera parfois nommée Eishin ryu.

Un autre personnage important dans l'évolution de l'Eishin ryu est Hayashi Rokudayu Narimasa 9ème soke de l'école. Ce dernier étudia, puis introduit dans son enseignement des techniques issues de son apprentissage de la Shinkage ryu et mis au point la pratique du iaï à partir de la position seiza (à genoux) qui est la base de la majorité des techniques de iaido aujourd'hui. Il changera à son tour le nom de son école en Shoden Omori Ryu.

C'est lors de la 12ème génération de maîtres que l'école se divisa en deux branches distinctes. Ces deux branches Shimomura-ha et Tanimura-ha bien que différentes se développèrent toutes deux dans la région de

Tosa et eurent certaines influences l'une sur l'autre.

La création de la Muso Shinden Ryu

La création de la Muso Shinden ryu revient à Nakayama Hakudo. Ce dernier étudia semble-t-il auprès de la Shdo Munen ryu dont il reçut le menkyo ou menkyo kaiden très tôt. Par la suite il étudiera Shoden Omori Ryu auprès de maître Morimoto Tokumi de la lignée Tanimura-ha. Il en deviendra par la suite le soke. Il ne se limitera cependant pas à l'étude de cette lignée mais ira étudier la branche

Shimomura-ha et y obtint un très haut niveau.

En 1930 il fera une démonstration de son art hors de la province de Tosa où les deux écoles s'étaient implantées depuis un grand nombre d'années. C'est à la suite de cet événement qu'il dû changer le nom de son école car il était interdit d'enseigner l'Eishin ryu hors de cette province. Il créera donc le Muso Shinden ryu en 1933 et son art connut une influence et une popularité sans cesse grandissantes.

La pratique de la Muso Shinden ryu

Particularités techniques

En tant qu'art du sabre l'une des premières choses que devra apprendre le pratiquant est la manière correcte de tenir un sabre. En Muso Shinden Ryu, c'est la main droite qui dirige l'ensemble des techniques et qui se situe au plus proche du tsuba (garde). Lors des techniques nécessitant l'usage des deux mains, la main gauche se situe au bout du tsuka (la poignée). Les mains saisissant le sabre ne doivent pas se crispier et l'auriculaire tient plus fermement le sabre. Il ne faut pas que les articulations blanchissent sans quoi les coupes manqueront de fluidité. La contraction n'interviendra qu'à la toute fin du mouvement de coupe. De plus le sabre ne doit pas être tenu à la manière d'une batte de baseball où le poing est complètement fermé mais l'angle formé par le pouce et l'index doit former un V dont le point de liaison des deux doigts se situe à environ 2,5 cm du tsuba.

Une autre particularité de la Muso Shinden Ryu est la manière dont le sabre est porté dans l'obi (ceinture). Ce dernier est en effet porté de telle manière que le tsuba se retrouve sur l'axe central ce qui facilite la prise en mains et diminue la distance à parcourir pour atteindre la cible. Cependant dans une telle position le saya (fourreau) pourrait s'avérer gênant une fois le sabre dégainé, c'est pourquoi l'école comprend le

sayabiki. Le sayabiki est une technique consistant, lorsque l'on dégaine le sabre, à ,dans un même temps repousser le saya en arrière de manière à ce qu'il ne gêne pas le mouvement. Ce type de technique est une marque des écoles traditionnelles et permet notamment de faciliter l'exécution de techniques de kenjutsu si la technique d'iaï n'a pas suffi.

En Muso Shinden ryu, les frappes sont exécutées avec le dernier quart de la lame, c'est donc de la pointe de l'arme que va partir le mouvement. Les frappes sont circulaires et fluides, les techniques à une main sont toujours exécutées avec la main droite. Une fois la ou les frappes exécutées, et le geste symbolique d'enlever le sang effectué, vient le noto, le fait de rengainer le sabre. Dans cette école, cet acte s'effectue en deux temps. Dans un premier temps, les sabres se rengainent à l'horizontale, tranchant vers l'adversaire. Une fois que les deux tiers de la lame sont rengainés, la main gauche, alors sur le saya, va tourner le saya de manière à ce que le tranchant de l'arme se rengaine vers le haut.

Les exercices

L'essentiel du travail en Muso Shinden Ryu repose sur l'étude des katas. Ces derniers peuvent être regroupés en deux catégories, les premiers sont ceux de iaï-jutsu ou l'on

vient frapper en dégainant, les second beaucoup moins enseignés sont ceux de kenjutsu. Ces derniers sont regroupés dans la pratique le kumitachi qui est un ensemble de katas pratiqué à deux regroupés autour de 7 catégories.

Le principal de l'étude de la Muso Shinden ryu repose cependant sur l'étude des katas d'iaï-jutsu. Ces katas s'exécutent principalement seuls même si le pratiquant peut être amené à les réaliser face à un adversaire pour en comprendre le sens. Comme dans de nombreuses écoles traditionnelles, ces derniers sont regroupés autour de 3 séries représentant chacun un groupe de niveau et ayant chacune une finalité propre.

Shoden : il s'agit du premier niveau d'apprentissage. Cet ensemble regroupe 12 katas dont seulement un commencent debout, les autres commençant en seiza. Cet ensemble comprend les katas les plus récents et a surtout un objectif pédagogique, le but est d'ici d'apprendre les principes de la discipline et les techniques de base.

Chuden : il s'agit d'un niveau intermédiaire composé de 10 katas commençant pour la plupart en position tatehiza (un seul des genoux est à terre). Ils furent semblent-il créés par Eishin Hidenobu au XVIIIème

siècle et ont pour but de permettre au pratiquant d'obtenir une certaine fluidité dans son mouvement. On l'étudie en général aux alentours du premier dan.

Okuden : il s'agit de la série de kata la plus avancée et, semble-t-il la plus ancienne. Elle n'était à l'origine enseignée qu'à un nombre très restreint d'élèves. Ici l'élève apprend à faire face à de nombreuses situations tel un adversaire se situant dans le dos ou un adversaire de chaque côté. Cette série se compose de deux branches. Les suwari waza ou formes assises qui commencent en tatehiza et qui comprend 8 katas. Les formes debout ou tashi waza, comprenant 13 katas (ou 11 selon le comptage).

Le karaté

Le karaté ou art de la main vide est l'un des arts les plus connus de par le monde avec le judo. Cet art originaire d'Okinawa et longtemps méprisé par le Japon deviendra au XXème siècle l'un des arts les plus diversifiés et les plus pratiqués au monde. Il est aujourd'hui composé d'un grand nombre de styles disposant chacun de son originalité et de son orientation propre.

histoire

Les origines du karaté

Les origines de l'art de la main vide

Si aujourd'hui cette île est une province du Japon elle ne l'était pas à l'origine. A l'origine, l'archipel des Ryūkyū dont Okinawa est l'île principale était un état plutôt indépendant. En 1340, l'île d'Okinawa était divisée en 3 grands royaumes, ces derniers étaient en perpétuel conflit. Le plus grand de ces royaumes fut annexé par la Chine vers 1372 ce qui influença grandement la culture okinawaïenne grâce à divers échanges commerciaux, culturels... Il semble donc logique de penser que des transferts de population ont eu lieu entre la Chine et Okinawa et que ces derniers permirent l'importation de techniques de combats issues de la Chine.

On pense cependant que les échanges avec la Chine datent de bien avant le XIVème siècle. En effet il semble que l'archipel avait déjà noué des relations commerciales et diplomatiques avec le continent bien avant cela. Les nombreux échanges commerciaux ont donc dû permettre l'apport de techniques de combat issues de la Chine dans l'archipel bien qu'au vu du climat particulier de l'île la formation d'un art de poing uniforme avant le XVème siècle semble peu probable.

L'année 1429 semble particulièrement importante dans l'histoire du karaté. En effet elle marque l'unification de l'archipel sous la dynastie Sho. La fin des guerres

civiles permit le commencement de l'âge d'or de l'île. En effet avec la fin des troubles, l'île put profiter pleinement de son emplacement géographique privilégié et devint une plaque tournante du commerce maritime de la région. De nombreuses populations venues du Japon, de Chine et d'une partie de l'Asie du sud-est s'y retrouvaient pour commercer. Cet échange permit à l'île de développer une culture très riche et favorisa vraisemblablement le développement de techniques d'arts martiaux issues de ce mélange culturel.

La création présumée du karaté.

Suite à l'effondrement de la dynastie Sho et une période d'instabilité politique, une nouvelle dynastie elle aussi nommée Sho, prit le pouvoir en 1477. Pour éviter une nouvelle guerre civile et maintenir les seigneurs locaux sous la coupe du régime, le roi décida d'interdire le port des armes aux paysans et imposa à tout noble sans armée de vivre à la capitale. Cette histoire est réfutée par beaucoup du fait du manque de documents crédibles, cependant si elle est vraie, elle marque bien l'origine non seulement du karaté nommé à l'origine T'ang-te (ou parfois nommé To-te) mais aussi du kobudo d'Okinawa. En effet bien que le pays fut politiquement stabilisé sa richesse et sa situation géographique en firent la proie de nombreux pillards et pirates notamment japonais. Les habitants auraient donc dû trouver de nouvelles manières de se défendre avec ce dont ils

disposaient à savoir des outils et leur propre corps.

Bien que cette histoire soit incertaine il est certain que le karaté est apparu aux alentours de la fin du XVème siècle et qu'il soit le descendant des arts martiaux chinois. En effet le nom T'ang-te signifie main de Chine. Cet art semble d'ailleurs d'abord avoir été étudié par la noblesse le peuple se limitant à l'étude du kobudo. Ceci pourrait avoir deux explications. La première est que seuls les gens du peuple travaillaient en usant des outils du kobudo, les nobles eux qui n'en avaient pas usage n'en portaient pas. Hors les nobles devaient trouver un système de combat ne nécessitant pas l'usage de ces outils, ni des armes qu'ils ne pouvaient pas porter hors de la capitale. Cette première théorie bien que contestable donne une première explication.

Une seconde théorie plus vraisemblable mais qui ne vient pas contredire la première est que les maîtres en arts martiaux étaient considérés avec une très haute estime à l'époque et que l'étude de ces arts était réservée à un cercle très restreint d'élèves, il semble donc logique que la noblesse au vue de sa position sociale et de ces relations privilégiées avec la Chine (dont Okinawa était vassale) ait bénéficié du savoir de ces maîtres.

Il est cependant impossible de savoir si cet événement a bien eu lieu ou s'il ne s'agit là que d'une légende. En effet la deuxième guerre mondiale a porté un coup dur à l'histoire du karaté car la bibliothèque royale où se trouvaient un grand nombre de documents sur l'histoire de cet art a été brûlée. Il ne nous reste aujourd'hui que de rares documents (dont certains en Chine et au Japon) mentionnant l'existence de cet art au XVIIIème siècle.

L'invasion par le Japon

Ce qui semble cependant certain est que l'année 1609 marquera un tournant dans le développement du karaté. Cette date marque en effet l'invasion de l'archipel des Ryūkyū par le Japon. Cette invasion est une

conséquence directe de l'arrivée au pouvoir du shogunat Tokugawa suite à la victoire de Sekigahara en 1600. Fait intéressant l'archipel fut envahi par le clan Satsuma qui faisait pourtant parti de l'armée des vaincus. On peut légitimement penser que l'envoi de ce clan par le shogun ai eu une double raison, la première était d'occuper et de s'attirer les faveurs du clan en leur donnant un territoire qu'il convoitaient. La seconde était de canaliser la fureur des samourais de ce clan qui fut l'un des clans majeurs de la période précédente et qui gardait une grande partie de sa puissance malgré la défaite de Sekigahara.

L'intérêt de cet événement dans l'histoire du karaté est que l'envahisseur japonais maintient l'interdiction du port d'arme par les okinawais hors de la capitale alors que les samourais eux étaient toujours autorisés à porter leurs sabres. Les habitants durent donc redoubler d'efforts pour trouver des moyens pour se protéger des samourais et le karaté se pratiqua en cachette et restera durant longtemps un symbole de la lutte contre l'envahisseur japonais. Ceci semble s'être poursuivi jusqu'en 1875 date qui marqua l'intégration d'Okinawa au Japon comme une préfecture à part entière et donc la fin du règne du clan Satsuma sur la région.

On sait peu de choses sur le karaté qui s'est développé à l'époque hormis qu'il semble s'être développé autour de trois courants tous les trois originaires d'une ville différente.

-Le Shuri-te est apparu dans la capitale est était l'apanage de la noblesse, il est l'ancêtre du Shorin ryu et découlerait en partie des arts martiaux de Shaolin.

-Le Naha-te tire son nom du port de Naha dont il était originaire. Il comprenait des techniques souples vraisemblablement d'inspiration taoïste et des exercices respiratoires portant sur le ki. Par la suite le style prit le nom de goju-ryu.

-Le Tomari-te (ce pratiquant à Tomari) : semble s'inspirer des deux autres styles. Ce style pourrait être à l'origine du

shito-ryu qui lui aussi semble entre les deux arts.

D'Okinawa au reste du monde

L'intégration par le Japon

Contrairement à ce que l'on pourrait penser le karaté mit très longtemps à être accepté et intégré par le Japon. Ceci tient principalement à deux facteurs. Le premier est que jusque durant les années 1920 les arts martiaux d'Okinawa étaient considérés par les japonais comme des arts martiaux inférieurs aux arts japonais. Le second facteur est que durant très longtemps l'enseignement du karaté est resté secret et très longtemps teinté d'un esprit antijaponais.

Il faudra attendre le début du XXème siècle pour que le karaté ouvre ces portes au public okinawaïen sous l'impulsion d'Anko Itosu qui introduisit l'étude du karaté dans les écoles d'Okinawa. C'est cependant l'un de ces élèves Maître Funakoshi, fondateur du shotokan qui introduira le karaté au Japon. Ce dernier exercera deux démonstrations au Japon. La première exercée en 1916 devant le butokukai n'eut pas de réel succès. Ce sera cependant la seconde démonstration de 1922 qui permettra au karaté de se faire reconnaître par le Japon. Cette dernière se fit suite à une demande de Jigoro Kano. On dit d'ailleurs que c'est à cette occasion que le fondateur de ce qui serait appelé plus tard le karaté shotokan mis en place la tenue aujourd'hui utilisé en karaté inspiré de la tenue de judo.

Il faudra de nombreux autres efforts au karaté pour être bien intégré par le Japon tel l'abolition des termes chinois remplacé par des termes japonais, le raccourcissement et la division de certains katas pour des raisons pédagogiques, la mise en place de systèmes de combat à l'origine inexistant en karaté et enfin la mise en place d'un système de grade inspiré de celui du judo.

Tous ces changements permirent au karaté d'être accepté comme art martial par le

butokukai (un ensemble de maitres) en 1931 mais il ne fut pas tout de suite admis comme un budo car il lui manquait un aspect spirituel aux yeux de l'organisation. C'est encore une fois Gichin Funakoshi qui transformera le karaté en karatédo. Pour ce faire il va d'abord changer le sens du terme karaté en « main vide » pour faire ressortir l'aspect spirituel de la discipline. Ceci lui permit de soustraire le karaté à ces origines chinoises et à se greffer à la culture japonaise et l'art fut reconnu comme un art martial japonais en 1936.

La seconde partie du XXème siècle

Comme la plupart des autres arts martiaux japonais il faudra attendre la fin de la seconde guerre mondiale pour que le karaté se diffuse en occident. Ce furent principalement les soldats américains qui amenèrent avec eux une part de la culture asiatique. Cependant les maitres de l'époque firent eux aussi beaucoup pour la diffusion des arts martiaux en occident. Ceci se fit dans un premier temps par une modernisation de la pratique en développant le côté sportif de la discipline. Ceci entraîna une scission entre les maitres souhaitant garder un enseignement traditionnel et ceux souhaitant développer le côté sportif de la discipline.

Ce sera surtout à partir des années 1960 que la diffusion du karaté connaîtra une large expansion notamment grâce à l'envoi de nombreux maitres partout dans le monde. Le succès du film karaté kid de 1984 permit au grand public de découvrir le karaté sous un nouvel angle. Le karaté n'était plus une discipline visant à battre son adversaire mais un art martial permettant une construction positive de l'individu. Aujourd'hui le karaté est divisé en de très nombreux styles et est l'un des arts martiaux les plus connus et pratiqués au monde.

Gogen Yamaguchi

Gogen Yamaguchi, surnommé « le chat » en raison de ses mouvements souples et de sa position de prédilection (neko ashi dachi), est l'un des personnages qui a le plus influencé le développement du karaté de la seconde moitié du XX^{ème} siècle. Issu du style Goju Ryu, il en a non seulement permis l'expansion au Japon, mais il en a aussi bouleversé la pratique en développant son aspect philosophique et spirituel. Ces apports ne se sont cependant pas limités au seul Goju Ryu, car certaines de ses innovations sont aujourd'hui présentes dans la majorité des styles de karaté.

De sa naissance à la fin de la Seconde

L'apprentissage du karaté

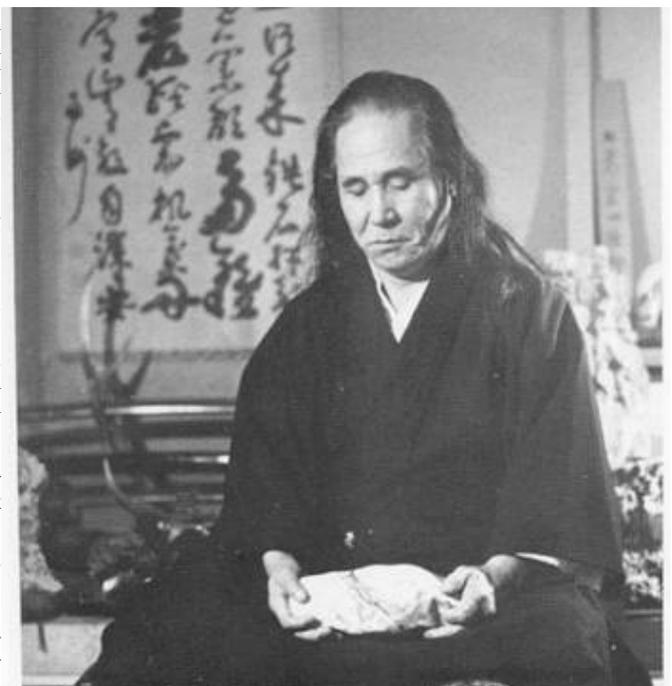
Gogen Yamaguchi naquit le 20 janvier 1909 dans la ville de Kagoshima, à Kyushu, sous le nom de Jitsumi Yamaguchi. Il était le troisième enfant d'une famille qui serait très nombreuse. Il pratiqua très tôt le kendo dans son école primaire et avait un goût certain pour l'effort et les tâches physiques.

La première rencontre de Gogen avec le karaté se fit aux alentours de sa cinquième année d'école primaire ou, selon d'autres sources, lorsque sa famille partit pour Tokyo. Son premier professeur fut un charpentier du nom de Takeo Maruta, du Goju Ryu. Élève direct du maître Chojun Miyagi, dont il reprenait les méthodes d'entraînement particulièrement dures, il fut séduit par l'intérêt qu'avait le jeune Gogen pour sa discipline et décida de lui apprendre tout ce qu'il savait du karaté Goju Ryu.

C'est durant l'année 1929 que le jeune Yamaguchi fit une rencontre qui changera sa vie, celle du fondateur du style, Chojun Miyagi. Avant cela, il semble que Gogen Yamaguchi n'avait envisagé la discipline que dans son aspect dur et martial, raison pour laquelle son maître l'aurait surnommé Gogen, ce qui signifie « brut ». Suite à cette rencontre, il cherchera autant à développer l'aspect physique que l'aspect moral et spirituel de la discipline. C'est notamment lui qui introduira quelques années plus tard des exercices respiratoires et de méditation provenant entre autres du yoga.

En 1930, il entre à l'université Ritsumeikan de Kyoto où il étudie le droit et devient l'un des cofondateurs du premier club universitaire de karaté de l'ouest du Japon. L'entraînement au sein de ce club était réputé très difficile mais les karatékas qui en sortaient possédaient un très bon niveau. Suite à une visite sur l'invitation de Gogen, maître Miyagi le chargera de diffuser le karaté Goju Ryu dans tout le Japon.

En 1934, Gogen Yamaguchi créa le jiyū-kumite, ce qui constitue l'un de ses apports majeurs au karaté. Cette pratique permettait un combat entre deux élèves et est la base de notre système de compétition actuel. Enfin, il créa, en 1935, la All Japan Karate-dō Gōjū-kai Karate-dō Association.



L'emprisonnement

En 1938, Gogen, alors engagé dans l'armée impériale, est envoyé en Manchourie. En 1937, le Japon avait entamé la seconde guerre sino-japonaise dans le but d'étendre le territoire de l'empire aux dépens de la Chine alors en pleine guerre civile suite à l'arrivée au pouvoir du parti communiste chinois. En 1939, le conflit s'étend en Mongolie où l'armée du Kwangtun (une des forces impériales) affronte l'armée rouge. Il y a tout lieu de penser que Gogen Yamaguchi faisait partie de cette unité, vu qu'il sera capturé en 1942 par l'armée soviétique et envoyé dans un camp de prisonniers (qui, selon certains, se trouvait en Mongolie).

C'est durant sa capture qu'eut lieu l'un des événements les plus marquants de son histoire : un combat à mains nues qui

l'opposa à un tigre. Il existe de très nombreuses versions de l'histoire de ce combat. Selon certaines sources, ses geôliers, découvrant qui il était et ses aptitudes au combat, lui demandèrent de leur enseigner son art. Face au refus du maître, ils l'enfermèrent seul dans une pièce avec un tigre. Selon une autre version, les gardiens avaient l'habitude de ce genre d'exactions pour se divertir et, face à la victoire inattendue du maître de karaté, ils lui demandèrent de leur enseigner son art en échange d'un bon traitement. Quelle que soit la version de l'histoire, toutes s'accordent sur le fait que Gogen Yamaguchi aurait tué le tigre avec, pour seules armes, ses mains et ses pieds.

L'apogée du maître

Le retour au Japon

À la fin de la Seconde Guerre mondiale Gogen retourne dans un Japon occupé par les forces américaines qui interdisent la pratique des arts martiaux. Celle-ci se faisait alors en cachette dans des dojos clandestins comme des caves ou des arrière-cours. Il régnait de plus un certain climat d'insécurité et une certaine tension du fait de la présence de nombreux soldats américains sur le sol japonais. Pour pouvoir enseigner les arts martiaux, Gogen décida d'ouvrir un dojo dans le quartier d'Ueno, à Tokyo, qui était l'un des quartiers les plus dangereux et mal famés de la ville et où les forces d'occupation n'osaient pas entrer.

L'entraînement au sein de ce dojo était particulièrement exigeant et difficile. En effet, en plus de l'entraînement qu'avait suivi Gogen Yamaguchi auprès du maître Myiagi, le climat d'insécurité le forçait à encore relever son exigence, car son art pouvait alors faire la différence entre la vie et la mort des pratiquants. Cependant, l'entrée au dojo n'était pas accessible à tous

et seuls ceux qui étaient parrainés par un membre du dojo pouvaient espérer recevoir l'enseignement du maître. La situation particulière du dojo et son exigence amenèrent des élèves quelque peu hors norme, comme des yakusas, des personnes vivant dans les rues et des désespérés. Cela permit notamment au maître d'aider plusieurs de ses élèves à sortir de leur situation grâce à un enseignement tant philosophique que physique. En effet, avant les entraînements, les élèves assistaient entre autres à de longues séances de méditation ainsi qu'à des rituels shinto.

Suite à la levée de l'interdiction de la pratique des arts martiaux, et grâce à la renommée de son dojo, il diffusa largement le karaté Goju Ryu dans tout le Japon et, peu à peu, dans le reste du monde.

Les apports du maître

Tout d'abord, maître Yamaguchi apporta énormément au karaté Goju Ryu. Ainsi, c'est sous son égide que sera créée l'International Karate-Do Goju-Kai

Association (I.K.G.A), aujourd'hui représentée dans plus de 35 pays dont la France. La maison mère du Goju-kai sera déplacée à l'école Suginami de Tokyo en 1950. De plus, c'est lui qui introduira le système des katas Taikyoku utilisé notamment en Shotokan pour permettre aux débutants d'apprendre les bases du karaté. Il introduira aussi le travail respiratoire issu de son étude du yoga, art dans lequel il était passé swami (maître). Enfin, il fera de nombreux déplacements à l'étranger pour promouvoir sa discipline, dont deux en Australie durant les années 1970.

Son apport ne se limita cependant pas à sa discipline. En effet, le maître a créé, comme nous l'avons vu plus tôt, le jiyū-kumite, qui est la base de notre système de compétition

moderne. Du reste, maître Yamaguchi, avec l'aide de nombreux maîtres du Shotokan, du Wado Ryu et du Shito Ryu, va fonder en 1964 la All Japan Karate-do Federation qui unifiera toutes les écoles de karaté et qui deviendra plus tard la JKF (Japan Karate Federation).

Ces apports furent tels que le Kokusai Budō Renmei l'élèvera au rang de shihan (grand maître) et lui décernera le grade de 10ème dan. Le maître mourra le 20 mai 1989 en laissant derrière lui tout un héritage qui ne pourra jamais être oublié.

le karaté

Goju-ryu

Les principes du goju-ryu

Entre le go et le ju

L'essence du karaté goju-ryu repose principalement sur l'alternance du go « dur » et du ju « souple ». La pratique du style reposera donc entièrement sur une alternance de ces deux principes qui semblent au premier abord totalement opposés.

On retrouve le côté dur notamment dans la pratique des durcissements. Selon cette école le corps doit être capable de supporter des coups qui seront inévitables lors des combats, ainsi les élèves apprennent non seulement à parer les coups mais aussi à durcir la partie du corps qui sera frappée. Ceci est entre autre permis par l'étude du kata Sanchin. Durant ce kata l'élève réalisera ses techniques avec une forte contraction en bloquant ses articulations de manière à ce qu'elles puissent résister à des chocs. Pour les pratiquants plus avancés un autre pratiquant viendra effectuer des

frappes plus ou moins prononcées sur les membres et la ceinture abdominale de celui qui exécute le kata de manière à vérifier sa contraction et à l'habituer à recevoir les coups. Ce type d'exercice permet aussi à l'élève d'apprendre à gérer sa respiration de manière à recevoir un coup en ressentant un minimum de douleur. Ces exercices ne sont pas les seuls visant à durcir le corps et on retrouve un certain nombre d'ustensiles utilisés par l'école pour renforcer le corps des pratiquants.

Le travail de la goju-ryu n'est cependant pas limité à un travail musculaire dur. Par exemples les déplacements doivent être légers et les blocages souvent circulaires doivent être vifs, hors ceci n'est pas permis en cas de trop grande contraction musculaire. L'élève devra apprendre à passer d'un moment de contraction, comme lors de la réception d'un choc, à un moment de décontraction qui lui permettra de vite

contre-attaquer. Un travail purement orienté sur le go ne permettrait pas au pratiquant d'obtenir vitesse et fluidité dans l'exécution de ses techniques, mais l'absence de go lui ferait manquer de résistance lors des chocs et de puissance. Ce sera donc au pratiquant de trouver son équilibre en alternant les deux temps.

Un art proche de ces origines

Contrairement à d'autres formes de karaté qui ont trouvé une certaine indépendance technique, le goju-ryu est resté très proche de ses origines et à ce titre on lui trouve bon nombre de similitudes avec les boxes du sud de la Chine. Tout d'abord on y trouve une recherche particulièrement importante de stabilité qui permet de dégager une grande puissance lors de l'exécution d'une technique. Si les positions peuvent être basses, elles ne doivent pas l'être de manière exagérée comme en karaté shotokan et restent souvent assez naturelles. La position de base est sanchin dachi et a pour avantage d'être une position très stable et protégeant l'entre-jambe. On retrouve des positions similaires dans de nombreux arts du sud de la Chine.

Autre similitude technique, les coups de pieds sont peu utilisés et principalement

La pratique du goju-ryu

Un art complet

Le karaté goju-ryu apparait comme un art particulièrement complet, cet aspect est dû à la recherche d'efficacité et de réalisme qui font que cet art ne se limite pas à la compétition comme certains autres. C'est d'ailleurs dans cette optique que le pratiquant est amené à faire des exercices d'endurcissement. De plus, ce style de karaté comprend de nombreuses techniques de blocages, de projections, de balayages, de frappes et de clefs qui doivent permettre au pratiquant de pouvoir s'adapter en fonction de la situation.

Un autre point important de ce style est la

bas. Ces derniers ne sont pour ainsi dire jamais utilisés au-dessus de la ceinture et on en retrouve principalement deux dans le style. Le premier est mae-geri qui est le coup de pied de base de tous les styles de karaté. Le second kansetsu-geri est principalement utilisé par cette école. Il s'agit d'un coup de pied bas visant l'articulation du genou. Mais cette faible utilisation des membres inférieurs comme outil de frappe est compensé par un très large arsenal de frappes avec les membres supérieurs. Ainsi au-delà des poings sont aussi utilisés les piques de doigts, le tranchant de la main mais aussi les coudes et de nombreuses formes de poings. On retrouve aussi l'utilisation des frappes aux points vitaux et un large panel de techniques de projections et de clefs.

Un autre point important avec les arts martiaux chinois est l'importance donnée au travail de l'énergie interne. On retrouve ainsi de nombreux exercices respiratoires visant entre autre à développer le « ki ».

très forte utilisation de mouvements circulaires notamment dans les blocages. Ceci doit permettre au pratiquant de pouvoir bloquer des coups exécutés par des adversaires disposant d'une plus grande force physique que lui en déviant ces coups plutôt qu'en les stoppant net. On retrouve aussi ce côté circulaire dans certaines frappes, ce qui doit permettre au pratiquant de contourner la garde de l'adversaire.

Une autre particularité du karaté goju-ryu est qu'il comprend des exercices de musculation avec des outils traditionnels, ces derniers sont là pour aider le pratiquant non seulement à obtenir plus de force mais

aussi à durcir son corps. Les outils utilisés pour ce type de musculation sont les suivants :

- les nigiri game : certainement des outils les plus connus. Il s'agit de deux jarres en terre cuite disposant d'un col large que l'on agrippe avec les doigts. Si au début les jarres sont vides par la suite on y ajoute chaque jour un peu de sable. Cet outil permet de développer les saisies ainsi que l'équilibre et le relâchement des épaules.

-les chishi : il est composé d'un manche en bois dont un des coté est encastré dans un bloc de ciment et pouvant peser entre 3 et 15 kilos.

-Les ishisachi : il s'agit d'une sorte d'altère en forme de cadenas. Parfois en ciment ils sont utilisés pour le travail des blocages et des frappes.

-le tan : bâton long en métal lesté de deux disques de fer à ces extrémités. On raconte qu'à l'origine il s'agissait de l'essieu d'un train.

-Le kongoken : sorte d'anneau en métal de forme ovoïde mesurant environ 1,60 mètre et pouvant peser jusqu'à 60 kg

Les exercices

Les katas possèdent une importance toute particulière en goju-ryu. Ces derniers sont au nombre de 12 et comprennent l'ensemble des techniques du style et sont une part essentielle de l'entraînement. On retrouve dans nombre de ces derniers des similitudes avec les arts martiaux du sud de la Chine tant au niveau des postures que des techniques utilisées. On peut par exemple

citer le kata tensho qui, bien qu'il soit exécuté avec une forte contraction musculaire, semble posséder certains points communs avec la première forme du wing tsun. La position y est assez similaire et l'on y retrouve des mouvements de mains relativement proches bien que l'aspect général semble au premier abord assez différent.

Une fois que les étudiants ont une bonne connaissance de l'exécution du kata, vient le second temps de l'étude de ce dernier, le bunkai. Cette pratique est en fait l'application des techniques du kata avec un partenaire, le but est d'alors comprendre les techniques présentes dans le kata. Dans l'enseignement traditionnel les bunkai et les katas étaient l'essentiel de la pratique en karaté.

Une des particularités du style réside cependant dans l'exercice appelé kakie. Il s'agit ni plus ni moins que d'un exercice des poussées de mains semblable au tuishou présent dans de nombreux arts martiaux chinois.

On retrouve en plus de ces enseignements une forme de combat le jiu kumite. Ce dernier a été introduit par Gogen Yamaguchi dans les années 1930 pour permettre aux pratiquants de s'entraîner au combat en limitant les risques.

le karaté

Shotokan

Philosophie du shotokan

La philosophie possédait à l'origine une part importante dans le karaté shotokan. En effet, au-delà de sa volonté de créer un art efficace, maître Funakoshi voulait avant tout créer un art apportant un style de vie équilibré basé sur la valeur de l'individu et

la recherche de l'amélioration tant technique que spirituelle. Pour se faire, il créa le Dojo-kun, un ensemble de 5 règles que devait connaître tous les pratiquants du karaté shotokan. Voici une des traductions possible de ce texte, et bien qu'il en

connaisse plusieurs, leur fond est toujours le même.

« Chacun doit s'efforcer d'atteindre la perfection

Chacun doit être loyal et protéger la voie de la vérité

Chacun doit entretenir un esprit d'effort

Chacun doit respecter les autres et l'étiquette

Chacun doit se garder d'un courage impétueux »

Si le dojo-kun est la basique tout karatéka devrait connaître, ce texte a été prolongé et approfondi par une autre : le Niju-kun. Si ce dernier a été attribué au fondateur du style, rien ne prouve que ce fût le cas, cependant rien ne vient réfuter cet argument. Ce texte se compose de 20 règles venant approfondir les principes philosophiques du Dojo-kun et ajoute un certain nombre de principes plus techniques.

"N'oubliez pas que le karaté commence et s'achève par le rei.

Il n'y a pas d'attaque dans le karaté. Dans le karaté, les mains et pieds sont potentiellement aussi mortels que la lame d'un sabre : c'est pourquoi dans la mesure du possible vous devez éviter de décocher un coup mortel.

Le karaté est au service de l'équité. L'équité est ce qui sert le bien, la vertu

Apprends déjà à te connaître, puis connais les autres.

Le mental prime sur la technique.

L'esprit doit être libre.

Calamité est fille de non-vigilance.

La pratique du karaté ne saurait se cantonner au seul dôjô. L'objectif du karaté est de polir et nourrir à la fois le corps et l'esprit, s'il commence au dôjô au cours de la pratique, ce travail ne doit pas s'interrompre en fin d'entraînement.

Le karaté est la quête d'une vie entière.

La Voie du karaté se retrouve en toute

chose, et c'est là le secret de sa beauté intrinsèque. Un coup, de poing ou de pied, asséné ou encaissé, peut signifier vie ou mort. Telle est la doctrine au cœur du karaté-dô.

Pareil à l'eau en ébullition, le karaté perd son ardeur s'il n'est pas entretenu par une flamme.

Ne soyez pas obsédé par la victoire; songez plutôt à ne pas perdre.

Ajustez votre position en fonction de l'adversaire.

L'issue d'un affrontement dépend de votre manière à gérer les pleins et les vides (forces et faiblesses).

Considérez les mains et les pieds de l'adversaire comme des lames tranchantes.

Faites un pas hors de chez vous et ce sont un million d'ennemis qui vous guettent.

Le kamæ, ou posture d'attente, est destiné aux débutants; avec l'expérience, on adopte le shizentai (posture naturelle).

Recherchez la perfection en kata, le combat réel est une autre affaire. Les katas sont la moelle de l'entraînement du karaté-dô, il convient de ne pas les dénaturer et de s'y entraîner conformément à l'enseignement dispensé par le maître.

Sachez distinguer le dur du mou, la contraction de l'extension du corps et sachez moduler la rapidité d'exécution de vos techniques.

Vous qui arpentez la Voie, ne laissez jamais votre esprit s'égarer, soyez assidu et habile. Que l'on adopte un point de vue spirituel ou technique, le pratiquant ne doit jamais laisser son esprit « s'égarer » et doit être « assidu et habile »."

Un autre point qu'il est important de souligner est qu'à l'origine maître Funakoshi s'opposait à l'idée de compétition alors qu'aujourd'hui, le karaté shotokan est l'un des karatés les plus pratiqués en compétition.

La pratique du shotokan

Particularité technique

Avant toute chose, il faut se rappeler que, bien qu'il existe un grand nombre de styles de karaté, le karaté reste du karaté. De par

ce fait, la plupart, si ce n'est toutes les techniques du karaté shotokan, se retrouveront dans l'un ou l'autre des styles. Cependant, c'est dans l'exécution de ces

techniques, l'importance qui leur est donnée et le but recherché dans leur exécution que les styles diffèrent.

Le karaté shotokan est souvent considéré à tort comme un karaté très dur et brutal. Ce point mérite d'être nuancé, on ne peut pas nier que le karaté shotokan se base principalement sur les techniques d'atemi et que ses dernières sont souvent exécutées avec une grande puissance. Cependant la manière dont sont pratiquées ces dernières est plus technique qu'il n'y paraît. En effet, pour donner un maximum de puissance, ces derniers sont exécutés avec une alternance de contraction et de décontraction musculaire ; ainsi pour un simple coup de poing, on compte 4 temps, au moment où le coup de poing est lancé, il y a une contraction musculaire pour lui donner une impulsion. Cette première phase est suivie d'une décontraction pour lui permettre de prendre de la vitesse, lorsque le poing est sur le point de toucher la cible, il y a une nouvelle contraction pour donner de une certaine force d'impact au coup. Suite à cela il y a une décontraction pour une remise en garde rapide. Cette méthode permet des frappes très puissantes et très rapides.

Une autre particularité technique du shotokan tient aux positions très basses. Ces dernières permettent de travailler la puissance des jambes et une certaine souplesse. Ceci est très important car en karaté, toutes les techniques partent des jambes et par conséquent des jambes puissantes permettent des techniques puissantes. Cependant, si ces positions sont fortement travaillées lors de l'étude des techniques et lors des katas, elles sont un peu plus hautes lors des combats pour permettre une plus grande mobilité lors des combats.

Un autre aspect très important dans le karaté shotokan est la recherche de la perfection et plus particulièrement de la technique parfaite, le coup unique. C'est de cette recherche de perfection et de ce fameux coup unique que découlent une grande partie du travail en shotokan. Cependant cette recherche du coup unique ne se limite pas au seul shotokan, mais dans la pratique elle y est particulièrement présente.

Les exercices du shotokan

Comme dans tous les karatés, le shotokan se travaille autour de 3 grands exercices :

-kihon : répétition de techniques et de postures seules, ce travail est très important en shotokan et occupe souvent une part conséquente dans l'entraînement.

-kata : ils sont relativement peu nombreux en shotokan, et occupent une place moins importante que les autres exercices dans la pratique actuelle. Ceci semble tenir au fait que de plus en plus de karatékas souhaitent s'orienter vers la compétition et n'ont pas toujours la patience d'étudier les derniers, en particulier pour les plus jeunes.

-kumité : travail avec un partenaire ou face à un adversaire qui peut être plus ou moins libre. Ce travail est lui aussi très présent en karaté shotokan.

De par son orientation parfois fortement, voire entièrement orientée, vers la compétition, le karaté shotokan est souvent décrié comme manquant de réalisme face à une situation réelle. En effet, les compétitions en shotokan se font souvent aux points et non au KO, ce qui amène un certain nombre de pratiquants à s'orienter entièrement vers la compétition et à ainsi à sacrifier l'efficacité de leurs techniques au profit d'une plus grande vitesse d'exécution.

le karaté

Shito-ryu

Les principes du shito ryu

Une école ancrée dans la tradition

L'école shito-ryu est l'une des écoles les

plus proches des premières formes de karaté à savoir Naha-te, Shuri-te et Tomari-te.

Mabuni Kenwa, fondateur du style a principalement étudié auprès de maîtres de Shuri-te et de Naha-te. C'est d'ailleurs pour rendre hommage à ces deux maîtres qu'il nomma son école Shito-ryu. Ces maîtres se nommaient Anko Itosu et Kanryo Higashionna. Et c'est en réunissant le premier caractère de leurs deux noms Shi qui se prononce « ito » et To qui se prononce « Higa » qu'il créa le nom de son école.

Le symbole du Shito ryu (qui sont en fait les armoiries de la famille Mabuni) revêt lui aussi une importance toute particulière. Le cercle qui représente l'idéogramme wa désigne la paix et l'harmonie. Concernant les barres verticales et horizontales dans ce dernier, il existe deux interprétations. La première est qu'elles signifieraient homme et par conséquent ceux portant ces armoiries et par conséquent les pratiquants de shito-ryu seraient ceux qui maintiennent la paix. Ces barres peuvent aussi être interprétées comme les deux courants Shuri-te et naha-te ayant amené à la création du shito-ryu. L'art apparaîtrait donc comme l'harmonisation de ces deux pratiques. Bien que cette seconde interprétation semble plausible quant à son contenu, il semble que le symbole soit antérieur à la création du Shito-ryu ce qui rend cette interprétation contestable.

Les 5 principes du shito ryu

Ces cinq principes sont en fait 5 principes de défense qui sont les points les plus importants du style.

Le premier principe, Rakka signifie la chute de la fleur. L'interprétation de cette formulation semble connaître des divergences. Selon certains il ferait allusion à la terre qui sans bouger réceptionne ce qui lui tombe dessus sans dommage. La seconde interprétation est qu'il faut bloquer avec une telle puissance, que si la technique était réalisée sur un arbre, les fleurs en tomberaient. Bien que les deux interprétations divergent, sur le plan

pratique elles ont la même signification. Il s'agit dans ce cas d'effectuer un blocage puissant visant le membre qui attaque dans le but de stopper net le coup. Ce type de défense est relativement agressif et peut en théorie permettre d'arrêter net un combat.

Le second principe est Ryu-sui ou l'eau qui coule. Ce principe est très semblable à celui sur lequel se base le judo et l'aïkido à savoir dévier la force de l'adversaire et l'ajouter à sa propre force. Le but n'est pas ici d'arrêter net l'attaque de l'adversaire en voyant le blocage comme un coup mais au contraire de la dévier et de l'amplifier pour obtenir une situation avantageuse voir faire chuter l'adversaire.

Le troisième principe est Kusshin qui peut se traduire par flexion-extension. Ce principe consiste à utiliser le mouvement de flexion ou d'extension dans une technique de défense de manière à déséquilibrer l'adversaire et pouvoir contre-attaquer ensuite.

Le quatrième principe Ten'i ou ouvrir la porte consiste tout simplement à laisser couler l'attaque adverse tout en se repositionnant. Ce type d'esquive sans blocage nécessite d'avoir un bon sens du timing et des distances, et se base sur le principe « le meilleur moyen de ne pas recevoir un coup est de ne pas être là ».

Le dernier principe est Hangekiou contre-attaque. Il s'agit en fait, au moment où l'adversaire attaque, de frapper de manière à dévier sa frappe puis à le toucher. On parle parfois de contre-attaque par anticipation puisque le mouvement de contre-attaque est réalisé en même temps que celui de l'attaque. Bien que ce type de mouvement soit spécifique au karaté shito ryu, on le retrouve sous d'autres formes dans des arts martiaux tels le wing tsun où l'on va prolonger une technique défensive en technique offensive.

Le travail en Shito ryu

Particularités techniques

Le shito-ryu se distingue en grande partie par sa richesse technique. Cette dernière se retrouve particulièrement dans les nombreux katas issus des nombreux styles de karaté étudiés par le fondateur Mabuni Kenwa. Ce dernier avait en effet étudié le Naha-te et le Shuri-te mais possédait aussi des bases de Tomari-te. On y retrouve donc tant les postures basses et puissantes du Naha-te que les techniques plus fluides du Shuri-te. S'inspirant fortement de ces anciennes formes de karaté ainsi que de leur origine chinoise, le shito ryu comprend de nombreuses formes de mains, coups de coude, saisies et clef que l'on ne retrouve pas dans les formes de karaté plus « japonisées ».

Tout comme en goju-ryu, un des points essentiel de l'art est l'équilibre. Les deux arts présentent d'ailleurs certaines similitudes telles de nombreuses techniques à courte portée ainsi que l'importance de l'enracinement. Ceci semble venir du fait que les deux arts découlent en parti du Naha-te. En revanche l'aspect général du shito-ryu apparait souvent comme un peu moins brutal, et l'on y retrouve des coups de pieds hauts que l'on ne trouve pas dans le goju-ryu.

Un autre point important du shito-ryu est que les techniques et les déplacements partent tous des hanches. Bien que ces dernières soient importantes dans toutes les formes de karaté, elles le sont plus encore dans ce style. Ce travail, ajouté à un travail de décontraction permet non seulement d'augmenter la puissance et la vitesse des coups lors de la réalisation des techniques, mais aussi d'obtenir une certaine fluidité.

Les exercices

Comme dans toutes les formes de karaté de l'époque, on retrouve principalement 3 types d'exercices : kihon, kata et kumite. Cependant ajouter à cela l'étude des postures revêt un intérêt tout particulier en

Shito-ryu. Ces dernières sont étudiées tant dans les kihon que dans les katas. Leur étude est importante de par le fait que le shito-ryu se base en partie sur de nombreux changements de postures visant à s'adapter au mieux à l'adversaire ainsi qu'à la distance, au terrain, etc...

Les kihon sont l'exécution de techniques simples dans un premier temps, puis avec un partenaire. Ils visent à apprendre des enchaînements et à permettre d'intégrer des principes tels les 5 principes du shito-ryu. Ils permettent aussi au pratiquant de savoir quelles sont les situations ou tel posture est utile.

Les katas sont relativement nombreux dans cette école de karaté et revêtissent une importance particulière. Ces derniers sont souvent divisés en fonction de leur origine. On trouve donc des katas issus du Naha-te, d'autre du Shuri-te et d'autres du Torami-te. A ces katas s'ajoutent un certain nombre de katas d'origine chinoise ainsi que d'autres ajoutés par Kenwa Mabuni lui-même. L'exécution de ces derniers peut varier d'une école à l'autre et certaines écoles vont jusqu'à en ajouter d'autres. L'exécution de ces katas permet au pratiquant d'apprendre comment s'enchaînent les différentes techniques et postures. Une fois qu'il aura atteint un certain niveau de maîtrise le pratiquant sera confronté à l'apprentissage du bunkai c'est-à-dire l'application du kata avec un ou deux partenaires.

Les kumite sont des formes de combats plus ou moins libres qui permettent au pratiquant d'échanger. Ces dernières peuvent être très codifiées ou l'on annonce son attaque, à des formes plus libres tel le jiu kumite ou le but est d'apprendre à saisir le moment d'inattention de l'adversaire pour lancer sa technique.

L'aïkido

L'aïkido est l'un des trois arts de combat à mains nues originaires du Japon les plus connus dans le monde. Il repose sur des principes nés sur les champs de bataille du XI^{ème} siècle au sein de l'un des clans les plus puissants de l'époque, le clan Takeda. Aujourd'hui, la France est le second pays après le Japon par le nombre de pratiquants d'aïkido, mais ce succès n'empêche pas que certains critiquent le réalisme de cet art.

histoire

Origine et développement de l'aïki-jutsu

Une origine continentale de l'aïki-jutsu ?

Il est difficile d'établir quelles furent les origines de l'aïki-jutsu avant le XI^{ème} siècle. On peut cependant penser que les premières formes de combat pratiquées au Japon soient en grande partie originaires de la Chine d'une manière directe dans un premier temps, puis, plus tard, en passant par la Corée. À ce titre, durant la période Yamato et jusqu'aux alentours de 838 - date de la dernière mission impériale envoyée par la dynastie Tang -, la Chine fut un modèle pour la cour japonaise et influença énormément l'art et la culture de l'époque. Il est donc permis de croire que, parmi les nombreuses choses importées du modèle chinois, les arts martiaux ne firent pas exception. Il semble que l'un de ces arts importés soit celui de l'in-yo-ho, ce qui pourrait se traduire par la « loi d'utilisation des compléments Yin et Yang ». Il est en d'ailleurs fait mention dans un traité martial rédigé aux alentours de l'an mille : le Bugei-Shoden.

Un point intéressant à souligner est que cet art fait référence au taoïsme, ce qui renvoie à un certain nombre de concepts que l'on retrouve dans de nombreux arts martiaux et particulièrement dans diverses formes d'aïki et divers styles de jujutsu, telle la Kito Ryu (un lien qui n'est toutefois que purement spéculatif).

Un autre facteur semble rendre cette hérédité plausible. À cette époque et durant

toute l'histoire du Japon médiéval, la pratique des arts martiaux était cantonnée à un clan. Il semble donc raisonnable de penser que les arts martiaux importés depuis la Chine par la cour du Japon durant la période Heian (ici, visiblement, la première partie) soient restés parmi la descendance de cette dernière. Or, on remarque que cet art s'est transmis au sein du clan Takeda, lui-même issu du clan des princes Minamoto, du nom donné aux descendants de l'Empereur durant la période Heian. Il semble donc probable que l'art de l'in-yo-ho ait influencé le développement de l'aïki-jutsu.

La création de l'aïki-jutsu

Que l'on admette ou non l'origine continentale, la création à proprement parler de l'aïki-jutsu est principalement due à la volonté d'un seul homme : Minamoto no Yoshimitsu aussi nommé Shinra Saburō. Ce dernier, comme son nom l'indique, était membre du clan Minamoto et avait participé avec son frère à la guerre de Gosannen vers la fin du XI^{ème} siècle.

Minamoto no Yoshimitsu aurait, dès son plus jeune âge, été passionné par la stratégie et la tactique, et aurait fait preuve d'un grand talent pour les arts de combat. En tant que membre du clan Minamoto, il étudia les techniques militaires chinoises et l'on peut donc penser qu'il apprit en outre l'in-yo-ho. En plus de cet apprentissage, l'histoire en fait un lutteur d'exception dans l'art du

tegoï, qui n'est autre que l'ancêtre du sumo. Certaines sources affirment que pour améliorer son art du combat à mains nues, il serait allé sur les lieux d'exécution ainsi que sur les champs de bataille et aurait inspecté et manipulé les corps sans vie pour en comprendre les mécanismes. Bien que cette démarche puisse paraître très peu éthique, voire sordide, elle n'est pas sans rappeler ce que pratiquèrent bien des années plus tard nos savants à l'époque des Lumières. Toujours est-il que cette observation lui permit de mettre au point de nombreuses clefs et méthodes de contrôle qui donnèrent naissance, alliées à ses connaissances d'alors, à l'aïki-jutsu que pratiquera durant de très nombreuses années son clan et qui sera transmis au clan Takeda.

La division de l'art

C'est le clan Takeda qui donnera à l'aïki-jutsu ses lettres de noblesse, ce qui s'explique en grande partie par les nombreuses victoires militaires du clan et en particulier celles du XVIème siècle, lorsqu'il était dirigé par Takeda Shingen. Ce

dernier aurait d'ailleurs été un grand pratiquant de cet art et sa mort eut non seulement pour conséquence la fin de l'âge d'or de son clan, mais surtout une division de l'art en deux branches distinctes.

La première de ces branches est celle qui sera enseignée par un membre du clan (Takeda Nobutomo selon certains) aux clans Kuroda et Matsudaira.

La seconde branche est le Daïto Ryu, une école qui sera à l'origine de l'aïkido. Cet art aurait, au début, été enseigné aux membres du clan Aïzu par Takeda Kunitsugu. Il aurait enseigné l'art du clan Takeda pour avoir obtenu un fief alors qu'il était venu se réfugier suite à la mort de Shingen Takeda en 1574. Son art eu un tel succès que le Shogunat Tokugawa demandera au clan Aïzu de former les gardes personnels du shogun. L'enseignement se perpétua au sein du clan jusqu'en 1868, date à laquelle le clan fut dissout après avoir été défait à la bataille de Shirakawaguchi, lors de la guerre de Boshin.

De l'aïki-jutsu à l'aïkido

L'enseignement dans le Daïto Ryu

Pour comprendre certains problèmes dont est victime l'aïkido depuis la mort de son fondateur, il convient de regarder comment le Daïto Ryu était enseigné à l'époque de Sokaku Takeda. Traditionnellement, l'enseignement était dispensé en trois phases. Il ne s'agit pas tant ici de parler des menkyo que de trois étapes dans l'enseignement.

Dans un premier temps, l'élève devait étudier des techniques de jujutsu. Il s'agissait de lui apprendre à se défendre sans trop se soucier de détails techniques et de notions théoriques. Ce premier enseignement regroupait des techniques guerrières primaires et parfois peu subtiles et visait à ce que la technique passe, sans forcément accorder d'importance à la

manière.

Une fois que l'élève avait franchi cette première étape et intégré ces techniques primaires, il était amené à étudier l'aïki-jujutsu. Cette seconde phase visait tout d'abord à affiner les techniques du jujutsu en apprenant à les exécuter avec plus de souplesse et un meilleur positionnement du corps. Elle reposait aussi sur une étude de l'anatomie, ce qui permettait de mieux comprendre les techniques du jujutsu, mais elle introduisait également un certain nombre de principes techniques comme le déséquilibre et les sorties de lignes.

La dernière phase de l'enseignement, qui n'était réservée qu'aux élèves ayant fait preuve d'une grande capacité et d'une grande compréhension de l'art était l'aïki no

jutsu. Cette troisième étape visait à affiner davantage encore la technique en apprenant à utiliser des principes tels que l'anticipation, l'exécution en un minimum d'effort, le fait de provoquer l'action adverse pour mieux en utiliser la force, etc. C'est principalement à partir de cette dernière phase que Morihei Ueshiba va fonder l'aïkido.

Un autre point important à savoir, c'est qu'à l'époque, les techniques du Daïto Ryu n'étaient pas enseignées de manière aussi inamovible que peuvent l'être celles des arts martiaux d'aujourd'hui. Le maître enseignait à ses élèves en fonction de leurs capacités et de leur corpulence, de leur condition physique, etc. Il existait en outre un grand nombre de manières différentes de réaliser une technique pour l'adapter à la taille et à la corpulence de l'adversaire.

De maître Sokaku à Morihei Ueshiba

Sokaku Takeda est né en 1860 au sein du clan Aïzu. Très tôt, il manifesta un talent certain pour le sumo et sera initié au Daïto Ryu par son père, ce qui lui permettra notamment de se distinguer durant les dernières batailles livrées par le clan. Une fois la guerre terminée, son père, exaspéré par son comportement, lui aurait permis d'aller étudier le Jiki-shin-kage Ryu, une école de sabre, auprès de maître Sakakibara Kenichi, auprès duquel il restera durant plusieurs années.

Au début du XXème siècle, souhaitant faire connaître son école et se mesurer à d'autres, il entame un pèlerinage martial à travers tout le Japon. Il y combat de nombreux dojos et en ressort presque toujours vainqueur. Après chaque victoire, il est

autorisé à enseigner durant un certain temps les techniques du Daïto Ryu au sein du dojo, avant de repartir en chercher un autre.

C'est principalement de cette façon que maître Takeda dispensa son enseignement, si bien qu'il n'eut jamais réellement de dojo qui lui fût propre. Il se contentait d'enseigner son art lors de sessions durant sa traversée du Japon. Il en résulte que peu de ses élèves eurent réellement accès à l'ensemble des connaissances du Daïto Ryu. Ainsi, contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, Morihei Ueshiba, qui est pourtant considéré comme l'élève le plus fervent de maître Takeda, ne suivit pas son enseignement de manière continue et prolongée.

Il semble donc que l'enseignement qu'a reçu maître Ueshiba se base principalement sur les techniques adaptées à son gabarit, c'est-à-dire une petite taille et une faible constitution, ce qui n'empêcha pas le fondateur de l'aïkido d'avoir un niveau très élevé dans le Daïto Ryu. On notera d'ailleurs que dans un premier temps Morihei Ueshiba enseignera le Daïto Ryu Aïki Jujutsu. Cependant, maître Takeda lui interdit d'enseigner sous cette appellation car il ne disposait pas du Menkyo Kaiden (le plus haut diplôme de maîtrise permettant à l'étudiant d'enseigner à son tour). Selon toute vraisemblance, ce problème serait davantage lié à l'époque qu'au niveau, puisque, au moment où maître Ueshiba étudiait le Daïto Ryu, le Menkyo Kaiden n'existait pas dans cet art, de sorte qu'il ne pouvait pas l'obtenir.

L'évolution de l'aïkido

Une diversification de l'art.

De nos jours, les critiques autour de l'aïkido se font de plus en plus nombreuses. Manque d'efficacité, simple philosophie en mouvement, certains vont même jusqu'à parler d'un art fantôme. Bien que ces

critiques soient souvent injustifiées, il est vrai que l'aïkido tel qu'il est enseigné aujourd'hui est relativement éloigné de celui de son fondateur.

La raison en revient en premier lieu à la

manière dont maître Ueshiba l'a enseigné. En effet, en créant l'aïkido, il s'est principalement fondé sur l'aspect le plus évolué du Daïto Ryu, à savoir l'aïki-no-jutsu. Or, on constate que ce dernier est le plus complexe à intérioriser et n'est que l'étape finale d'une évolution de la pratique martiale. Ainsi, on peut, en toute logique, concevoir qu'il soit très difficile d'enseigner cet art de manière isolée du fait d'absence de la base du jujutsu. Dans ces conditions, il faut un très bon niveau pratique pour pouvoir l'appliquer en situation de défense.

Cette contrainte n'a cependant pas posé de problème dans le cadre de l'enseignement de maître Ueshiba, car il inculquait les bases du Daïto Ryu à ses élèves de manière plus ou moins consciente. En réalité, il n'était pas rare que ces derniers étudient le Daïto Ryu à des degrés divers, en plus de l'aïkido. Or, cela a posé problème aux générations suivantes et notamment lors de l'introduction en Occident. En effet, les élèves directs de maître Ueshiba se mirent souvent à enseigner un aïkido pur, exempt des techniques de base du Daïto Ryu.

Un autre problème dans l'évolution de l'aïkido est que la pratique du maître n'est pas restée stable tout au long de son enseignement. Elle a évolué vers un affinement technique, à tel point que l'on pourrait presque considérer l'aïkido comme une quatrième étape de l'enseignement du Daïto Ryu. Or, si les premiers élèves du maître ont eu un enseignement se rapprochant plus de l'art d'origine, les derniers élèves ont, pour leur part, reçu la version épurée de cet art. Il y eut donc une certaine disparité technique d'un maître à l'autre. Il faut ajouter à cela que nombre d'élèves ont étudié d'autres arts, comme le karaté et le judo, et quand vint leur tour d'enseigner, ils ont communiqué non pas l'aïkido de maître Ueshiba mais leur vision personnelle de l'art.

Un art qui se perd ?

Suite à la mort du fondateur, et déjà sur la fin de sa vie, l'aïkido s'est scindé en de nombreuses branches. On retrouve ainsi de multiples arts qui se basent entièrement ou en partie sur l'aïkido, aux rangs desquels se retrouvent le Yoseikan Budo, la Tomiki Ryu, le Ki-no-michi, l'Iwana Ryu, et bien d'autres. L'organisation qui se veut l'héritière de l'enseignement du maître est l'Aikikai. Créée par Kisshomaru Ueshiba, un des fils du fondateur, elle est aujourd'hui présidée par un de ses petits-fils, Moriteru Ueshiba.

Ce sont les actes de ce dernier qui nous intéressent ici. En effet à son arrivée à la tête de l'Aikikai, il a voulu moderniser le style en unifiant et en codifiant les techniques. Si cette démarche permet d'unifier la pratique au sein de l'Aikikai, elle a aussi coupé l'art de ses racines en empêchant une certaine adaptabilité. Il semble que la volonté du dirigeant était ici de créer un art indépendant à l'image du judo, même si cela a, d'un certain point de vue, empêché une évolution de l'art dont on a élagué le reste de base martiale issue du Daïto Ryu. Il en résulte une certaine perte d'efficacité puisque la pratique laisse de moins en moins de place à l'adaptabilité, contrairement à l'art d'origine.

En réaction, plusieurs écoles se sont peu à peu créées autour du souhait de retrouver un certain réalisme technique et de laisser plus de place à l'adaptabilité. On trouve par exemple le Shodokan, créé dans les années 1970, dont l'originalité est d'avoir mis en place un système de compétition. Une autre école, le real aïkido de Ljubomir Vračarević, se veut plus proche de la réalité, mais cette affirmation lui attire nombre de critiques.

Morihei Ueshiba

Morihei Ueshiba est le fondateur de l'Aïkido, si son art a connu une grande renommée qui se poursuit aujourd'hui encore c'est non en raison de son efficacité, mais en raison de la pensée philosophique qui l'accompagne. Bien qu'il ait eu la volonté de créer un art purement japonais durant la période militariste du Japon d'avant la seconde guerre mondiale, Morihei Ueshiba est avant tout un des plus grands humanistes du monde des arts martiaux.

De l'enfant chétif au pratiquant chevronné

L'enfance du maître

Morihei Ueshiba est né le 14 décembre 1877 à Tanabe au Japon. Il était le fils de Yoroku Ueshiba un conseiller municipal, et selon certains il aurait été un pratiquant d'arts martiaux. Dans son enfance il était de constitution faible, de petite taille et maladif. Il disposait cependant d'une grande intelligence et d'un sens spirituel. Il porta très tôt son intérêt vers la méditation ainsi que la prière. Cet intérêt ne le quittera pas de toute sa vie. Ceci l'amènera à étudier la religion bouddhiste auprès d'un prêtre Shingon (école de bouddhisme fondée au VIII^{ème} siècle au Japon).

Ces premiers pas dans le monde des arts martiaux ce firent lorsque son père pour pallier à sa faible constitution décida de lui faire pratiquer le sumo vers l'âge de 10 ans, ainsi que la natation. Il est intéressant de noter que le sumo lui donnera des bases en arts martiaux qui lui seront utiles plus tard. En effet le sumo semble partager des origines communes avec le daïto-ryu et on y retrouve des principes communs telle l'importance donnée au déséquilibre ainsi que des techniques communes.

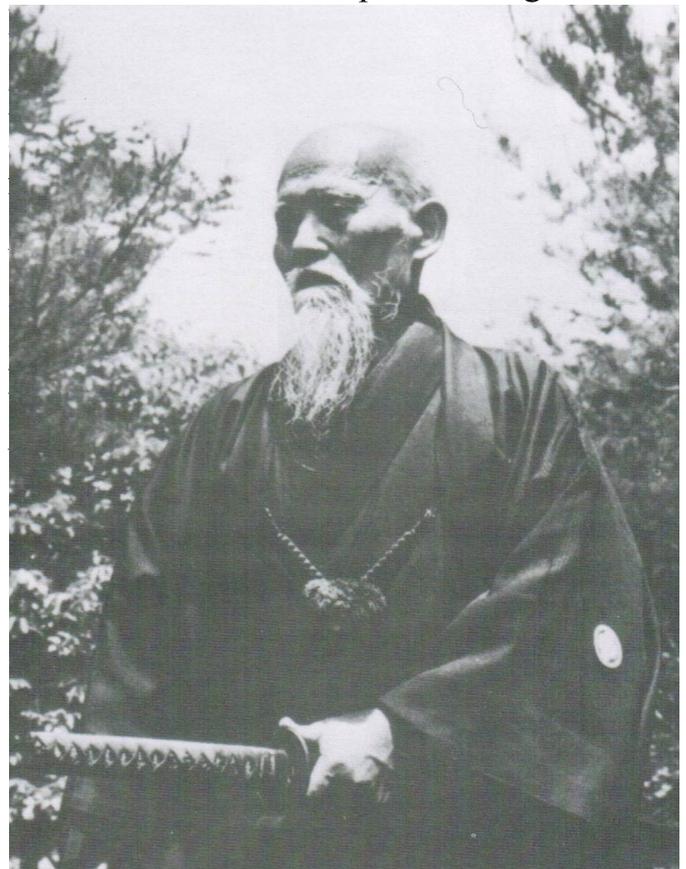
L'apprentissage des arts martiaux

A ces 23 ans en 1901, Morihei décide de partir pour Tokyo et y ouvre une papeterie ambulante. C'est à cette occasion, souhaitant se renforcer et obtenir un corps plus dur, qu'il commence à pratiquer le jujutsu de la Tenshin Shin'yo Ryu. Cette école bien que n'étant pas réellement à l'origine de l'aïkido comprend certaines bases communes avec le daïto ryu comme l'utilisation des points vitaux et des techniques d'utilisation. On

peut donc penser que cette base martiale bien que n'étant pas celle à l'origine de la création de l'aïkido a favorisé l'apprentissage par le futur maître des techniques de Daïto-ryu.

De caractère aventureux, il décidera par la suite d'intégrer l'armée durant la guerre en Manchourie. Il s'y distinguera notamment dans l'art du sojutsu ou l'art du combat à la baïonnette. On pense que cette pratique lui inspirera en partie les techniques de combat au bâton. Il quittera l'armée en 1906.

En 1910 quand le Japon souhaite repeupler l'île d'Hokkaido Morihei décide de faire partie des colons. C'est à cette occasion qu'il va faire une rencontre qui va changer sa vie.



En effet lors de ce périple il va rencontrer Sokaku Takeda. Ce dernier va lui enseigner Daito-ryu. Cependant contrairement à ce que l'on pense souvent l'enseignement de maître Takeda ne fut pas continu. Il enseigna en effet lors de la cession et Morihei Ueshiba n'assista qu'à un certain nombre d'entre elles. Cependant Morihei était l'uchi

deshi de maître Takeda c'est-à-dire qu'il habitait avec ce dernier et le suivait dans tous ces déplacements. Il put donc apprendre beaucoup de son maître même hors du cadre des cours de ce dernier.

L'apogée du maître

La naissance de l'aïkido

En 1919 apprenant que son père avait une grave maladie il retourne à Tanabe en cédant ces terres à son maître. Il va par la suite fonder un Dojo dont la notoriété va vite grandir, il y enseignera le daito-ryu puis en 1922 il changera le nom de sa discipline en aikijujutsu sur demande de son maître. En effet il ne disposait pas du menkyo kaiden (titre de maîtrise absolue de l'art). Il semble cependant que cette absence de diplôme tient au fait que cette distinction n'existait pas en daito-ryu durant la période d'étude de maître Ueshiba.

En 1924, il part avec maître Deguchi en Mongolie pour fonder une société utopiste. On dit que durant ce voyage il atteint l'illumination satori et que par la suite il pouvait percevoir les coups avant que ces derniers ne soient lancés. Il sera cependant arrêté six mois plus tard par les autorités chinoises puis libéré grâce à l'intervention du gouvernement japonais.

De retour au Japon il continua à enseigner, et renommait sa discipline en Aikibudo en

1930. Sa notoriété grandit peu à peu et de nombreux maîtres vont le défier. Jigoro Kano lui-même envoi ses meilleurs disciples étudier la discipline de maître Ueshiba.

La fin de vie du maître

Suite à la défaite du Japon durant la seconde guerre mondiale, les arts martiaux seront interdits mais la pratique de l'aïkido fut légalisée par les américains dès 1948 en vertu de son caractère de recherche de paix et de vérité. C'est ainsi que le 9 février de cette année l'Aikikai est ouvert à Tokyo, qui sera dirigé par le 3ème fils de Ueshiba ce dernier influencera fortement le développement de l'aïkido moderne en le codifiant.

C'est en 1969 que maître Ueshiba meurt à la suite d'un cancer foudroyant. On pense que ce dernier est dû en grande partie aux retombées radioactives des suites des deux bombes atomiques employées par les forces américaines à la fin de la seconde guerre mondiale.

La pratique

Les particularités de l'aïkido

Un art unique

L'Aïkido est certainement l'un des arts les plus aisément reconnaissables même par des personnes disposant de peu de connaissances en arts martiaux. L'une des grandes caractéristiques de cet art est qu'il ne comporte en principe pas d'atémis

(techniques de coups) bien que dans les faits il arrive que ces derniers soient utilisés en de rares occasions. Ce point résulte de la volonté du fondateur de créer un art efficace mais préservant l'adversaire autant que possible dès lors des techniques de frappes n'étaient pas nécessaires.

Les conséquences de cette orientation de la pratique est que l'art, bien que très efficace s'avère très technique et long à intégrer. En effet à l'instar des frappes, il n'y a pas de blocages à proprement parler en aikido. Le pratiquant doit apprendre non pas à s'opposer à la force de l'adversaire mais à l'utiliser et la rediriger de manière à le mettre hors de combat soit par une projection soit par une immobilisation. Ceci nécessite cependant un long apprentissage théorique et un travail des bases tout aussi long qui décourage les plus impatientes.

On remarque sur ces points une similitude entre la pratique de maître Ueshiba et les principes du taoïsme. Il n'est donc pas étonnant que l'on retrouve une ressemblance entre la pratique de l'aikido et du taiji quan style yang à haut niveau (bien que l'art chinois comprenne des frappes). Dans les deux arts on y retrouve la même décontraction ainsi que la même importance accordée à l'absorption et la redirection de la force de l'adversaire. On retrouve aussi de grandes similitudes entre l'aikido et le judo tel qu'il devait être pratiqué à l'origine.

Principe de l'aikido

En aikido l'un des premiers points que le pratiquant doit apprendre est la décontraction musculaire, en effet toute contraction est malvenue car elle empêche une exécution fluide des techniques et entraîne bien souvent un blocage du partenaire. Cette décontraction est travaillée grâce aux nombreuses répétitions de techniques de bases lors des entraînements.

Un autre point capital dans la pratique de l'aikido est le déséquilibre. Sans ce dernier, il est impossible de réaliser les techniques d'aikido sans faire appel à la force musculaire, et même en utilisant cette force,

il n'est pas certain que le pratiquant puisse passer sa technique si l'adversaire est plus puissant que lui. Le déséquilibre est réalisé soit en utilisant la force de l'adversaire et en prolongeant son mouvement soit en amenant son centre de gravité hors de ces appuis. L'application du déséquilibre nécessitera l'absorption et la redirection de la force de l'adversaire.

Concernant les techniques en elles-mêmes, ces dernières ne font qu'utiliser les limites du corps humain ainsi que les lois de la physique. Les immobilisations reposent par exemple sur des effets de levier comme dans le cas d'ikkyo (une des techniques de base de l'aikido) où l'effet de levier repose sur le coude. Certaines projections peuvent elles aussi utiliser ce principe de levier, alors que d'autres préfèrent baser leur technique sur les limites de l'amplitude des articulations. C'est par exemple le cas de shiho nage et le célèbre kote gaeshi. A partir d'un certain niveau ces techniques peuvent être agrémentées d'une pression sur certains points nerveux visant à en augmenter l'efficacité.

Un autre point important de l'aikido est le rôle d'uke (celui qui va subir la technique). Ce dernier doit en effet permettre l'étude du mouvement en ne bloquant pas de manière intentionnelle la technique. Il est en effet aisé d'empêcher ou du moins de gêner les techniques d'aikido dès lors que l'on sait quelle technique sera utilisée. Cela ne signifie pas non plus qu'il ne doit pas opposer de résistance, mais cette dernière ne doit être là que pour améliorer la pratique par exemple en ayant une saisie ferme et déterminée, ou en plaçant un atemi symbolique s'il y a une occasion (par exemple en l'absence d'un déséquilibre).

Les particularités de l'aikido

Les exercices de bases

En aikido l'une des premières choses que l'on apprend sont les chutes cet

apprentissage y est capital car sans lui il y aurait de très nombreux blessés du fait des nombreuses chutes. Ces dernières sont

cependant relativement différentes de celles du judo dans le sens où le pratiquant se relève directement à la suite de sa chute et ne reste pas au sol.

Le pratiquant sera aussi très vite confronté à un exercice que l'on retrouve presque uniquement dans l'aïkido et le daïto-ryu, le shikko. Il s'agit pour le pratiquant d'apprendre à se déplacer à genoux, cet exercice est là pour mener au suwari waza qui désigne l'ensemble des techniques martiales qui se pratiquent à genoux soit face à une personne dans la même position soit face à un adversaire debout. Cette pratique peut paraître inutile mais rappelons qu'au Japon la posture à genoux est une posture aussi normale qu'assis sur une chaise pour nous. De plus les techniques utilisées à genoux en aïkido sont les mêmes que celles pratiquées debout à quelques détails près. De plus le travail à genoux permet au pratiquant d'apprendre à utiliser ses hanches plus que la force de ses jambes et force donc à un travail plus technique.

Vien ensuite le travail des bases de l'aïkido. Il ne s'agit au début que de l'apprentissage de principes tel le déséquilibre et la redirection de la force de l'adversaire, puis viennent ensuite les techniques de base. Pour les débutants, l'exécution de ces bases ne se font pas pour contrer une frappe mais se font face à une saisie dans une position statique. Si ce travail est plus difficile et contraignant que face à une saisie en mouvement où l'adversaire donnera

l'impulsion, il favorise un travail beaucoup plus technique.

Les exercices avancés

Le randori est une pratique réservée aux pratiquants ayant déjà acquis un certain niveau technique. Cet exercice consiste en l'attaque d'un des pratiquants par plusieurs autres. Son intérêt réside dans l'apprentissage des déplacements ainsi que du timing. En effet dans cet exercice les attaques sont exécutées avec force et détermination pour permettre au pratiquant de profiter de la poussée des attaques pour réaliser ces techniques. Ce type d'exercice permet aussi d'appréhender la pratique sous un angle plus martial et permet aussi d'apprendre à gérer le stress.

Dans plusieurs écoles d'aïkido, la pratique des armes est réservée aux pratiquants ayant atteint le premier dan, cependant dans d'autres écoles tel l'Iwama ryu les armes sont étudiées très tôt. Les armes de l'aïkido sont le bokken (sabre en bois) et le jo (bâton). Ces dernières peuvent être utilisées soit en arme contre arme, soit en arme contre un défenseur à main nue. Dans la seconde étude on retrouve les mêmes techniques que celles utilisées quand les deux pratiquants sont à mains nues.

*Les arts martiaux
coréens*



Le taekwondo

Le taekwondo ou voie du pied et du poing est un art martial coréen reconnu dans le monde entier pour ses coups de pieds dévastateurs. La renommée du taekwondo est en grande partie due à sa reconnaissance comme sport olympique. Cependant le terme taekwondo désigne en fait deux arts martiaux plus ou moins distincts mais ayant une base commune. Ces deux arts sont le taekwondo et le taekwon-do. Le premier est le sport olympique issu de la WTF (World Taekwondo Federation) et le second de l'ITF (international Taekwon-do Federation) qui lui se veut plus traditionnel.

histoire

Les racines du taekwondo

Les royaumes combattants :

Les premières traces des arts martiaux coréens remonteraient à la période des trois royaumes, une période qui s'étend entre le Ier siècle av JC et le VIIème siècle ap JC. Durant cet époque se serait développé des systèmes de combat élaboré notamment dans le royaume de Silla, ou on trouve des traces du Kwonbop du Subak et du Tengsu. Il semble cependant que la chine ai eu une grande influence sur le développement de ces arts martiaux ainsi que sur la culture coréenne. Ceci peut s'expliquer du fait qu'il existait une alliance entre le royaume de Silla et la Chine sous la dynastie Tang. Cependant si il y a eu influence de la chine il semble peu probable que les arts martiaux ai été entièrement importé de chine.

Il semble cependant que malgré cet échange le royaume de silla possédait une identité martial propre. A ce titre on constatera que durant la période des 3 royaumes émergera au sein du royaume de Silla la classe des Hwarangs. Cette classe était composée de nobles guerriers qui recevaient une éducation très complète dans le domaine martial, mais aussi dans le domaine scientifique, moral... Cette caste guerrière avait développé un certain code de l'honneur qui influença durant très longtemps les arts martiaux coréens.

Un autre art martial né à cet époque et qui a eu une grande influence dans la naissance du taekwondo est le Taekkyon (ou

Taekyen). Il s'agit d'un art ancien reposant sur de très nombreuses techniques de jambe et comprenant des formes dansé ce qui peut l'apparenté de très loin à un forme ancienne de capoeira. Cependant ces deux arts n'ont historiquement rien à voir. On retrouve une trace du Taekkyon sur une fresque murale du VIème siècle provenant de la tombe de Muyong. Cet art même si il a vraisemblablement changé depuis son apparition a joui d'une exceptionnelle longévité puisqu'il existe encore de nos jours. Il a d'ailleurs été nommé au titre de patrimoine culturel intangible important n°76 en 1983 par le gouvernement de Corée du Sud.

L'unification et la déchéance :

L'unification de la Corée ne fut pas la meilleure chose qui est arrivé aux arts martiaux coréens. En effet vers le début du XIIème siècle commença un conflit entre le deux classes dominantes en Corée les mouchins (classe guerrière) et les lettrés. D'un côté la classe guerrière favorisait les arts martiaux et leur développement, de l'autre les lettrés eux les voyaient plus comme une distraction et comme favorisant leur opposants. Avec la victoire des lettrés les arts martiaux coréens perdirent grandement de leur importance et furent beaucoup moins pratiqués. Ils survécurent grâce à des parchemins et à l'enseignement de moines ainsi que sous certaines formes de rituelle.

L'époque moderne

Les racines modernes du taekwondo

Le point historique dans la création du taekwondo qui est sûrement le plus important est l'occupation de la Corée par le Japon. Cette dernière dura de 1910 et 1945 et marqua un tournant dans la sphère des arts martiaux coréens. En effet durant cette période tous les arts martiaux non japonais furent strictement interdits et on vit fleurir un grand nombre d'écoles de judo de karaté et de kendo partout sur la péninsule. Le karaté réussit particulièrement bien son implantation et on trouve encore aujourd'hui de nombreuses écoles de karaté ayant souvent des noms coréanisés. Durant cette période certains arts martiaux coréens ont survécus, pratiqués en cachette et cette épisode d'occupation leur permis par la suite un retour en force.

Suite à la libération en 1945, la Corée subit une période de recherche d'identité nationale, cependant le mode de vie et la pensée japonaise restaient fortement implanté et notamment dans le monde des arts martiaux. Ainsi dans cet élan de recherche identitaire, réapparurent le taekkyon, le kwonbop et le tangsu. De plus de nombreux noms japonais furent coréanisés. On peut prendre pour exemple le karaté qui devint le kongsu. C'est dans la poursuite de cet élan d'identification que le taekwondo fut créé.

La création du taekwondo

L'initiative du taekwondo proviens du Général Choi Hong Hi (1918-2004) pratiquant de karaté et de Taekkyon qui décida de fédérer les écoles pour créer un style unifié. En 1955 il réunit un comité d'experts de différentes tendances et met en place ce qui deviendrait par la suite le taekwondo. Cependant l'appellation fut sujette à un certain conflit. En effet les maîtres étaient divisés entre les partisans du général Choi qui souhaitaient le terme taekwondo et un second groupe qui voulait montrer une affiliation avec le karaté et

optés pour le terme « gongsoodo », « tangsoodo ». Au final la commission prendra la solution du compromis en adoptant le terme « taesoodo ».

Pour contrer cet échec partiel, le général Choi voulu, faire admettre le terme taekwondo au niveau national. Pour se faire il créa une association de taekwondo à Séoul, puis en 1965 il devint président de l'association de taesoodo ce qui lui permit de faire accepter le terme taekwondo, puis en 1966 il créa l'ITF (International Taekwondo Federation).

Il semble qu'à l'origine le taekwondo n'était que très peu différent du karaté shotokan. D'ailleurs durant les années 60 et 70 le taekwondo utilisait le nom de karaté volant. Ceci permettrait de remettre en cause l'origine purement coréenne de l'art. Il y avait en effet très peu de maître de Taekkyon à cette époque et si le général Choi affirme avoir pratiqué cet art il ne fait aucunement mention de son maître. Il y eut par la suite une coréanisation de la pratique



avec la création de nombreux enchaînements ayant des noms coréens comme « gorey ». Une autre source de cette nationalisation de l'art martial est le développement de la compétition et plus précisément le développement de protections permettant des frappes à pleines puissance au niveau du buste.

Suite à une démonstration en Corée du nord la Corée du sud se sent trahit, il doit rebasé

l'ITF au Canada. En réaction à ceci, la Corée du sud crée la WTF en 1973, cette dernière fera admettre le taekwondo sport olympique.

L'année 2000 marquera un autre tournant pour le taekwondo car ce dernier va devenir sport Olympique.

taekwondo et taekwon-do

La scission

Une péninsule divisée : rappel historique
Pour bien comprendre la division ITF/WTF un rappel historique est nécessaire. Il semble que l'on puisse faire remonter les origines de la division de la Corée à la conférence de Yalta qui s'est tenue du 4 au 11 février 1945. Lors de cette dernière, les américains et l'URSS se seraient partagé la reconquête de la Corée alors occupée par les forces japonaises. L'URSS devait attaquer par le Nord de la péninsule en raison de sa position géographique et l'armée américaine attaquerait par le Sud. C'est durant le mois d'août 1945 que l'URSS ouvrit les hostilités l'armée américaine ne débarquant que durant le mois de septembre de la même année. La conquête de la péninsule fut rapide et les deux superpuissances tentèrent de mettre en place une commission mixte pour gérer le pays ce qui fut un échec.

Avec le commencement de la guerre froide, la situation coréenne devint de plus en plus tendue. Il y eut une tentative d'élection en avril 1948 sous la surveillance de l'ONU mais qui se solda par un boycott massif de la part des organisations anti-américaines en partie regroupées dans le Nord. Le résultat de ses élections fut l'arrivée au pouvoir d'un leader anticommuniste et la proclamation quelques mois plus tard de la République de Corée dont la capitale sera Séoul. Ceci entraîna la mise en place d'une autre élection par les parties non surveillées par l'ONU qui donna la majorité au parti de

gauche, ce qui amena à la création de la République Populaire Démocratique de Corée ayant pour capital Pyongyang.

Le conflit entre les deux Corées s'envenima peu à peu notamment avec la mise en place de la conscription dans le Nord de la Corée en 1947. Tout ceci déboucha peu à peu à l'un des conflits les plus importants qu'ait connu la Guerre Froide à savoir la Guerre de Corée qui dura de 1950 à 1953. C'est cette guerre qui dessina les contours de la Corée telle qu'elle existe aujourd'hui. Bien que cette guerre soit terminée, le conflit entre les deux Corées perdure encore aujourd'hui et a donné lieu à un certain nombre d'engagements militaires tel la Guerre du Crabe en 2010.

Ce n'est qu'à la lumière de ce rappel historique et géopolitique que l'on peut comprendre la division entre taekwondo WTF et taekwon-do ITF.

Raison de la division ITF/WTF

La division entre les deux courants de taekwondo est issue, malgré lui, des actes de son fondateur à savoir Choi Hong Hi. Dans le milieu des années 1960 le taekwondo commençait à se faire connaître de par le monde et son fondateur, alors ancien général de la Corée du sud qui faisait de nombreuses démonstrations dans le

monde entier. Ce dernier introduira le taekwondo dans de nombreux pays tels L'Allemagne de l'Ouest, la Malaisie, Singapour, la France, le Canada... on remarquera qu'il introduira son art dans des pays qui étaient alors affiliés au bloc Ouest.

Cependant en 1966 il fera une démonstration de son art en Corée du Nord ce qui lui vaudra des problèmes quelques années plus tard. En 1973, alors qu'il rentre d'une tournée lors de laquelle il introduisit le taekwondo dans des pays plutôt affiliés au bloc de l'Ouest à savoir en Bolivie, République dominicaine, Haïti et le Guatemala, le gouvernement de la Corée du sud le désapprouve publiquement ce qui contraint le maître à l'exil pour ne pas subir les pressions du gouvernement en place. Ce

Les deux courants

Diversité dans la pratique

Il ne faudrait pas croire que la distinction entre les deux disciplines ne soit que purement politique. On remarque très rapidement que si les deux arts possèdent quelques bases communes au vu de leur histoire, leurs pratiques restent relativement différentes.

Le taekwondo WTF a une orientation principalement axée sur l'aspect sportif et compétitif. Et sa reconnaissance en tant que sport olympique n'a fait que renforcer cet aspect. Ceci a entraîné une certaine perte technique notamment au niveau des techniques de poing qui ont tendance à être relativement négligées au vu des règles de la compétition. Ceci est aggravé de par le fait qu'en Corée, l'apprentissage du taekwondo passe par un certain nombre d'étapes que l'on ne retrouve pas dans les autres pays. Dans son pays d'origine l'aspect martial du taekwondo n'est réservé qu'aux adultes et aux personnes ayant une certaine maturité dans leur pratique, pour les plus jeunes le taekwondo est principalement étudié dans sa forme compétitive. On se retrouve donc avec de plus en plus d'entraîneurs dans cette discipline et de moins en moins de maîtres.

dernier va alors fonder le taekwon-do ITF à Toronto et change d'orientation car il souhaite alors introduire son art dans les pays de l'Est (alors sous l'influence du bloc soviétique). En réaction le gouvernement de Corée du sud pour garder main basse sur l'art martial national va fonder la WTF et tentera durant de nombreuses années de faire connaître son art en tant que discipline olympique ce qui sera le cas en 2000.

Il est à noter qu'à la mort du général Choi en 2002, face à la difficulté de nommer un successeur le taekwondo ITF va se diviser en 3 branches dont l'une sera présidée par son fils.

A l'inverse le taekwon-do ITF se focalise plus sur l'aspect art martial et se veut plus traditionnel. Son étude comprend entre autre des exercices de casse ainsi que de nombreuses techniques de poing bien que celles de pied gardent une part particulièrement importante. On retrouve de plus un point très particulier en ITF concernant les coups de poing. Ces derniers sont effectués avec un déplacement en vague ou sinusoïdale. Dans un premier temps le pratiquant va baisser son centre de gravité ce qui lui donnera l'élan pour le remonter au-dessus de sa hauteur initiale, puis sur la fin de sa technique il va à nouveau l'abaisser ce qui lui permettra de faire peser le poids de tout son corps lors de la phase finale de l'exécution du coup.

Concernant les formes elles ne sont pas les mêmes dans les deux disciplines. Dans le taekwondo WTF les formes sont les poomse ces derniers sont au nombre de 17. Lors de son exécution, le pratiquant doit avoir une respiration presque inaudible et respecter à la lettre le diagramme que forme le poomse au sol. Il doit de plus lors de l'exécution de coups de pied amener sa jambe à une

hauteur précise. Enfin les formes doivent être exécutées avec un regard déterminé. Les 17 formes sont réparties entre 8 formes pour les niveaux inférieurs à la ceinture noire et 9 autres accessibles à partir de ce niveau. En taekwon-do, les formes sont les 24 Tul créées par maître Choi. Chacune d'elle porte le nom d'un personnage ou d'un événement important dans l'histoire de la Corée et est exécuté avec une respiration forte.

Diversité dans la compétition

Dans les compétitions de WTF le principal type de compétition est le combat. Dans ce dernier les coups sont portés à pleine puissance. Le combat se solde donc soit par KO, soit au nombre de points à la fin du temps réglementaire. Cependant pour éviter que les combattants ne se blessent de nombreuses protections sont obligatoires. Ces dernières sont le protège-dents, le casque, le plastron, les protège-avant-bras, les protège-tibias, la coquille génitale ainsi que des gants et protège-pieds dans certains cas.

Le système de points, permet de mieux comprendre les problèmes de perte technique dans le taekwondo de la WTF. Tout d'abord les balayages sont interdits et seuls les coups au-dessus de la ceinture sont autorisés. Les coups de pieds valent 1 point pour le plastron et 3 points pour la tête et l'on rajoute un point si ces derniers sont retournés. Les coups de poing, eux, pour

être comptabilisés doivent être exécutés avec « les parties avant de l'index et du médium du poing étroitement serré » et ne peuvent être exécutés que sur le plastron pour une valeur de seulement 1 point.

Dans le taekwon-do ITF les combats sont des combats de light-contact, où les coups doivent être maîtrisés. Les protections sont beaucoup moins nombreuses car elles se limitent à des gants, des protège-pieds, une coquille et un protège-dents.

L'éventail de coups est plus important car les participants ont droit à l'ensemble des coups portés avec les pieds et les mains ce qui permet de ne pas se limiter aux seuls coups de poing mais comprend aussi les frappes du tranchant de la main, celle avec le dos de la main ainsi que les coups de talons etc... sont interdits les piques de doigts ainsi que les coups de coude et de genoux du fait du faible nombre de protection.

Concernant l'ITF un autre type de compétition est importante, les compétitions de casse. Lors de ces dernières les pratiquants sont amenés à effectuer cinq casses sur cinq techniques prédéterminées et celui ayant réussi le plus de casse et déclaré vainqueur. Ce type de compétition à parfois plus d'importance que les compétitions de combats.

Le taekkyon

Contrairement à ce que l'on peut penser, le taekkyon n'a que peu influencé le taekwondo. Cet art martial prenant la forme d'une danse et se basant sur de nombreux coups de pieds est autant un jeu folklorique qu'une pratique martial et connaît depuis plusieurs années un succès grandissant tant dans son pays d'origine que dans le reste du monde.

Une danse martiale

Un art dansé

Le taekkyon est très proche de la Capoeira brésilienne et du moringue issu de Madagascar en ce sens qu'il est dansé. Cet aspect vient du fait que durant longtemps, il

sera considéré par le peuple coréen autant comme un art martial que comme un jeu folklorique. Il en découle que le Taekkyon n'est pas martial, du moins dans sa forme commune, dans le sens où le but n'est pas

de blesser l'adversaire mais de le repousser en le forçant à s'appuyer sur le sol avec une partie autre que les pieds. On notera d'ailleurs que l'opposition de deux pratiquants est nommée un jeu comme en capoeira et non un duel ou un combat. Ce manque d'agressivité apparent, son caractère folklorique, son objectif ludique lui ont permis d'être inscrit en 2011 au patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO ce qui en fait le premier art martial à bénéficier de cette distinction.

Bien que donner la qualification d'art martial à cet art puisse en dérouter certains, il semblerait que ce dernier soit à l'origine de techniques utilisées dans de très nombreux arts martiaux coréens aujourd'hui. On y retrouve en effet un très large éventail de coup de pieds ainsi que des poussées de mains et pour les personnes ayant atteint un certain niveau des frappes sur des points vitaux.

Entre martialité et jeu folklorique

Il ne faut cependant pas limiter la pratique du taekkyon au seul jeu folklorique. On distingue en fait deux orientations de cet art.

La première et la plus accessible est celle du jeu sportif. Cette pratique semble très ancienne. En effet certains documents

Les spécificités du Taekkyon

Particularités techniques

La méthode de déplacement en Taekkyo est très particulière. Elle se nomme Pumpalki et repose sur un déplacement en triangle permis grâce à la flexion des genoux et à un mouvement très particulier du bassin. C'est ce type de déplacement qui donne l'apparence dansée à l'art. Lors de ce déplacement le poids se trouve sur la jambe arrière de manière à inviter l'autre joueur à s'attaquer à la jambe avant et lui permettre de manœuvrer. Ceci permet de plus un meilleur équilibre en cas de tentative de fauchage de la jambe avant.

relatent le fait que déjà durant la dynastie Joseon (1392-1910) des jeux de taekkyon avaient lieu au sein de l'armée pour savoir si les soldats pouvaient rester dans l'armée. Il semble cependant que la pratique de l'époque soit très différente de la pratique actuelle. On sait cependant que la pratique se popularisait en un jeu et ce dernier donnait lieu à de nombreux concours lors de fêtes populaires dont certains s'étalaient sur 3 jours. Dans la pratique sportive, le but-comme dit précédemment- n'est pas de faire du mal à l'adversaire mais le de faire chuter. Pour cela on ne frappe pas avec les parties dures du corps mais avec les parties molles, et les frappes sont réalisées de manière à repousser l'adversaire et non à choquer.

Il existe une autre orientation du Taekkyon qui elle est plus martiale. Cette dernière qui n'est accessible qu'à partir d'un certain niveau (environ 2ème dan) comprend les techniques du yetbeop (ou vieille méthode). Ces dernières sont un ensemble de techniques qui transforment la danse en un art de combat à part entière. On y retrouve entre autres des frappes avec les parties dures du corps, des frappes aux points vitaux...

Bien que les techniques utilisant le haut du corps soient présentes, elles restent largement minoritaires et ne servent qu'à repousser l'adversaire. Elles ne trouvent leur réelle efficacité qu'à partir de l'étude du yetbeop. En revanche les techniques utilisant les membres inférieurs sont très nombreuses. Durant les jeux les pratiquants ne se limitent pas aux coups de pieds repoussants. Il est possible de faucher, balayer. Les coups de pied à la tête sont autorisés mais ils ne doivent pas blesser ni entrainer le K-O. Ils en servent qu'à

repousser l'adversaire.

Un point intéressant est que bien que les blocages existent en taekkyon, ces derniers ne sont que rarement utilisés. En effet il est conseillé aux pratiquants d'entrer dans l'attaque de l'adversaire pour le faire tomber plutôt que de bloquer ses techniques.

Le travail

Le travail en Taekkyon repose principalement sur 3 types d'exercices.

Les échanges ou Mattaegori sont des enchaînements codifiés permettant aux pratiquants d'apprendre les techniques de base. Le pratiquant y apprend non seulement ses techniques, mais aussi à saisir le bon moment pour les exécuter. Il permet aussi d'apprendre à gérer les distances et à bien exécuter le pumpalki de manière à être en harmonie avec son partenaire.

Les formes ou Holsaegimqui sont des enchaînements codifiés réalisés seuls semblables aux katas du karaté. Leur objectif est de permettre au pratiquant d'intégrer les différentes techniques et leur enchaînement ainsi que lui permettre de s'assouplir et se renforcer de manière à obtenir puissance et fluidité tout en ayant une maîtrise parfaite du geste.

Les ponttae sont des formes de démonstration que les joueurs réalisent avant certaines compétitions. Il peut s'agir de forme préexistante, mais aussi de création. Le but de ces formes est double : se préparer au jeu qui va suivre et impressionner les spectateurs et l'adversaire en montrant son savoir-faire.

A ces trois types d'exercices se rajoute l'apprentissage du yetbeop accessible aux pratiquants les plus avancés. Cet enseignement comprend de nombreuses techniques de self-défense jugées trop dangereuses pour les jeux, telles que des coups de genoux, des coups de poing, des piques aux yeux, des frappes aux points sensibles etc...

L'hapkido

L'hapkido est un art reconnu dans le monde entier pour son efficacité. Il est encore aujourd'hui enseigné dans un certain nombre d'écoles de garde du corps ainsi que dans certaines polices et forces d'interventions. Il semble que l'Hapkido soit issu de l'assemblage de techniques issues autant du Japon que de la Corée.

histoire

Une dualité de sources

Les sources japonaises

Le Daito ryu semble être la source principale de l'hapkido. Cet art japonais aussi à l'origine de l'Aïkido prendrait son origine au XIIème siècle, que Yoshimitsu Minamoto, de la famille Minamoto, aurait créé les bases du Daito ryu. Selon la légende il aurait créé cet art en observant les cadavres sur un champ de bataille. De cette observation, il aurait créé un art basé sur le contrôle articulaire qui sera transmis au sein de son clan.

Cet art sera transmis au clan Takeda (ce dernier étant issu d'une branche du clan Minamoto), ce qui lui donnera ses lettres de noblesses. Le Daito ryu était enseigné au sein de la Takeda ryu, une école qui comprenait l'étude d'un certain nombre d'arts dont l'aïkijutsu, le kenjutsu, le iaijutsu, le shuriken jutsu, le ju kempo, le jo jutsu et le bo jutsu. Le clan Takeda connaîtra son apogée aux alentours du XVème siècle en enchaînant les victoires militaires ce qui lui permis d'apporter une certaine renommé sur son art.

La renommée du clan au cours de cette période est fortement liée à la personnalité de Shingen Takeda, qui connut un très grand nombre de victoires militaires. Sa rivalité la plus connue fut celle qu'il a entretenue avec Uesugi Kenshin, Daimyo d'Echigo. Ces deux hommes s'affrontèrent pas moins de cinq fois et en vinrent à se respecter mutuellement. Ce serait Shingen qui au cours de son règne aurait créé la devise :

« Rapide comme le vent,
Tranquille comme la forêt,
Ardent comme le feu,
Aussi immuable que la montagne. »

La mort de Shingen intervint en 1573 lors du siège du château d'Oda Nobunaga. Sa mort annonça le début de la chute du clan qui s'acheva en 1582. La chute du clan Takeda porta un grand coup à l'art du Daito ryu.

Malgré le déclin du clan Takeda, l'enseignement du Daito ryu a survécu et s'est divisé en deux branches : le Takeda ryu enseigné par Nobutomo Takeda et le Daito ryu enseigné par Kunitsugu Takeda. Il semble que c'est de cette seconde branche que soit issu Sokaku Takeda qui enseignera au fondateur de l'hapkido.

Les sources coréennes

La seconde source de l'hapkido sont les arts martiaux coréens. Les arts martiaux coréens prendraient leur origine durant la période des Trois Royaumes qui part du premier siècle avant JC au VIIème siècle. On cite en générale le royaume de Silla, alors fortement influencé par la Chine et qui aurait créé des systèmes de combats tel le kwonbop et le subak (sorte de lutte).

Durant cette période, la Chine eut une grande influence, notamment sur le royaume de Silla, et suite à la victoire de ce dernier, sur l'ensemble de la Corée. Il s'ensuivit alors une période de paix durant

laquelle, le roi dut lutter pour se détacher de l'influence chinoise. Et malgré une réussite, le pouvoir central s'affaiblit peu à peu jusqu'à l'ère Goryeo de 935 à 1392, qui fut marqué par une nouvelle guerre civile au début celle-ci, la dernière jusqu'au XXème siècle. Cependant, cette période semble marquer l'origine de Taekkyon un des arts martiaux majeurs de la Corée.

Suite à l'unification du début de l'ère, la cours impériale fut le terrain d'un conflit opposant les lettrés et la classe guerrière. Tour à tour, ces deux classes furent au pouvoir jusqu'à la victoire des lettrés au XIVème siècle. Ceci eut des conséquences effroyables pour les arts martiaux coréens. En effet les lettrés jugeaient ces derniers comme favorisant la classe guerrière et firent leur possible pour les marginaliser.

Malgré tout, les arts martiaux Coréens survécurent auprès de quelques maîtres et moines ainsi que dans quelques rares écrits. Jusqu'à l'invasion de la Corée par le Japon

en 1910. Cette invasion eut pour conséquence l'interdiction par l'occupant japonais de la pratique des arts martiaux coréens au profit de la pratique des arts martiaux japonais. Cette interdiction porta un nouveau coup à la pratique des arts martiaux coréens qui furent interdits jusqu'en 1945 date de la libération de la Corée.

La libération de la Corée de l'envahisseur japonais eut pour effet une nouvelle recherche de l'identité coréenne sur tous les plans et notamment sur le plan des arts martiaux. Ainsi cette période marque le retour de la pratique du Taekkyon ainsi que la coréanisation des termes japonais dans les arts martiaux japonais.

La création de l'hapkido

Les premiers pas de l'hapkido

La création de l'hapkido au XXème siècle est due à l'initiative de Choe Yong Sul, né en 1904 en Corée. Orphelin à l'âge 8 ans, il sera emmené au Japon par un marchand japonais puis quelques années plus tard, il sera confié à un temple. Assez turbulent, le temple le confiera à Sokaku Takeda qu'il servira durant plus de 30 ans. Ce dernier, héritier de la Daito ryu, lui enseignera les arts martiaux. De par ce fait, il eut l'occasion de croiser d'autres disciples de Maître Takeda dont Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido. Il est par conséquent logique que les styles de ses deux personnes aient des similitudes.

Suite au décès de son maître en 1943 et à la libération du Japon en 1945, maître Choe retourna en Corée. Durant son voyage de retour, il perdit l'ensemble de ses diplômes acquis auprès de son maître ainsi que son argent. Pour survivre il devint éleveur de



porcs mais se fit bien vite remarquer par le patron de la brasserie qui lui fournissait le grain pour ses porcs. Ce dernier lui demanda de lui enseigner son art alors nommé Yawara puis Yusul (les termes japonais étant mal vus à l'époque. Puis en 1951, il nomma son art Hapki Yukwonsul. Après la guerre de Corée en 1953, il ouvrit son premier dojang (équivalent de dojo). Cependant, durant toute cette période, l'enseignement de Choe Yong Sul se limitait au daito ryu et ne comportait pas de techniques d'origine Coréenne.

Le développement de la discipline

C'est à Ji Han Jae que l'on doit un grand nombre d'apport à la discipline. Le premier et non le moindre est le changement du nom de la discipline en Hapkido. Ce dernier, né en 1936, étudia durant environ 7ans auprès de maître Choe, puis selon ses dires, il

retra en 1956 dans son village, pour une durée de 1 an, dans le but d'étudier les taekkyon et la méditation. Un an plus tard, il ouvrit son premier dojang où il diffusa un enseignement basé sur ce que lui avait appris ses deux maîtres... l'hapkido était née. Cet apport amène certains à considérer Ji Han Jae comme fondateur de l'hapkido.

En 1965 fut créée l'Association Coréenne de Hapkido, qui deviendra quelques années plus tard la Fédération Coréenne d'hapkido. Durant les années 70 et 80, Ji enseigna son art dans de nombreux pays et à de nombreuses organisations de sécurité telles le FBI et certaines unités de police américaine.

La pratique

Les spécificités de l'hapkido

Aspect technique

Techniquement parlant l'hapkido est un art martial très complet. Si la part belle est fait aux clefs, on y retrouve de nombreuses projections et frappes ; de plus toutes les parties du corps sont utilisé et, si la part belle est faite au combat debout, il existe aussi des techniques pour le combat au sol. Cependant ce qui a mis en lumière cet art ce sont ces enchainement de clefs particulièrement et efficace et permettant des projections particulièrement spectaculaires.

De même l'hapkido c'est imprégné de l'autre grand art martial coréen le taekwondo en incluant dans son programme de nombreux coups de pied, mais à la différence d'une certaine branche du taekwondo orienté vers le sport, l'hapkido recherche l'efficacité avant toute chose. Cette recherche d'efficacité dans la frappe

passé par la recherche de frappes précises sur certains points du corps appelé « points vitaux ». Ces points ne sont en fait que des zones sensibles du corps, des nerfs apparents, des organes moins protégés... permettant de maximiser l'efficacité d'un coup.

Le pratiquant d'hapkido ne va cependant pas se limiter à l'étude du poing et sera amené à l'étude des armes. Le début de cette pratique varie d'une école à une autre, ainsi le pratiquant pourra étudier les armes dès le début de son apprentissage ou attendra un niveau plus élevé. L'arsenal en hapkido est particulièrement riche car on y retrouve tant des armes classique comme le bâton court, le sabre, le couteau... que des armes plus inhabituelle comme l'éventail, la règle, la canne. Une particularité de l'hapkido est l'utilisation de la ceinture pour réaliser les clefs et immobiliser l'adversaire.

Principes d'hapkido

L'hapkido repose sur 3 grand principes à savoir :

-yu (l'eau) : c'est une recherche de la décontraction, on ne s'oppose pas directement à la force

-Won (le cercle) : c'est la recherche de mouvements circulaire et une non opposition à l'adversaire

-Hwa (l'harmonie) : c'est la recherche de l'unité tant avec l'adversaire, agir en même temps que lui, que l'unité entre la technique, le corps et l'esprit.

On retrouve ainsi un concept se retrouvant dans nombre d'arts martiaux comme le

Le travail en l'hapkido

La pratique de l'hapkido se base sur deux pratiques principalement la self défense, les chutes et les hyungs.

La pratique de la self défense constitue le corps principal de cet art martial et est présent dans toutes les écoles. Durant cette pratique le pratiquant travail seul, en duo ou avec plusieurs partenaires les techniques de l'école. Durant cette pratique l'étudiant devra non seulement apprendre les techniques et savoir les appliquer mais aussi comprendre leur fonctionnement pour pouvoir les adapter en fonction des différents gabarits. Ceci lui permet d'avoir une certaines connaissances des mécanismes biomécaniques qui lui permettent d'exécuter correctement une prise.

Les chutes tout comme en aikido sont très importantes en ce qu'elle permette au pratiquant d'exercer son art en limitant au maximum tout risque de blessure. De même savoir chuter peut être très utile tant en cas d'agression qu'en milieu glissant.

Les hyungs sont l'équivalent des katas des arts martiaux japonais et taolu du kung fu. Il s'agit d'un pratique martial s'exécutant seul et représentant un combat contre un ou

judo, l'aïkido, le taichi chuan qui est de ne pas chercher à s'opposer à l'adversaire mais bien d'utiliser sa force contre lui.

Cependant à ces 3 principes s'ajoute un quatrième Kang qui est l'idée de venir briser le cercle dans le but d'obtenir une plus grande efficacité, ceci traduit notamment l'utilisation des frappes visant à briser le rythme de l'adversaire pour mieux l'amener sur des clefs ou projections.

plusieurs adversaires imaginaires. Ceci permet au pratiquant d'intégrer les enchainement et techniques de son école. Cependant les hyungs ne sont pas pratiqués dans toutes les écoles d'hapkido.

En hapkido on trouve 3 grands styles le style dur très efficace mais ayant un apprentissage particulièrement difficile, c'est ce type de styles qui est notamment enseigné dans plusieurs agence de service de sécurité à travers le monde. Le style souple qui lui est plus inspiré des arts martiaux chinois est adapté à tous, on y retrouve des nombreux exercices respiratoires et les techniques y sont moins poussées. On y trouve enfin un style intermédiaire s'inspirant plus de l'aïkijutsu de la famille Takeda bien qu'il reprenne certain coups de Taekwondo. La faible implantation de cet art en France ne permet cependant pas au pratiquant d'avoir un large choix parmi ces écoles.

Table des matières

Introduction

Que sont les arts martiaux.....	p 3
Brève histoire des arts martiaux.....	p 10

Les arts martiaux chinois

Le kung fu.....	p 15
L'histoire de Shaolin.....	p 18
Le wing tsun.....	p 23
<i>Histoire.....</i>	<i>p 23</i>
<i>Yip Man.....</i>	<i>p 25</i>
<i>La pratique.....</i>	<i>p 26</i>
Le taiji quan.....	p 29
<i>Histoire.....</i>	<i>p 29</i>
<i>Yang luchan.....</i>	<i>p 30</i>
<i>La pratique.....</i>	<i>p 32</i>
Le mizong quan.....	p 35
<i>Histoire.....</i>	<i>p 35</i>
<i>Huo Yuanjia.....</i>	<i>p 37</i>
<i>La pratique.....</i>	<i>p 39</i>
Le bajiquan.....	p 41
<i>Histoire.....</i>	<i>p 41</i>
<i>Wu HuiQing.....</i>	<i>p 43</i>
<i>La pratique.....</i>	<i>p 45</i>

Les arts martiaux Japonais

Ju-jutsu et judo.....	p 48
<i>Histoire.....</i>	<i>p 48</i>
<i>Jigoro Kano.....</i>	<i>p 51</i>
<i>Le judo.....</i>	<i>p 53</i>
<i>Le sumo.....</i>	<i>p 55</i>
Le kenjutsu : deux écoles traditionnelles.....	p 58
<i>La Hyôhō Niten Ichi Ryu.....</i>	<i>p 58</i>
<i>La Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu.....</i>	<i>p 62</i>
<i>La Muso Shinden Ryu.....</i>	<i>p 65</i>
Le karaté.....	p 68
<i>Histoire.....</i>	<i>p 68</i>
<i>Gogen Ymaguchi.....</i>	<i>p 71</i>
<i>Le karaté Goju ryu.....</i>	<i>p 74</i>
<i>Le karaté shotokan.....</i>	<i>p 75</i>
<i>Le karaté Shito-ryu.....</i>	<i>p 77</i>

L'aïkido.....	p 80
<i>Histoire</i>	p 80
<i>Morihei Ueshiba</i>	p 84
<i>La pratique</i>	p 85

Les arts martiaux coréens

Le taekwondo.....	p 89
<i>Histoire</i>	p 89
<i>Taekwondo et taekwon-do</i>	p 91
<i>Le taekkyon</i>	p 93

L'hapkido.....	p 96
<i>Histoire</i>	p 96
<i>La pratique</i>	p 98

Bibliographie

La bibliographie qui va suivre n'est là qu'à titre indicative et ne comprend pas toutes les sources utilisées lors de la création du présent ouvrage.

Ouvrages généraux :

Roland Habersetzer, *Combat à main nue Histoire et tradition en Extrême-Orient*, 1998

Gabrielle et Roland Habersetzer, *Encyclopédie des arts martiaux d'Extrême-Orient* (4ème édition) 2004

Jean-Christophe Damaisin d'Arès et Laurent Passé, *Guide pratique des arts martiaux*, 2008

Jennifer Lawler, Nicolas Dupuy et Eric Le Cam, *Les arts martiaux pour les nuls*, 2010

Howard Reid et Michael Croucher, *les arts martiaux toutes les disciplines*, 1987

Michel Random *Les arts martiaux ou l'esprit des budo*, 2007

Ouvrages spécialisés :

Roland Habersetzer, *Kung-fu trois mille ans d'histoire des arts martiaux chinois*, 2001

Roland Habersetzer, *Kobudo les armes d'Okinawa*, 2011

Risuke Otake, *KatoriShinto Ryu Ken-jutsu*, 2008

YipChun et Leung Ting, *116 wing tsun dummy techniques as demonstrated by grandmaster Yip Man*, 1981

Erle Montaigne et Wally Simpson, *Encyclopédie du Dim-Mak* (3ème édition), 2009

Roger Itier, *Le grand livre du kung fu wushu*, 2007

Autres ouvrages :

Kim Min-Ho, *l'origine et le développement des arts martiaux Pour une anthropologie des techniques du corps*, 1999

Miyamoto Musashi, *Traité des cinq roues*, (traduction Albin Michel) 1983