

ABC des arts martiaux

et autres pratiques martiales



Bonjour à tous,

Les arts martiaux sont un point important de l'histoire de l'humanité et à l'heure où ces derniers tendent de plus en plus à devenir des biens de consommation quelconques, il est bon de ce souvenir de leurs racines et de leurs cultures. C'est ce que nous nous efforçons de faire au sein de l'équipe de « L'art de la voie » et ce depuis 4 ans. Depuis 4 années grâce à vous nous avons progressé, appris et partagé nos connaissances pour permettre à chacun d'avoir accès gratuitement aux bases de la culture des arts martiaux et d'autres disciplines de combat. Ce court ouvrage ABC est là pour vous remercier de votre fidélité, de votre aide et de vos encouragements.

Si faire un ABC des arts martiaux peut sembler une chose aisée, dans les faits sa création a fait face à quelques problèmes. Le premier concerne le très grand nombre d'arts martiaux et autres pratiques martiales commençant par la même lettre. Par exemple le choix était vaste et difficile pour les lettres B, S ou encore K. A l'inverse il fut beaucoup plus complexe de trouver des disciplines commençant par les lettres O ou R. Quoi qu'il en soit je vous souhaite une bonne lecture à tous et vous remercie encore une fois et du fond du cœur pour ces 4 magnifiques années passées grâce à vous.





Aïkido

Pays d'origine : Japon

Fondateur : Morihei Ueshiba (1877-1969)

Bref historique :



Si l'aïkido est d'origine récente (XXème siècle) ses racines sont très anciennes. L'aïkido est l'héritier direct et incontestable du Daïto ryu. On ne sait pas avec exactitude d'où provient vraiment cette pratique martiale et il existe deux principales théories quant à son origine l'une faisant remonter ses racines à l'aïkijutsu et au XIIème siècle et l'autre faisant du Daïto-ryu une création récente. Quelle que soit la vérité sur l'histoire du Daïto ryu, toutes les histoires s'accordent sur le fait que c'est de cet art martial qu'est issu l'aïkido. Au cours de sa vie Morihei Ueshiba étudiera d'abord le sumo dans son enfance, puis le jujutsu de la Tenshin Shin'yo ryu. Ce sera cependant l'enseignement du Daïto ryu qu'il recevra auprès de son maître Sokaku Takeda qui influencera le plus sa pratique. A partir de cet enseignement il créera ce qui deviendrait plus tard l'aïkido.

Morihei Ueshiba aura de nombreux élèves tout au cours de sa vie et son enseignement évoluera énormément ce qui explique entre autres la multiplicité d'écoles d'aïkido. Encore aujourd'hui plusieurs décennies après la mort du fondateur de nombreux courants d'aïkido voient le jour chacun cherchant à rendre sa pratique plus efficace ou plus proche de ce qu'aurait pu être celle de son fondateur.

Les grandes lignes :

L'Aïkido est aujourd'hui l'un des arts martiaux japonais les plus populaires dans le monde et à plus forte raison en France. Très esthétique, sa pratique se base principalement sur l'importance du mouvement constant, sur une logique très circulaire et sur l'importance de réorienter la force de l'adversaire. Le travail en aïkido est souple, subtil et a le bénéfice d'être accessible notamment aux personnes n'ayant pas une très bonne condition physique.

Certaines personnes voient en l'aïkido une pratique pacifique ce qui n'était pas la volonté de son fondateur. Il se base entre autres sur l'argument qu'en aïkido il n'y a pas de frappes ni d'attaques ce qui n'est pas entièrement vrai. Si une part conséquente du travail en aïkido repose sur le travail des projections et des clefs, l'art martial comprend un certain nombre de frappes et d'attaques qui ont parfois été laissés de côté et oubliés avec le temps.



Bagua zhang

Pays d'origine : Chine

Fondateur : Dong Hai Chuan (1793-1883)

Bref historique :



Contrairement à beaucoup d'autres arts martiaux, le bagua zhang assume pleinement le caractère très récent de ses origines. Cet art martial fut créé au XIXème siècle par Dong Hai Chuan. Ce dernier, né dans la province du Hebei, aurait tout au long de son histoire étudié de nombreux arts martiaux dont on ne connaît pas la liste avec exactitude. On avance cependant qu'il aurait entre autres étudié le bafa quan. C'est alors qu'il aurait eu 40 ans qu'il aurait rejoint la secte taoïste Chuan Zhen où il aurait entre autres appris une forme de marche circulaire. C'est en mêlant ces connaissances martiales avec cette marche circulaire qu'il créera le Zhuan Zhangou qui prendra par la suite le nom de bagua zhang.

Du fait que Dong Hai Chuan n'ait choisi d'enseigner qu'à des personnes ayant un niveau déjà élevé en arts martiaux, dès la seconde génération de pratiquants de nombreux courants se créèrent tant et si bien que l'on compte aujourd'hui pas moins de 18 courants principaux. Autre point intéressant le bagua zhang se liera très vite avec le xin yi quan et ce durant le vivant de Dong Hai Chuan où lors de la seconde génération de pratiquants tant et si bien qu'encore aujourd'hui les deux arts sont souvent enseignés ensemble. A noter que certaines personnes pensent que le bagua zhang aurait eu une influence plus ou moins directe sur le développement de l'aïkido.

Les grandes lignes :

Le bagua zhang est l'un des trois principaux arts martiaux chinois internes. Il est principalement reconnaissable grâce à la marche circulaire qu'effectuent les pratiquants lors de l'exécution de formes. De manière plus générale, le bagua zhang s'appuie sur une logique circulaire dont le but est de contourner les défenses de l'adversaire permettant ainsi des frappes dans le dos ou sur les côtés. La stratégie du bagua zhang repose aussi sur un certain nombre de feintes et de changement de direction brutaux visant à embrouiller l'adversaire.

Il s'agit d'un art martial très riche tant d'un point de vue technique que philosophique. Il est fortement influencé par la philosophie taoïste et notamment par la notion de bagua, les huit trigrammes, qui a d'ailleurs certainement donné son nom à l'art martial. L'apport taoïste se retrouve aussi dans d'autres aspects théoriques et pratiques faisant du bagua zhang une pratique aux nombreux bienfaits thérapeutiques.



Capoeira

Pays d'origine : Brésil

Origines : XVIII-XIXème siècle

Bref historique :



Il est très difficile d'obtenir des traces historiques de la capoeira datant d'avant le XIXème siècle période à laquelle le roi Dom Jao VI fuit au Brésil alors colonie portugaise. Il est fort probable que les racines de la capoeira soit issues de l'Afrique noire d'où étaient enlevés les esclaves amenés dans les colonies occidentales. Ce que l'on sait en revanche est que dès le début du XIXème siècle la capoeira qui était alors très violente sera persécutée par le gouvernement et ce durant une large majorité de son histoire. La capoeira de cette époque était non seulement une menace pour le gouvernement qui voyait d'un mauvais œil la création d'une « culture nègre » mais aussi car elle était très présente dans les nombreux gangs se faisant la guerre. Il y eut de nombreuses périodes de répression intensive de la capoeira notamment vers 1824, 1889 et 1924.

Malgré les nombreuses répressions la capoeira survécut notamment au sein de trois grandes villes Recife, Salvador et Rio de Janeiro. Pour survivre elle dut s'adapter perdant de son aspect violent et prenant plus ou moins selon les villes une forme de danse. Il faudra cependant attendre les années 1930 et le travail de Mestre Bimba pour que la capoeira s'organise et redevienne légale. Alors deux grands courants de capoeira se développèrent. La capoeira angola de mestre Bimba qui est la forme la plus martiale et la capoeira angola de mestre Pastinha qui est plus ritualisée et plus traditionnelle.

Les grandes lignes :

La capoeira est autant une forme de danse qu'un art martial à part entière. Riche et explosive cette discipline est très exigeante pour le pratiquant qui devra développer souplesse, équilibre et agilité. La capoeira se distingue notamment par son aspect très acrobatique et ses nombreux coups de pieds uniques. Derrière un aspect festif et parfois peu martial, la capoeira cache une grande richesse technique et une grande importance donnée à la stratégie. L'un des points clef de la stratégie en capoeira est la malicia qui désigne le fait de chercher à tromper son adversaire sur ses intentions. Ainsi les échanges en capoeira font la part belle aux changements de direction et de rythme, aux feintes et attaques par des angles inattendus.

Les combats s'effectuent sous forme de jeu au sein de la roda. A noter que parfois le terme roda peut désigner le jeu lui-même. La roda ou ronde est un cercle composé des autres capoeiristes qui rythment le combat en jouant d'instruments et en chantant. Les chants sont d'une importance cruciale en capoeira car non seulement ils sont un témoignage de l'histoire de la capoeira mais déterminent aussi le rythme des jeux.



Daiïto ryu aïki-jujutsu

Pays d'origine : Japon

Origines : XIIème siècle/XIXème siècle

Bref historique :



S'il existe des discussions très animées pour déterminer les origines historiques de nombreux arts martiaux, l'écart entre les deux dates présumées de la création du Daïto ryu reste l'un des plus grands. Un grand nombre de sources font remonter les origines de cet art martial à l'aïkijutsu fondé aux alentours du XIIème siècle par Minamoto no Yoshimitsu notamment à partir de techniques issues de l'in-yo-ho venues de Chine et du sumo. Cette pratique martiale se serait par la suite principalement développée au sein du clan Takeda qui lui donnera ses lettres de noblesse. Il est dit que suite à la mort de Shingen Takeda en 1574, un des soldats de son armée se serait réfugié au sein du clan Aïzu et y aurait enseigné l'aïkijutsu qui prendrait alors le nom de Daïto ryu et aura continué à évoluer.

Selon d'autres personnes le Daïto ryu ne serait pas une pratique martiale si ancienne mais serait une création de Sokaku Takeda (1860-1943). Ce dernier est né peu avant la destruction de ce clan et aurait créé de toute pièce le daïto ryu à partir des arts martiaux qu'il aurait étudiés. L'une des raisons de cette théorie semble être que Sokaku Takeda fut le premier à avoir ouvert l'enseignement du Daïto ryu aux non-membres de son clan. De plus, l'histoire écrite de cet art martial semble débiter avec lui. Quelle que fut la vérité, Sokaku Takeda donnera au daïto ryu ses lettres de noblesse et son enseignement sera à l'origine de la création de deux arts martiaux majeurs l'hapkido et l'aïkido.

Les grandes lignes :

Le Daïto ryu est un art martial traditionnel typique du Japon. On retrouve dans son enseignement les manières de faire propres aux bujutsu, pratiques martiales orientées sur la technique par opposition aux budo plus orientés sur l'aspect spirituel et éducatif. Cette pratique martiale très riche repose principalement sur l'étude des katas qui sont étudiés pour faire face à de très nombreuses situations. On trouve ainsi des katas pour faire face à un adversaire armé, à un adversaire dans le dos, à un adversaire assis etc... Au total on dénombrerait plus de 2000 techniques différentes réparties strictement entre plusieurs niveaux de pratique. Pour accéder aux techniques du niveau suivant, le pratiquant devra d'abord maîtriser l'ensemble des techniques de son niveau.

Le Daïto ryu est une pratique martiale très riche faisant la part belle aux techniques de clef, de projection et d'immobilisation. Pratique très exigeante, elle demandera très vite une bonne maîtrise des déséquilibres, de la respiration ainsi que d'agir sur des points très précis.



Escrima

Pays d'origine : Philippines

Origines : inconnues

Bref historique :



Aussi connu sous le nom d'arnis et de kali, il est difficile de retrouver les origines exactes de cet art martial philippin. L'une des principales raisons à cela est qu'il n'ait probablement jamais existé une seule forme d'escrima et que cette discipline se soit probablement développée en plusieurs endroits de l'archipel de manière plus ou moins indépendante. On peut en revanche avancer le fait que l'escrima ait certainement, avant le XVIème siècle, bénéficié de sa situation de carrefour commercial. Ainsi plusieurs vagues de population issues de la Chine, de l'Indonésie et de la Malaisie ont certainement influencé le développement de l'escrima.

Au XVIème siècle, la colonisation de l'archipel par les espagnols permettra non seulement à l'art martial de prouver son efficacité au combat lors des nombreuses escarmouches tout au long des trois siècles que durera la colonisation, mais elle permettra aussi à l'escrima de s'enrichir de techniques martiales occidentales notamment en ce qui concerne l'usage de la rapière et de la dague. A noter que dès 1764 la pratique de l'escrima fut interdite et dut être pratiquée en secret. Cette interdiction et l'étendue du territoire fut certainement un facteur ayant accéléré le développement de nombreuses formes très différentes d'escrima. Les pratiquants d'escrima eurent de nombreuses occasions de prouver l'efficacité de leur art martial notamment lors de la colonisation de l'archipel par les Etats Unis, ou lors de la seconde guerre mondiale quand les Philippines durent faire face à l'invasion japonaise.

Les grandes lignes :

L'escrima n'est pas, contrairement au judo, un art martial uni. Du fait de son histoire il est composé d'une multitude de styles qui partagent un certain nombre de points communs. Parmi ces points communs on note la prédominance des techniques d'armes (arnis de armas) sur les techniques de poings (arnis de manos) techniques qui sont parfois réservées aux pratiquants déjà expérimentés. Ces styles partagent aussi l'importance donnée à la vitesse et à la précision des frappes, les techniques s'enchaînant et visant des points précis sur les membres et le corps.

Parmi les armes étudiées en escrima les plus communes sont les bâtons. On en distingue deux principaux usages le double bâton, l'utilisation du bâton long et court (permettant de se préparer à l'étude de l'épée et de la dague. On y trouve aussi une étude du combat au couteau utilisé seul ou par paire. Enfin un certain nombre de lames de différentes tailles et formes sont utilisées dans les différents styles.



Fut gar

Pays d'origine : Chine

Origines : XVIIIème siècle

Bref historique :



Les origines du fut gar kuen ou fut gar sont assez obscures mais cette pratique martiale semble être issue du Temple Shaolin du sud et se serait développée au XVIIIème siècle. Deux grandes théories courent sur son origine. Selon la première, le fut gar serait originaire du Temple Shaolin du nord dans le Henan et se serait peu à peu transformé en arrivant dans le sud pour donner le fut gar. Cependant c'est la seconde théorie qui est la plus souvent retenue. Selon cette dernière le fut gar aurait été créé par l'alliance de 5 arts martiaux du sud de la Chine à savoir le lau gar, le lei gar, le mok gar, le choi gar et le hung gar. Certains avancent que cette combinaison serait, en tout ou en partie, l'œuvre d'un certain Leong Sil Jong. Plusieurs pistes sont avancées sur l'origine de ces 5 arts martiaux. Selon certains ils étaient issus du Temple de Shaolin du sud et selon d'autres Leong Sil Jong les aurait tous ou partiellement étudiés auprès de maîtres dans la province du Guandong.

Quelle que fut la vérité il semble que le fut gar ait commencé à proliférer après la destruction du Temple Shaolin du sud en 1736. Suite à cette destruction l'art aurait été diffusé par un moine nommé Choy Fook qui disséminera cette discipline dans la province du Guangxi et qui aura notamment pour élève Chan Heung le fondateur du choy li fut (ce qui explique la proximité entre les deux arts martiaux).

Les grandes lignes :

Le fut gar dont le nom signifie « famille bouddhiste » ou « style bouddhiste » est un art martial typique des styles externes du sud de la Chine. L'art martial, privilégiant les techniques de combat à courte et moyenne portée, met l'accent sur les techniques des membres supérieurs. La posture y est stable et les mouvements sont circulaires et permettent d'enchaîner les mouvements de défense et d'attaque sans discontinuité. Le fut gar est une discipline connue pour mettre l'accent sur l'efficacité au combat plus que sur l'aspect esthétique des techniques.

Si son travail reposait à l'origine seulement sur 3 formes à mains nues, l'art martial en comprend aujourd'hui 10 ce qui permet une meilleure progression du pratiquant. Ainsi les premières formes mettent l'accent sur l'aspect externe et dur du travail, puis au fil de la progression les formes deviennent plus douces et plus subtiles favorisant un travail plus interne. L'art martial comprend aussi l'étude de pas moins de 9 armes différentes dont : l'épée, le bâton, le tri bâton, le sabre et les couteaux papillon.



Gouren

Pays d'origine : France (Bretagne)

Origines : Inconnue

Bref historique :



Les origines du gouren sont soumises à deux théories l'une faisant remonter la pratique au IXème siècle et l'autre faisant remonter son origine au XIXème ou au XXème siècle. Selon la première théorie qui est la plus connue le gouren aurait été importé en Bretagne lors de migrations d'habitants issus de la Grande Bretagne. Ces habitants amenèrent avec eux leur culture ainsi que leurs divers savoirs martiaux qui seraient à l'origine du gouren. S'il semble présomptueux de penser que le gouren soit aussi ancien, la plus ancienne trace écrite mentionnant une lutte bretonne remonte à 1543. Cependant, bien qu'il soit probable que la lutte fut pratiquée en Bretagne depuis plusieurs siècles, de nombreuses personnes avancent que le gouren aurait en fait une origine plus récente. Cette discipline serait ainsi née, ou du moins développée principalement aux alentours du XIXème siècle dans les milieux ruraux dans le cadre de cérémonies religieuses.

Ce sera cependant à partir des années 1930 que le gouren deviendra tel qu'on le connaît mettant en avant son aspect traditionnel et identitaire de la culture bretonne. Il semblerait que ce sont notamment les travaux de Charles Cotonnec qui permirent à cette lutte de se développer et d'atteindre aujourd'hui son importance culturelle en Bretagne.

Les grandes lignes :

Le gouren est une forme de lutte celtique se pratiquant en principe en tenue traditionnelle c'est-à-dire avec un pantalon mi-long noir et une chemise blanche tenue par une ceinture. Traditionnellement il est pratiqué en extérieur sur de la sciure même si généralement durant les périodes froides les combats se font en intérieur. L'un des points importants du gouren est ce que l'on appelle le serment. Se déroulant avant les combats, le serment est une promesse que se font les pratiquants de respecter l'autre et de ne faire preuve d'aucune agressivité quelle que soit l'issue du combat.

Le gouren est une lutte se pratiquant uniquement debout et où le but est de faire chuter l'adversaire sur ses deux épaules. Comme au judo il existe un système de points attribués en fonction de la qualité de la projection. Il existe aussi un système de pénalité venant sanctionner des pratiquants ne respectant pas l'adversaire ou refusant un engagement.

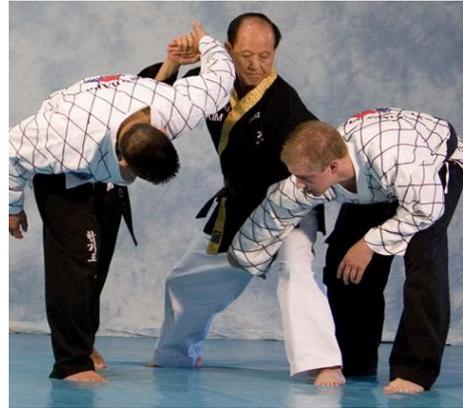


Hapkido

Pays d'origine : Corée

Fondateur : Choi Yong Sul (1904-1986)

Bref historique :



Là où de nombreux arts martiaux peuvent se prévaloir d'une histoire de plusieurs siècles, tel n'est pas le cas de l'Hapkido. Cet art martial aujourd'hui très réputé fut créé au XXème siècle par Choi Yong Sul à partir de l'enseignement de Daïto ryu qu'il avait reçu de Sokaku Takeda. Ceci explique la similarité entre aikido et hapkido, les fondateurs de ces deux arts martiaux ayant eu le même maître. Il semble ainsi que l'hapkido tel qu'il fut enseigné au départ par son fondateur n'ait été rien d'autre que du daïto ryu. Cependant cet art martial s'enrichit très vite des nombreuses pratiques martiales coréennes et notamment le taekkyon.

Il existe une controverse quant à savoir qui est le réel fondateur de l'hapkido et nombre de personnes considèrent que ce n'est pas Choi Yong Sul qui est le fondateur de cet art martial mais Ji Han Jae (1937- ???). En effet c'est ce dernier qui permit l'introduction de techniques issues des arts martiaux coréens dans l'enseignement de son maître et qui changea le nom de la discipline en hapkido.

Les grandes lignes :

L'hapkido est un art martial complet faisant la part belle aux techniques de clef, d'immobilisation et de projection. Bien qu'il soit assez proche historiquement de l'aïkido et comprenne des techniques communes avec ce dernier sa pratique est beaucoup plus brutale. L'héritage coréen lui se retrouve dans les techniques de frappe et notamment dans les nombreux coups de pieds portés parfois très hauts ou sautés. Les frappes de l'hapkido doivent être précises et viser des zones sensibles du corps comme des nerfs, les côtes ou des organes moins protégés.

L'hapkido est un art martial qui se tourne vers l'efficacité au combat plus que vers les aspects esthétiques. Pour atteindre cette efficacité il se base sur trois grands principes : yu, won et hwa. Ces trois principes peuvent se résumer dans le fait de rechercher la décontraction musculaire, d'éviter de s'opposer à la force de l'adversaire, de privilégier des mouvements circulaires pour rediriger la force de l'adversaire et de garder son calme pour déceler les intentions de l'adversaire.



iaïdo

Pays d'origine : Japon

Fondateur : Hayashizaki Jinsuke Shigenobu (1542-1621)

Bref historique :



Le iaï est une pratique ancienne qui a certainement existé avant Hayashizaki Jinsuke Shigenobu cependant c'est ce dernier qui semble avoir été le premier à codifier cette pratique au XVIème siècle. A cette époque la pratique du sabre se divisait en deux grandes pratiques le kenjutsu qui est la partie escrime et l'iaijutsu qui consiste dans le fait de frapper tout en dégainant. Il serait illusoire de penser qu'à l'époque la pratique du iaïjutsu fut étudiée seule. En effet il est difficilement concevable qu'un samouraï n'étudiant que l'art de frapper en dégainant se retrouve incapable de combattre dès lors qu'il aura terminé son premier mouvement. Toujours est-il que les techniques développées par Hayashizaki Jinsuke Shigenobu ne tardèrent pas à faire des émules et furent reprises par de nombreuses autres écoles.

Ce n'est qu'au XXème siècle que l'iaijutsu suivant le mouvement des arts martiaux commença à se scinder en deux courants majeurs. Le iaïdo qui met l'accent sur la fluidité du mouvement et se pratique dans une démarche tant spirituelle que martiale, et le iaïjutsu qui lui met l'accent sur l'efficacité de la technique et la vitesse. Bien entendu comme souvent la frontière reste ténue.

Les grandes lignes :

Le iaïdo est l'une des trois grandes disciplines du sabre avec le kendo et le battodo (art de la coupe). Cette pratique plutôt solitaire met l'accent sur le travail de la fluidité et de la concentration et repose sur l'étude de katas. Malgré le fait que les katas soient très courts comparés à d'autres arts martiaux, la pratique s'avère assez éreintante pour les débutants principalement en raison des nombreuses répétitions et du fait de la position de départ à genoux (seiza) qui s'avère bien souvent douloureuse pour nous autres occidentaux. Cependant cette pratique n'est normalement pas préjudiciable pour le corps tant et si bien que l'on trouve de nombreux maîtres d'iaïdo d'un âge avancé.

L'iaïdo au même titre que le kyudo (voie de l'arc) est une pratique donnant une forte importance à la spiritualité. Certains le considèrent comme une forme de méditation en mouvement permettant à l'esprit de s'éveiller et d'atteindre satori, l'éveil spirituel. Il ne faut cependant pas nier les nombreuses applications martiales dont les racines plongent dans la fureur des combats du Japon médiéval.



Judo

Pays d'origine : Japon

Fondateur : Jigoro Kano

Bref historique :



Art martial fondé par Jigoro Kano, le judo puise ses origines dans le jujutsu. Le jujutsu désigne non pas un art martial unifié mais tout un ensemble d'écoles de combat à mains nues développé dans le Japon médiéval d'abord par la classe des samouraïs, puis dans des classes bourgeoises et populaires. Si le jujutsu tel qu'on le connaît aurait vraisemblablement commencé son développement au XVII^{ème} siècle et aurait selon les écoles été plus ou moins influencé par les arts martiaux chinois, il est fort probable que les racines du jujutsu remontent aussi loin que les origines du Japon et possèdent des racines communes avec le sumo (dont on retrouve des traces dès le VIII^{ème} siècle).

Jigoro Kano a créé le judo à partir de l'étude de plusieurs écoles de jujutsu. Il a souhaité créer une discipline à la fois moderne et constructive de l'individu. Dans cette optique il s'est inspiré du modèle occidental en créant une discipline plus structurée et ouverte à la compétition en enlevant du jujutsu les techniques jugées trop dangereuses et guerrières. Le jujutsu a, par la suite, de plus en plus évolué vers des formes compétitives perdant peu à peu de son essence martiale.

Les grandes lignes :

Le judo dont le nom signifie « voie de la souplesse » est l'un des premiers budo offrant une nouvelle conception des arts martiaux. Avant lui régnait la conception de bujutsu, techniques martiales qui mettaient l'accent sur l'efficacité au combat et sur la technique. La notion de budo elle fait appel à la notion de « voie spirituelle » et voit les pratiques martiales comme un moyen de permettre à l'individu de se construire et de s'éveiller spirituellement.

Le Judo met en principe l'accent sur l'importance de la souplesse et des déplacements. On y trouve principalement des techniques de projections, de lutte et des techniques de combat au sol. L'un des principes fondamentaux est d'utiliser la force de l'adversaire contre lui en ne s'y opposant pas mais au contraire en allant dans le sens de son mouvement ou en réorientant sa force. Avec le surdéveloppement du judo en tant que discipline sportive, ces principes de base sont mis à mal tant et si bien que le judo est parfois qualifié de vulgaire lutte habillée. A l'origine il existait tout un ensemble de katas de judo orientés vers la self-défense et comprenant notamment des frappes cependant ces derniers sont tombés dans l'oubli avec le temps.



Kalaripayat

Pays d'origine : Inde

Origines : inconnues

Bref historique :



Bien que le kalaripayat soit très connu de nom et qu'il soit considéré comme l'ancêtre de tous les arts martiaux asiatiques, on ne sait finalement rien sur ses origines. On peut cependant avancer qu'il est très ancien puisque les plus anciennes traces écrites d'une pratique martiale ayant ce nom semblent remonter au II^e siècle et qu'il serait originaire du Kerala un Etat du sud-est de l'Inde. La légende veut que ce soit le dieu Parasurama qui fonda le Kerala et enseigna le kalaripayat à son peuple pour qu'il puisse se défendre.

Si l'on ne sait pas avec certitude à quoi pouvait bien ressembler l'art martial à son origine il semble qu'il se soit peu à peu codifié entre le IX^e siècle et le XII^e siècle pour prendre la forme qu'il a aujourd'hui. Il aura subi trois principales influences ; dravidiennes (connaissance du monde animal et végétal), bouddhiste (science énergétique) et aryenne (techniques guerrières du dhanurveda). Le kalaripayat s'est au fil de son histoire répandu dans les divers royaumes que comprenait l'Inde et gardera jusqu'à aujourd'hui un fort lien avec la religion. Avec la colonisation du pays par l'Angleterre au XVII^e siècle la pratique de cet art martial sera frappée d'interdit et elle ne survivra que grâce à quelques maîtres qui continueront de l'enseigner en secret jusqu' 1947 année qui marquera la libération de l'Inde.

Les grandes lignes :

Le kalaripayat est un art martial facilement reconnaissable en raison des positions très basses qu'il emploie et de ses techniques sautées. C'est une discipline très exigeante qui nécessitera de développer une grande souplesse et une bonne coordination. Riche de nombreuses influences le kalaripayat s'inspire d'animaux en ce qui concerne les postures et donne une grande importance au travail énergétique, notamment à l'étude des points vitaux.

L'étude du kalaripayat repose sur 4 principaux piliers à savoir meyathadi (pratique individuelle), kholthadi (étude des armes en bois), ankalthadi (étude des armes en métal) et verumkaï (combat à mains nues). Cette discipline a donc un système de progression très particulier puisque si la première phase se pratique sans armes, elle permet surtout de préparer le pratiquant en développant sa souplesse et ses diverses aptitudes et le combat à mains nues en lui-même n'est étudié que par les élèves déjà expérimentés. Concernant les armes étudiées, le kalaripayat comprend de nombreuses armes uniques comme la masse en bois, l'épée fouet (urumi) ou encore l'ottakkol une sorte de dague en bois en forme de S dont le bout est surmonté d'une petite sphère qui a pour but de frapper les points vitaux.



Lethwei

Pays d'origine : Birmanie

Origines : Royaume de Pagan (849-1297)

Bref historique :



Contrairement à d'autres pratiques martiales on trouve très peu d'informations concernant l'histoire du lethwei. Il semblerait cependant que cette forme de boxe se soit développée dès la période du Royaume de Pagan qui est considéré comme le premier empire birman. Il semblerait que cette pratique se développa peu à peu dans toutes les régions de la Birmanie et il est fort probable qu'elle fut influencée et ait influencé d'autres boxes typiques du sud-est asiatique comme le muay boran de la Thaïlande ou encore le kun khmer du Cambodge. Fait intéressant, il semble que cette pratique fut à ses débuts ouverte à tous tant et si bien que toute personne de sexe masculin pouvait participer au combat qu'il soit roi, soldat ou simple paysan.

La modernisation du lethwei est l'œuvre de Kyar Ba Nyein qui durant les années 1950 favorisa le développement d'un règlement en organisant des combats dans tout le pays. Il faudra cependant attendre l'an 2000 pour que le premier tournoi national de lethwei voit le jour et 2001 pour que soit organisé le premier tournoi international.

Les grandes lignes :

Le lethwei est une pratique martiale particulièrement complète. Bien qu'elle ait l'image d'une boxe, cette discipline ne se limite pas aux seuls coups et comprend un certain nombre de projections, d'étranglements et de saisies. De plus concernant les coups, le lethwei apparait comme l'une des boxes si ce n'est la boxe la plus complète au monde puisqu'elle utilise les 6 extrémités à savoir les poings, les pieds, les coudes, les genoux et la tête. Cette richesse technique permet au pratiquant d'être efficace tant à courte qu'à moyenne et longue distance. On y trouve aussi de nombreuses techniques plus ou moins inspirées d'animaux. Par exemple l'étude des systèmes de la panthère et du tigre permettra l'étude de ciseaux et de projections.

Malgré son aspect moderne notamment dû au fait de l'adoption d'un ring et de règles, le lethwei reste une pratique très traditionnelle. L'une d'elle portant le nom de lethwei-yei est l'exécution avant un combat d'une forme typique de l'école du pratiquant. Le but est ici de démontrer ses compétences au son d'une musique et d'impressionner son adversaire. Une autre de ces traditions est le let khamaungnkhat, il s'agit tout bonnement de montrer à son adversaire avant le combat les armes du corps qui seront utilisées contre lui.



Muay thaï

Pays d'origine : Thaïlande

Origines : 1926

Bref historique :



Si le muay thaï désigne la forme sportive de la boxe thaïlandaise, sa version d'origine encore pratiquée aujourd'hui est le muay boran. On ne sait pas avec précision à quelle époque le muay boran fut créé mais il semblerait que l'on en trouve les prémices dès le VI^{ème} siècle. Il semblerait que cette boxe et d'autres boxes similaires se soient développées un peu partout dans la péninsule indochinoise à partir d'une double influence : militaire comme art de guerre et civile comme pratique d'auto-défense. Le muay boran se développera lentement au grès des nombreux conflits que subissait la région et commença une première phase d'expansion dans le royaume d'Ayutthaya (1350-1767). Il faudra par la suite attendre les règnes des rois Rama V et Rama VI (1868-1925) pour que le muay boran bénéficie d'un nouveau souffle.

C'est en 1926 que le muay thaï naquit. Suite au décès d'un participant lors d'un tournoi et sous l'impulsion des autorités, la pratique du muay boran se modernisa peu à peu introduisant d'abord le port des gants, puis la mise en place de catégories de poids... Le japonais Osamu Noguchi sera l'un des plus grands promoteurs de cette discipline en créant le kick-boxing à partir des coups de pied du muay thaï et des techniques de bras issues du karaté et de la boxe.

Les grandes lignes :

Le muay thaï est une forme de boxe connue pour être violente. Les combattants sont autorisés à utiliser les poings, les coudes, les genoux et les pieds. Cependant malgré son apparente violence due notamment aux nombreux KO que l'on peut voir lors de combats rythmés par des musiques traditionnelles, il existe un certain nombre d'interdits comme les frappes au dos, aux parties génitales ou à la gorge. Bien que cette pratique martiale soit spécialisée dans les techniques de frappe, elle comprend aussi un certain nombre de techniques de saisies et de projections. Le muay thaï apparait comme une pratique très exigeante nécessitant une bonne condition physique.

Cependant derrière son aspect brutal, le muay thaï possède tout un côté spirituel. A ce titre on peut tout d'abord citer la danse Ram Muay Waï Kruh qui est une danse effectuée avant le début du combat visant à démontrer son panel technique, son école d'origine ainsi qu'à rendre hommage aux autres pratiquants de muay thaï. L'aspect spirituel se retrouve aussi dans les divers symboles portés par les pratiquants. Parmi eux les plus connus sont le mongkon (un bandeau épais porté autour du crâne pour apporter la gloire et la protection) et le prajed (un bandeau autour du biceps porté pour apporter la vigueur et éloigner le danger).



Ninjutsu

Pays d'origine : Japon

Origines : inconnue

Bref historique :



Le ninjutsu comprenant les divers arts utilisés par les ninjas semble être particulièrement ancien. Bien que l'on ne sache pas vraiment d'où viennent les ninjas (shinobis), plusieurs théories courent à leur sujet. Selon certaines théories, les shinobis verraient leur origine dans les Sool Sa' (cavalier de la nuit) coréens du royaume de Silla qui étaient entraînés tant au combat qu'à la diplomatie, l'espionnage, le déplacement... Selon d'autres les ninjas trouveraient leurs ancêtres dans les yamabuchis, des moines vivants en ascètes dans les montagnes du Japon et connus pour leurs compétences martiales.

Quelle que fut la vérité concernant les origines des ninjas, il semble que ces derniers aient vraiment commencé à se faire connaître à partir du XII^{ème} siècle période à partir de laquelle ils étendront leur pouvoir et leur influence jusqu'à la fin du XVI^{ème} siècle. Suite à divers démêlés avec le pouvoir en place notamment avec Oda Nobunaga et à l'instauration de la pax Tokugawa sous l'ère Edo, les shinobis perdirent de leur importance et de leur influence ce qui ne les empêcha pas de rester une force à laquelle plusieurs seigneurs firent appel. A partir de l'ère Meiji et la fin du Japon féodal, le ninjutsu comme bon nombre d'arts martiaux passa au second plan et ne survécut qu'auprès de quelques vieux maîtres. Il faudra attendre les années 1970 pour que le ninjutsu suscite à nouveau l'intérêt notamment en occident. Aujourd'hui on trouve finalement peu d'écoles enseignant un ninjutsu qui ne soit pas une création moderne, de plus l'art martial est bien souvent enseigné en même temps que d'autres disciplines comme le jujutsu.

Les grandes lignes :

Le ninjutsu est une pratique très riche qui comprend un grand nombre d'enseignements différents. On y retrouve ainsi la pratique de techniques avec armes, sans armes, l'étude des armes de lancer (shurikens), l'étude des déplacements, des gardes, la stratégie... L'étude porte aussi sur le mental avec le développement de l'attention (zanchin) et de l'intuition pour faire face à toute menace éventuelle. Le travail comprend aussi un certain nombre de techniques de renforcement visant à préparer le corps au combat.

Les techniques de ninjutsu sont particulièrement sobres et on en trouve pour faire face à toute sorte de situation ce qui en fait un art martial particulièrement riche et adaptable. On trouve ainsi des coups de tous les membres du corps, des clefs, des projections, des techniques de lutte... Une grande importance est donnée au fait d'avoir une réaction naturelle et spontanée qui permettra l'exécution de la technique. Un autre point important est celui de la stratégie, car dans cet art martial on cherche constamment à frapper là où l'adversaire est faible.



Ono ha itto ryu

Pays d'origine : Japon

Fondateur : Jiroemon Tadaaki (1565-1628)

Bref historique :



L'ono ha itto ryu est l'école la plus ancienne découlant du style itto ryu. L'école itto ryu fut fondée par Ittosai Ito (1550-1644) et aura une grande influence donnant naissance à de nombreuses branches qui influenceront à leur tour la création du kendo. Jiroemon Tadaaki fut l'un des élèves du fondateur de l'itto ryu et une fois son entraînement terminé transmis sa vision de l'art martial à la famille Ono. Cette dernière protégera et perpétuera l'art martial durant 4 générations avant que ce dernier ne soit transmis au clan Tsugaru puis plus tard au clan Yamaga.

Un point intéressant concernant l'histoire de cet art martial est que lors de son développement elle créera l'ancêtre du shinai (sabre en bambou flexible utilisé en kendo) ainsi que des protections pour permettre aux pratiquants de pratiquer des assauts en limitant les risques de blessures graves. Bien que l'avènement de l'ère meiji ait porté un coup dur au clan Tsugaru et à son art martial, l'enseignement de la ono ha itto ryu survécut notamment grâce à Sasamori Junzō (1886-1976) qui sera un politicien très influent et pratiquant reconnu de kendo.

Les grandes lignes :

La ono ha itto ryu est une école de kenjutsu, c'est-à-dire une école étudiant la technique du sabre par opposition au kendo qui étudie la voie du sabre. A l'inverse du kendo, les écoles de kenjutsu gardent leurs origines martiales et ont pour principal objectif de vaincre l'adversaire extérieur avant de vaincre l'adversaire intérieur. A ce titre, ces écoles sont souvent issues de pratiques guerrières et dans le cas des écoles de kenjutsu il s'agit d'écoles étudiant la pratique du sabre (katana). Si de nombreuses écoles de kenjutsu étudient un certain nombre d'armes, la ono ha itto ryu se concentre sur l'étude du seul katana et du wakisashi (sabre court).

Cette école repose sur un certain nombre de concepts clefs. Parmi ceux-ci on trouve itto (un seul sabre) qui désigne l'importance de vaincre l'adversaire en un seul coup. On retrouve ici un certain pragmatisme dans la pratique puisqu'à l'époque où le kenjutsu était pratiqué sur les champs de bataille, les combattants avaient intérêt à chercher à en finir le plus vite possible. Ce concept est soutenu par un autre « itto soku ban to » qui pourrait se traduire par « un sabre est égal à 10 000 sabres ». Ce concept renvoie à l'idée selon laquelle le pratiquant doit chercher avant tout à bien maîtriser une technique plutôt qu'un grand nombre de techniques. Selon cette école avec une technique le pratiquant devra pouvoir vaincre tout adversaire et ce qu'elle que soit la situation.



Penchak silat

Pays d'origine : Indonésie

Origines: inconnues

Bref historique :



Le penchak silat aurait été développé en Indonésie et en Malaisie, dans un archipel de plusieurs milliers d'îles où la tradition était essentiellement orale. Il semble cependant que le penchak silat ne se soit pas développé en un seul endroit de l'archipel, mais plutôt qu'il ait émergé plus ou moins spontanément dans diverses régions en étant plus ou moins influencé par les arts martiaux chinois et indiens. Parmi les diverses légendes sur l'origine du penchak silat l'une d'elles souvent reprises à Java et Sumatra voit en Rama Sukana, sa créatrice. Cette dernière aurait défait un groupe d'hommes seuls en s'inspirant d'un combat qu'elle avait pu observer entre deux animaux (tigre et oiseau ou encore tigre et singe). D'autres avancent que cet art martial serait originaire de l'ouest de la région de Sumatra.

Quelle que fut la vérité sur les origines du penchak silat, ce dernier au cours de son histoire tissera des liens profonds avec la religion musulmane ce qui semble avoir permis son extension au sein de l'archipel durant le XVIII^{ème} siècle. L'art martial perdurera durant la colonisation du pays par la Hollande et ce malgré l'interdiction de sa pratique. Le terme Pencak silat est une création récente. Il regroupe les termes « pencak » (ou penchak) utilisé à Java, Madura et Bali et le terme « silat » issu de Sumatra. Bien que créé en 1948 lors de la création de l'Ikatan Pencak Silat Indonesia, il faudra attendre les années 1970 pour que le terme commence à être accepté et utilisé par les écoles de penchak silat.

Les grandes lignes :

Bien que le penchak silat regroupe un grand nombre d'écoles aux pratiques parfois très différentes, ces dernières gardent un certain nombre de points en commun. Le premier de ces points est relatif à sa stratégie qui se base sur la vitesse et la souplesse censée vaincre la force. Il en résulte un art martial très dynamique, parfois acrobatique. Ainsi le pratiquant peut être amené à avoir des positions très basses, presque allongées sur le sol, puis à effectuer des frappes sautées pour revenir à une position basse. L'esthétique particulière du penchak silat vient aussi de son inspiration zoomorphique, l'enseignement repose en effet bien souvent sur l'étude d'un certain nombre d'animaux et de leurs stratégies. De plus l'enseignement des écoles est souvent riche de l'étude de plusieurs armes propres au penchak silat.

L'étude du penchak silat repose sur trois points principaux à savoir l'étude des techniques de base, l'étude des jurus (équivalent des katas) et enfin l'étude du combat qui peut être selon les écoles plus ou moins encadré. Le pencak silat comprend aussi tout un aspect interne et mystique qui n'est pas toujours en lien avec l'islam, et amène l'étudiant à développer la force de l'esprit (Tenaga Dalem) qui n'est pas sans rappeler le Qi.



Qi gong

Pays d'origine : Chine

Fondateur : inconnue

Bref historique :



Bien que l'on ne connaisse pas les origines exactes du qi gong il semble que cette pratique soit vraiment ancienne. Elle fut une pratique de santé et semble très vite avoir été adoptée par les moines taoïstes à moins que ce ne soient ces derniers qui en soient à l'origine. Ces derniers y cherchèrent un moyen d'atteindre l'immortalité en réfrénant leurs désirs grâce au contrôle du Qi (énergie vitale) Le qi gong sera par la suite pratiqué par certains bouddhistes. Certains avancent que ce serait au Temple de Shaolin que se seraient faits les premiers rapprochements entre qi gong et arts martiaux. Quelle que soit la vérité concernant les deux pratiques, au fil du temps un qi gong martial vit le jour et bien que le qi gong fut toujours pratiqué seul pour des raisons thérapeutiques, de nombreux arts martiaux en intégrèrent des principes et exercices adaptés à leurs besoins spécifiques.

Il semble que le qi gong ait connu un boum dans le courant des années 1940-1950 notamment grâce au travail de Liu Guizhen (1920-1983). Interdit durant la révolution culturelle au même titre que de nombreuses autres traditions dont nombre d'arts martiaux, il referra surface dans les années 1970 à partir de quand il commença à être pratiqué en masse pour des raisons de santé. Aujourd'hui le qi gong est pratiqué dans de nombreux pays et ses bienfaits sont reconnus.

Les grandes lignes :

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un art martial ou d'une pratique martiale à proprement parler, le qi gong est pratiqué dans un très grand nombre d'arts martiaux chinois. On distingue à ce titre deux principaux types de pratique qui ne sont pas toujours bien distinctes. On trouve d'abord le qi gong thérapeutique et de relaxation pouvant être pratiqué par tous hors du cadre d'un art martial et des pratiques plus martiales du Qi gong. Ces pratiques martiales ont souvent pour but de permettre de développer les capacités d'enracinement, ou de renforcer certaines parties du corps et de limiter l'importance de la force musculaire en privilégiant l'utilisation du qi. La pratique du qi gong de manière générale se concentre sur trois axes à savoir le corps, l'esprit et le souffle.

Malheureusement s'agissant d'une pratique touchant parfois à des aspects ésotériques, il existe des cas où sa pratique donne lieu à des exagérations de sa réelle efficacité. On trouve ainsi des personnes prétendant grâce au qi gong, être capables de créer des « boucliers d'énergie » ou de faire tomber un adversaire sans le toucher. Les démonstrations de telles capacités relèvent plus de l'hypnose et du conditionnement des élèves (que le « maître » en soit conscient ou non) que d'autre chose. L'un des cas historiques les plus connus de mystification historique est celui de la révolte des boxeurs (1899-1901), période durant laquelle certains pratiquants d'arts martiaux se pensaient insensibles aux balles grâce à leur maîtrise du qi gong de la chemise de fer.



Rough and tumble fighting

Pays d'origine : Etats Unis d'Amérique

Origines : XVIIIème siècle

Bref historique :



Bien qu'on ne sache pas où et quand a commencé cette pratique particulièrement violente et barbare, il semblerait que le rough and tumble fighting, aussi connu sous le nom de gouging soit une pratique issue des milieux populaires des états du sud. Les premières traces écrites de cette pratique martiale remontent à 1735 où cette pratique semble s'être bien implantée en Virginie. A l'origine pratique martiale populaire pendant un temps elle sera pratiquée par des gens plus aisés. Il est dit d'ailleurs qu'au cours du XVIIIème siècle quand un différend opposait deux hommes il devait choisir entre régler ce dernier selon les règles de la boxe anglaise ou selon celles du gouging, la seconde option ayant des effets très néfastes pour le perdant.

Avec le temps la pratique du rough and tumble se popularisa très vite dans les Etats du nord et de l'ouest. Cependant face à la violence des combats, il y eut de nombreuses demandes d'interdire une telle pratique. Bien qu'il y ait eu divers interdits comme celui prononcé par l'assemblée de Virginie en 1772, ce type de combat semble être resté très longtemps pratiqué notamment dans les régions de l'arrière-pays. Il semble qu'il faille attendre le milieu du XIXème siècle pour que la pratique de tels types de combat disparaisse peu à peu notamment grâce à la modernisation du pays, les changements sociaux et culturels... mais aussi l'apparition de nouvelles armes comme le colt qui changeront les duels. Aujourd'hui cette pratique semble avoir totalement disparu.

Les grandes lignes :

Si cette pratique martiale n'est plus pratiquée aujourd'hui on peut avoir une idée de ce en quoi elle consistait à travers les divers témoignages à son sujet. La première chose que l'on puisse dire est qu'il ne s'agissait pas d'un art martial ni d'un sport de combat à proprement parler mais plutôt d'un type de combat peu réglementé et non codifié. Malgré le faible règlement il semble que ce type de combat n'était pas un combat gratuit. Un tel combat intervenait lorsqu'un préjudice portant sur l'honneur devait être réglé et il fallait en principe que les deux combattants s'entendent sur le fait qu'ils allaient combattre à la manière du gouging. De plus le combat se faisait semble-t-il toujours sans armes.

Malgré l'absence d'encadrement ou encore de codification, le gouging avait un esprit propre. Les combats de ce type furent certainement parmi les plus violents et barbares de l'histoire car l'un des objectifs de ces derniers semble avoir été de défigurer l'adversaire le plus possible. A ce titre l'une des techniques phares de cette pratique était d'énucléer l'œil de l'adversaire, la pratique martiale en tire d'ailleurs son nom (gouging). Il arrivait aussi qu'un adversaire arrache la langue de l'autre et la garde en trophée. Il était aussi autorisé de mordre l'adversaire de le frapper à l'aîne...



Systema

Pays d'origine : Russie

Origines : XXème siècle

Bref historique :



Durant longtemps a été avancée l'idée que le systema prendrait ses origines dans le Xème siècle et serait lié aux bogatyr (des chevaliers errants du Moyen-Âge). A cette époque la Russie était au carrefour de plusieurs cultures et aurait développé le systema notamment grâce à la lutte mongole bökh. La pratique martiale se serait alors lentement décantée au sein des monastères orthodoxes pour ressurgir au XXème siècle sous la forme qu'on lui connaît. Il semble cependant que cette version de l'histoire du systema ne fut en fait qu'une pure invention dans un but de propagande à l'heure de l'URSS.

Le systema tel qu'on le connaît semble plutôt issu du XXème siècle et aurait deux bases principales. La première est le samoz une pratique martiale créée pour la police militaire de l'URSS et le sambo une pratique martiale complète mélangeant divers arts martiaux créés en Russie aux alentours des années 1930. D'origine militaire le systema portait à l'origine le nom de Combat Sambo Spetsnaz et aurait continué à évoluer jusqu'à atteindre sa forme définitive vers les années 1980.

Les grandes lignes :

L'un des points les plus marquants concernant le systema est l'apparente « mollesse » dans sa pratique. Il est certainement l'art martial qui illustre le mieux l'importance du relâchement et de la décontraction. L'un des points fondamentaux est de rester détendu tant physiquement que mentalement pour ressentir la moindre action de l'adversaire et réagir de manière spontanée. L'absorption des frappes adverses est l'un des points essentiels de l'art martial et le pratiquant doit apprendre à ne pas s'attendre à l'action de l'autre. A ce titre le systema apparait comme un art sans formes puisque non seulement il n'y a pas de formes propres à l'art martial, mais en plus il n'y existe dans l'absolu pas de techniques ce qui le rend à la fois très déstabilisant et à la fois très riche car il ne s'impose pas de limites.

Un autre point important du systema est l'importance qu'il donne au fait de connaître ses limites notamment en situation de stress et d'épuisement. Pour ce faire les pratiquants s'astreignent lors de l'échauffement à un entraînement pouvant paraître très rigoureux. Il comprend aussi à ce titre de nombreux exercices de respiration permettant d'apprendre à gérer le stress lors de situations de combat.



Taiji quan

Pays d'origine : Chine

Origines : Inconnue

Bref historique :



On ne connaît pas les origines du taiji quan à ce jour bien qu'il existe plusieurs histoires et légendes à ce sujet la plus connue reste celle de Chang Sang Feng qui aurait créé cet art martial après avoir assisté à un combat entre une grue et un serpent. La légende veut que l'art martial serait arrivé entre les mains d'un certain Wang-Zong-Yue qui l'aurait transmis à la famille Chen. S'il est probable que rien dans cette histoire ne soit vrai, il est en revanche certain que le taiji quan était connu au XVIIIème siècle comme un art martial propre à la famille Chen.

Ce n'est cependant pas à la famille que l'on doit la renommée du taiji quan mais à Yang Luchan (1799-1872). Ce dernier aurait appris le taiji quan du style Chen en secret en observant les entraînements familiaux alors qu'il s'était fait recruter comme servent. Ayant remarqué ceci il lui fut demandé de montrer ce qu'il avait appris et fut ensuite accepté comme élève. Yang Luchan créera par la suite le taiji quan du style yang et permettra à l'art martial de s'ouvrir au grand public et de connaître une grande popularité. Par la suite de très nombreux styles de taiji commencèrent à émerger si bien qu'aujourd'hui on ne compte pas moins de 5 styles majeurs.

Les grandes lignes :

Il est difficile de parler du taiji quan dans son ensemble puisqu'il existe de nombreux styles ayant chacun leurs particularités. Cependant ces styles gardent avant tout en commun le fait d'être considérés comme des arts martiaux dits internes, influencés par le taoïsme et donnant une grande importance au travail de l'énergie (qi) ainsi qu'au relâchement total du corps et à l'enracinement. En tant qu'art martial interne le taiji quan possède un versant martial et un versant plus thérapeutique. Malheureusement, le versant thérapeutique tend à prendre le pas sur le versant martial au point qu'aujourd'hui un certain nombre de professeurs de taiji quan n'enseignent pas voir ne connaissent pas son aspect martial.

Les styles de taiji quan les plus connus sont

- le style Chen : le plus ancien des styles, connu pour être le plus martial
- le style Yang : le plus connu comprenant des mouvements amples et lents.
- le style Sun : créé à partir du taiji quan, du bagua zhang et du xin yi quan
- le style hao (ou wu) : connu pour ses postures hautes et compactes
- le style wu (wu chien): caractérisé avec ses postures en avant.

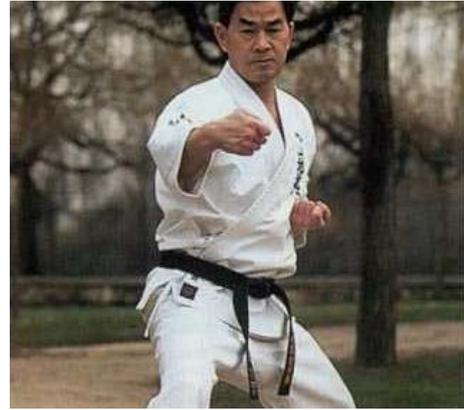


Uechi ryu karatédo

Pays d'origine : Japon (Okinawa)

Fondateur : Kanbun Uechi (1877-1947)

Bref historique :



L'uechi ryu est l'une des écoles majeures de karaté du XXème siècle. Les origines du karaté sont incertaines notamment du fait que la plupart des documents écrits que l'on possédait concernant son origine ont brûlé lors de la bataille d'Okinawa en 1945. Il semble cependant que le karaté à l'origine nommé Tangte (main chinoise) soit en fait un descendant des arts martiaux chinois. Durant de longues années l'archipel des Ryukyu a eu de nombreux échanges avec la Chine ce qui a entre autres occasionné des échanges de population venant avec leurs traditions et vraisemblablement leurs connaissances martiales. Le karaté au même titre que le kobudo d'Okinawa s'est certainement développé à cause des interdictions du port d'armes à la population ordonnée en 1477 par le nouveau gouvernement en place puis en 1609 lorsque l'archipel fut envahi par le clan Satsuma.

Suite à l'invasion par le Japon le karaté sera durant longtemps un moyen développé par les habitants originaires de l'île pour se défendre contre les exactions des samourais. D'abord tînté d'un sentiment antijaponais et considéré comme une forme de combat inférieur par le gouvernement japonais, il faudra attendre le XXème siècle pour qu'il soit reconnu comme un budo à part entière. C'est d'ailleurs vers la fin du XIXème et le début du XXème siècle qu'émergèrent les styles les plus connus aujourd'hui. Le style Ueshi ryu fut créé par Kanbun Uechi. Ce dernier étudiera durant sa jeunesse le karaté puis pour éviter la conscription, il partira en Chine où il aura l'occasion d'étudier durant plusieurs années le pangai noon. C'est en mêlant ces deux enseignements qu'il créera plus tard le karaté uechi ryu.

Les grandes lignes :

Le karaté ueshi ryu est considéré aujourd'hui comme l'un des styles majeurs de karaté d'Okinawa par opposition aux karatés japonais. Les styles de karaté d'Okinawa se distinguent principalement par le fait qu'ils possèdent généralement des postures plus hautes, une vision moins sportive du karaté, et une pratique plus individuelle que de masse.

Le style uechi ryu se caractérise principalement par son travail d'endurcissement qui passe entre autres par le travail du kata sanchin, pierre angulaire de l'école. De plus ce style est resté très proche de ses racines chinoises empruntant au pangai noon des nombreuses techniques de main ouverte, piques aux yeux, blocages circulaires... Les techniques d'attaque et de défense s'y font dans un même mouvement pour plus de puissance et d'efficacité. Bien que la pratique des katas y soit importante, ce style n'en comprend que 8 ce qui en fait l'une des écoles de karaté à en avoir le moins.



Vovinam viet vo dao

Pays d'origine : Vietnam

Fondateur : Nguyễn Lộc (1912-1960)

Bref historique :



Contrairement aux arts martiaux d'autres pays, la plupart des arts martiaux vietnamiens qui nous sont accessibles sont très récents et leurs créations remonteraient pour la plupart au XXème siècle. Le plus connu d'entre eux, le vovinam viet vo dao n'échappe pas à cette règle car sa création officielle remonterait à la fin des années 1930.

Enfant le jeune Nguyễn Lộc aurait pratiqué très tôt les arts martiaux vietnamiens (alors interdit par les autorités coloniales françaises), ainsi que diverses sortes de luttes locales et selon certains quelques arts martiaux chinois. Il passera plusieurs années à sillonner le pays cherchant à en savoir plus sur les arts martiaux de son peuple. C'est à partir des années 1938-1939 qu'il commencera à synthétiser ses connaissances en un seul enseignement qui prendra le nom de vovinam viet vo dao, parfois seulement nommé vovinam. Il disséminera son art martial dans tout le Vietnam avant de décéder à l'âge de 48 ans.

Les grandes lignes :

Le vovinam viet vo dao possède un panel technique particulièrement large comprenant des frappes des différents membres du corps, des clefs, des projections, des immobilisations ainsi que des techniques de lutte et des ciseaux. Ces dernières techniques sont certainement la marque de fabrique et l'élément le plus connu du vovinam viet vo dao. Ils consistent en le fait de faire chuter l'adversaire après l'avoir pris en tenaille entre ses deux jambes. Les ciseaux sont au départ étudiés au niveau des jambes puis avec le temps le pratiquant sera autorisé à les effectuer de plus en plus haut jusqu'à effectuer des ciseaux de tête. Une autre particularité propre au vovinam viet vo dao est que l'enseignement des techniques de lutte n'est réservé qu'aux pratiquants ayant déjà un bon niveau de pratique.

Autre point propre au vovinam viet vo dao, cet art martial donne une très grande importance à ses divers symboles comme son écusson et au développement moral du pratiquant. On pourrait simplifier la morale de cet art martial dans la phrase « devenir plus fort pour devenir utile à l'humanité ». A noter qu'à l'origine cet art martial possédait plus une vision nationaliste qu'humaniste, son fondateur ayant été un fervent patriote. Le vovinam viet vo dao cherche à former des hommes vrais (honnêtes, compatissants, loyaux, persévérants...) autant qu'un artiste martial ayant un haut niveau technique.



Wing tsun

Pays d'origine : Chine

Origines : XVIIIème siècle

Bref historique :



Comme pour beaucoup de styles issus du sud de la Chine, l'histoire du wing tsun est soumise à controverse mais reste profondément liée à la résistance de cette région face au gouvernement manchou de la dynastie Qing. On trouve principalement deux théories traitant de l'origine du wing tsun. Selon la plus connue, ce serait une nonne bouddhiste du nom de Ng Mui qui aurait survécu à la destruction du Temple de Shaolin de la province du Fujian et aurait transmis son art à Yim Wing Chun pour qu'elle puisse échapper aux avances d'un notable local. Selon une autre théorie cet art martial aurait eu pour origine le yi hung fa une pratique martiale créée au XVIIème siècle au sein de la résistance à l'envahisseur manchou. Cheung Ng qui aurait étudié au sein du Temple Shaolin du sud aurait rejoint la résistance et modifié la pratique martiale pour créer le fa yi hung wing chun.

Quelle que fut la vérité il semble que la première mention certaine d'un maître de wing tsun est Leung Jan (1826-1901). Ce sera cependant Yip Man (1893 - 1972) puis son élève Bruce Lee qui permirent à l'art martial d'avoir la renommée qu'on lui connaît aujourd'hui. Plus récemment les divers biopics sur la vie de Yip Man ont contribué à donner une meilleure connaissance de cet art martial au grand public.

Les grandes lignes :

Le wing tsun est l'un des arts martiaux majeurs du sud de la Chine. Privilégiant le combat à courte portée, le wing tsun s'est spécialisé dans les techniques de bras et bien qu'il comprenne un certain nombre de coups de pieds, ces derniers ne dépassent généralement pas le niveau de la ceinture. Le wing tsun est un art martial réputé pour son efficacité en situation de self défense et pour la facilité de son apprentissage, facilité reposant notamment sur la simplicité et l'importance de l'économie des mouvements.

Contrairement à d'autres arts martiaux chinois, le wing tsun ne possède que peu de formes de combat à mains nues (seulement 3). Bien qu'il comprenne aussi l'étude du bâton long et des couteaux papillons, ces études n'ont pas la même importance que celle de l'étude du combat à mains nues. L'essentiel du travail en wing tsun est le travail du chi sao, ou mains collantes. Dans cet exercice les deux pratiquants gardent leurs avant-bras en contact et le but est de déborder ou de déséquilibrer le pratiquant. Cet exercice fondamental permet de développer non seulement la réactivité, mais aussi un esprit plus stratégique et un travail plus basé sur les sensations. A ce titre les pratiquants ayant déjà une certaine expérience peuvent être amenés à exécuter cet exercice les yeux bandés.



Xin yi quan

Pays d'origine : Chine

Origines : Inconnue

Bref historique :



Bien que l'on ne connaisse pas les origines du xin yi quan les diverses théories sur son origine semblent s'accorder sur son origine militaire et sur l'influence qu'aurait eu la pratique de la lance sur son développement. La plus commune de ces théories fait du général Yue Fei (1103-1142) le fondateur de cet art martial, ce général de renom est aussi crédité de la création de plusieurs autres arts martiaux comme le ying zhao quan. L'autre principale théorie fait de Ji Long Feng (1588-1662), un ancien militaire, le fondateur de cet art martial. Selon cette théorie le soldat aurait développé cet art martial à partir de ses connaissances en combat à la lance pour pouvoir combattre un adversaire en étant désarmé.

Quelle que soit la vérité sur les origines du xin yi quan, cet art martial s'est peu à peu développé au sein de 3 provinces du nord de la Chine à savoir le Henan où il aura le nom de xin yi liuhe quan, le Hebei où il prendra le nom de xing yi quan et le Shanxi qui serait la branche la plus traditionnelle. Au XIXème siècle la branche du Hebei tissera des liens très profonds avec le bagua zhang tant et si bien que les deux arts martiaux sont encore aujourd'hui très souvent enseignés ensemble.

Les grandes lignes :

Le xin yi quan est considéré comme l'un des trois principaux arts martiaux internes de la Chine. A ce titre il donne une très grande importance au travail de l'énergie interne et à l'intention. Il a fortement été influencé par le taoïsme notamment concernant la théorie des cinq éléments ayant notamment donné le nom aux différentes techniques du style. Il possède aussi tout un aspect thérapeutique même si ce dernier est moins mis en avant que pour les autres arts martiaux internes.

Malgré le fait qu'il soit considéré comme une boxe interne, cette classification n'est pas si évidente tant son aspect martial est brut et direct. Martialement la pratique du xin yi quan repose sur des techniques brutales et puissantes. Il a un aspect très angulaire et direct qui tranche avec l'aspect plus rond, souple et fluide du taiji quan ou du bagua zhang. Les pratiquants doivent développer une grande décontraction et un bon enracinement pour que les coups soient donnés avec l'énergie de tout le corps. Malgré son apparente simplicité souvent mise en avant, cet art martial est très riche et subtile et sa maîtrise nécessite de faire attention à de nombreux détails.



Yi quan

Pays d'origine : Chine

Fondateur : Wang Xiangzhai (1885-1963)

Bref historique :



Le yi quan aussi nommé da cheng quan est un art martial récent et le fruit du travail d'un seul homme Wang xiangzhai. Ce dernier étudiera très tôt le xing yi quan auprès de Guo Yunshen, l'un des plus grands maîtres de la discipline à cette époque. Contrairement à d'autres élèves de ce maître Wang Xiangzhai aurait principalement étudié le travail de la posture de l'arbre, zhan zhuang, et ce alors qu'il n'avait que 13 ou 14 ans. Il est cependant très probable que son maître ou du moins d'autres élèves avancés lui aient enseigné d'autres pratiques plus martiales du xin yi quan. Lors de sa vie il aura aussi l'occasion d'étudier d'autres arts martiaux parmi lesquels le xin yi men.

Wang Xiangzhai commencera à enseigner le xin yi quan puis fera peu à peu évoluer sa discipline vers ce qui deviendrait le yi quan notamment en donnant plus d'importance à l'aspect mental de la discipline. Au cours des années 1940 le fondateur du yi quan divisa l'école en deux groupes un premier dont il prendra la tête s'orientera vers une pratique plus thérapeutique et un second dirigé par l'un de ses élèves gardera l'orientation martiale. Les deux groupes ne se réuniront que vers la fin de vie du maître.

Les grandes lignes :

Le yi quan est comme le xin yi quan un art martial dit interne. De son aîné il reprend un certain nombre de principes comme la théorie des cinq éléments ainsi que la place du travail de l'énergie interne. Le yi quan reprend aussi des éléments propres à d'autres pratiques internes comme le qi gong ou le taiji quan notamment par le biais de mouvements lents et d'un travail parfois très statique.

Le cœur de l'étude du yi quan repose sur l'étude de la posture zhan zhuang. Dans le yi quan l'étude de cette posture a pour but d'une part de renforcer le corps du pratiquant mais aussi de développer son relâchement et un mental fort. En yi quan le travail de posture n'est cependant pas toujours statique puisqu'il comprend de légers mouvements qui avec le temps se réduisent et deviennent de plus en plus rapides. Bien qu'il ait l'image d'une pratique basée uniquement sur l'aspect interne et thérapeutique, le yi quan comprend aussi un certain nombre de pratiques plus martiales comme la pratique du sanchou (combat libre) ou le tuishou (poussées de mains). Un autre point particulier au yi quan est qu'il ne possède pas de forme. A la place de ces dernières on trouve pour les pratiquants avancés un exercice du nom de jian wu, exercice durant lequel le pratiquant doit exprimer seul et spontanément les techniques du yi quan.



Zui quan

Pays d'origine : Chine

Origines : inconnues

Bref historique :



Le zui quan reste une boxe dont l'histoire et la pratique restent très obscures. On ne sait pas vraiment de quand datent les origines de ce style. Certains avancent l'idée qu'il aurait pour origine la danse de l'ivresse pratiquée depuis l'antiquité en Chine. L'un des problèmes concernant le fait de retracer l'histoire de ce style est qu'il existe plusieurs arts martiaux s'inspirant du comportement d'hommes ivres dont deux principaux : un de Shaolin et l'autre d'origine taoïste. Concernant le style issu de Shaolin qui est beaucoup moins connu la légende veut qu'il daterait de la dynastie Song (960-1279). A cette période un homme du nom de Liu Qizan aurait trouvé refuge au Temple de Shaolin après avoir accidentellement tué un adversaire lors d'un combat. Une fois au temple il se serait mis à boire de grandes quantités de vin ce qui aurait donné naissance au shaolin zui quan.

Le style de zui quan le plus connu reste le zui ba xian, le style des huit immortels ivres. Il semble que la plus ancienne trace écrite où l'on trouve mention de ce style soit le quanjing quanfa beiyao, un ouvrage dont la date d'origine reste inconnue. Cependant certaines personnes avancent qu'il aurait été publié pour la première fois en 1895, et serait une reprise du bubishi un texte beaucoup plus ancien. Le zui quan a été révélé au grand public par Jackie Chan au sein du film Drunken Master.

Les grandes lignes :

Le zui quan est une discipline très exigeante nécessitant décontraction et souplesse. Contrairement à ce que l'on pense elle ne nécessite pas d'être ivre lors de la pratique mais il est dit que le pratiquant doit rechercher la sensation de l'ivresse. Le pratiquant doit rechercher à recréer la décontraction musculaire, la confiance en soi et la spontanéité provoqués par l'alcool. Le zui quan est reconnaissable par son apparente incohérence lors des mouvements semblables à ceux d'un homme complètement ivre. Ce style vise à utiliser cette impression pour perturber l'adversaire et l'attaquer par des angles inattendus. Une autre particularité du zui quan est d'utiliser de manière volontaire le déséquilibre de manière à maximiser l'impact des frappes.

On retrouve des formes proches du zui quan dans de nombreux arts martiaux comme le hou quan (boxe du singe) ou le choy li fut, ces dernières sont aussi très présentes lors des compétitions de wushu modernes. Malgré tout le zui ba xian quan, le poing des huit immortels ivres reste la forme la plus connue de ce type de pratique martiale. Cet art martial comprend huit formes chacune s'inspirant d'un immortel taoïste ayant une particularité physique ou effectuant une action. Par exemple l'une des formes s'inspirant de Han Zhongli s'effectue les bras écartés comme si le pratiquant portait un grand tonneau de vin.

