

l'art de **la Voie**

Histoire et culture des arts martiaux



Filmographie:

Druken Master

Un classique du cinéma d'art martiaux des années 70.

La voie du sabre

La Katori shinto ryu

L'une des plus grande école de toute l'histoire des arts martiaux japonais vous ouvre ses portes.



Histoire d'un art:

Le temple de shaolin



ÉDITORIAL

Bonjours à tous,

Comme vous l'aurez remarqué, "l'art de la voie" a fêté ses un an au début du mois de Mai et ceci grâce à tous les lecteurs et à toutes les personnes qui m'ont encouragé et soutenu dans ce projet.

Vous avez aussi sans doute remarqué un changement dans le rythme de parution du magazine qui deviendra maintenant un bimensuelle. Ceci est dû à ma volonté de pouvoir maintenir un bon rythme de parution sans pour autant avoir à sacrifier la qualité du magazine.

Je ne vous en dis pas plus pour le moment et vous invite à lire la lettre que je vous ai tous adressé en page 3.

Je vous souhaite une bonne lecture à tous et attend vos réactions avec impatience.

Et comme toujours retrouvez l'ensemble des numéros en téléchargement sur Masterfight.net

SOMMAIRE

Lettre aux lecteurs		page 3
Histoire d'un art	Le temple de shaolin	page 4
Bibliographie	Les arts martiaux aujourd'hui	page 10
La voie du sabre	Tenshin Shoden Katori Shinto ryu	page 11
Filmographie	Drunken master	page 15
Voix d'une voie	Jacques Tapol	page 16
Mise au poing	Gyaku Tsuki	page 20
Lumière sur	Le Yi quan	page 21
Panthéon martial	Yang Luchan	page 26
La voie numérique		page 28

Rédacteur en chef	Antoine Thibaut
Rédacteurs	Johnny Gence, Antoine Thibaut et David Decoin
Correction	Marina Fiquet et Sixtine Dezwart
Maquettistes	Gilles Aubin et Waly Villca
Contact	lartdelavoie@laposte.net

Diffusion



Bonjours à tous,

Il y a un an paraissait un petit magazine sur la toile, il fut d'abord créé pour informer quelques amis et répondre à quelques questions courantes de pratiquants d'arts martiaux. Ce magazine était une bonne occasion pour moi d'en apprendre un peu plus lors de la rédaction de chaque numéro et je pensais attirer une petite dizaine de lecteurs de mon club et des environs. Qui eût cru qu'un peu plus d'un an plus tard ce magazine connaîtrait le succès qu'il connaît aujourd'hui? En tout cas je ne l'imaginai pas et je profite des un an du magazine pour remercier ceux qui ont fait de "L'Art de la Voie" ce qu'il est devenu.

J'aimerais tout d'abord remercier ceux sans qui "L'Art de la Voie" ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui, ceux qui m'ont toujours soutenu et très souvent conseillé:

Antoine Joguet

Bruno Bandelier

Christophe Ksiazkiewicz

Gilles Aubin

Johnny Gence

Yan Roche

Je remercie aussi tous ceux qui ont participé à la rédaction du magazine que soit par leur aide dans la recherche de documents ou la rédaction de leurs articles:

Aurélien Pinard

Christophe Batilliot

David Decoin

Eric Le Cam

François Chailleux

Jean-Paul Bindel

Liliane Fujimori

Maryline

Yanouris Meas

Je remercie enfin celles qui ont chaque mois accompli un travail énorme je parle bien entendu de mes correctrices:

Marie Delaunoy

Marina Fiquet

Sixtine Dezwart

J'aimerais enfin remercier deux personnes:

Waly Villca qui a créé la maquette du magazine actuel et Christophe Lombard grâce à qui les trois premiers numéros sont disponibles en téléchargement et plus uniquement consultable sur le net.

Je profite de cette lettre qui vous est adressée, à vous lecteurs, pour vous faire une autre annonce. En effet comme vous l'imaginez, rédiger un magazine prend énormément de temps malgré les aides occasionnelles. En effet pour chaque numéro il est nécessaire de prendre les contacts, rechercher les informations, fixer des délais (et prévoir des articles à l'avance au cas où), mettre en forme le magazine une fois les articles terminés, trouver les photos... bref il s'agit d'un travail particulièrement difficile et malgré l'aide mensuelle de Johnny Gence et de Marina Fiquet je manque énormément de rédacteurs "à plein temps" où de personnes pouvant assurer une des tâches de manière mensuelle.

Si j'ai pu maintenir le rythme des parutions jusqu'à présent, il m'est de plus en plus difficile de répondre à vos attentes dans les temps sans renier complètement ma vie privée (car ce magazine est réalisé de manière totalement bénévole). C'est pourquoi pour ne pas faire baisser la qualité du magazine j'ai décidé de le faire paraître tous les deux mois. En contrepartie j'essaierai de vous offrir une qualité encore supérieure et j'ai de nombreuses idées qui me viennent en tête...seulement voilà pour mettre ces dernières en œuvre, il me faudrait trouver des personnes motivées pour travailler de manière continue sur "L'Art de la Voie".

J'attends vos réactions à l'adresse lartdelavoie@laposte.net et vous remercie de votre compréhension.

Et encore une fois merci à tous pour cette magnifique aventure qu'est devenue "L'Art de la Voie". Et n'oubliez pas que sans lecteurs il n'y a pas de magazine.

Cordialement,
Antoine THIBAUT
Rédacteur en chef de "l'art de la voie"





少林寺

HISTOIRE D'UN ART Le temple de shaolin.

Au début des Tang les moines de Shaolin se rendirent célèbres en apportant leur concours à l'empereur Taizong (règne 627-649) : les fait seront amplifiés par le bouche à oreille et les moines du temple se créèrent une forte réputation. Lors de cet évènement les moines envoyèrent selon les sources de 5 à 13 moines aider l'empereur pour lutter contre l'envahisseur mongol venu du nord.

Le temple 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 :

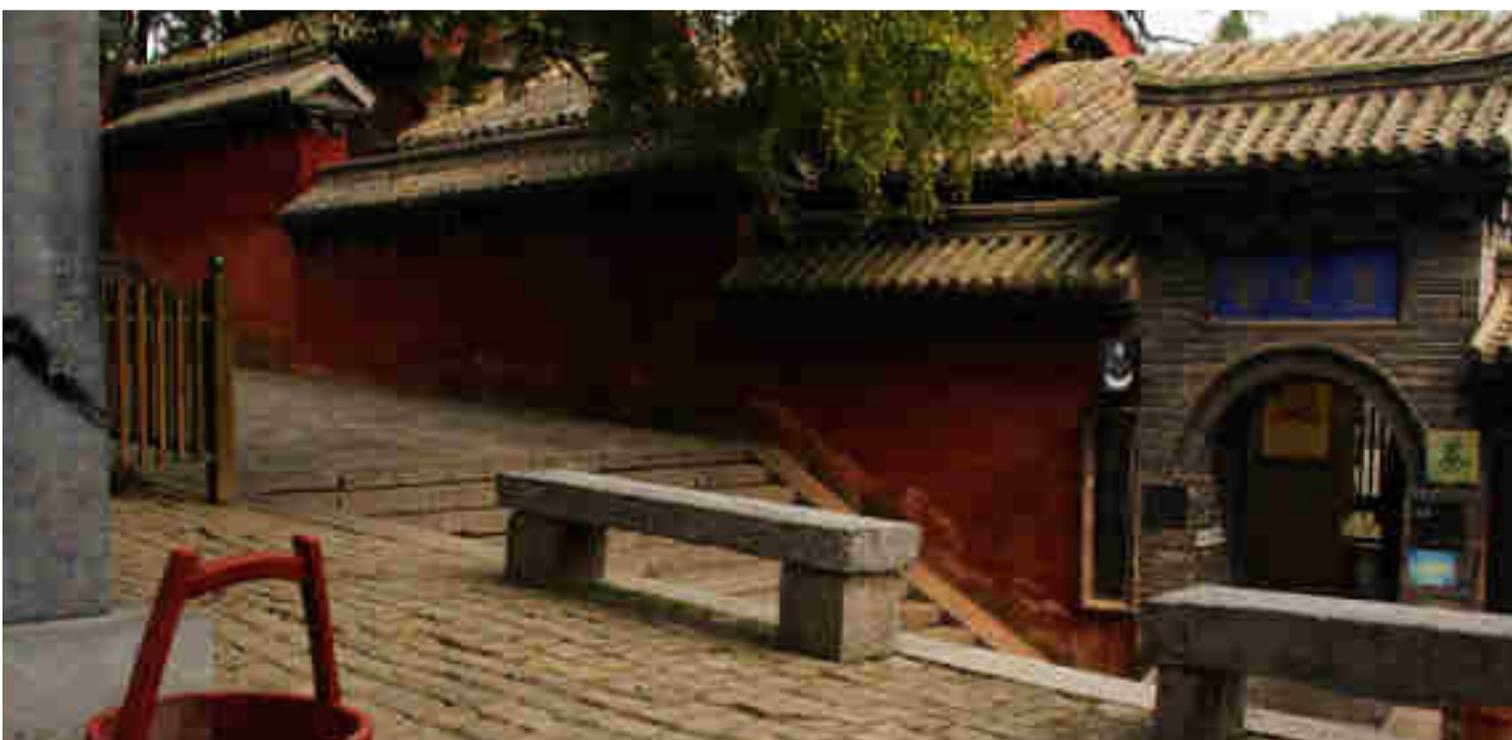
L'arrivé du Bodhidharma

Bien que l'arrivée du Bodhidharma soit l'évènement qui permit 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



L'arrivé du Bodhidharma en Chine ne survint que bien plus tard aux alentours de 527. ...

HISTOIRE D'UN ART

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 se 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'enseigna 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



...le principal apport du sage fut la relation entre le développement spirituel et le développement physique.

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 défit 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





évènement 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 évènements sont attestés sur une stèle funéraire qui date de 728.

C'est cet évènement qui permit au temple

Une histoire troublée

Entre perte techniques et reconstruction. Suite aux évènements 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

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.

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 évènements 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 rencontrera 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

...Les moines de shaolin devinrent alors dans la seconde moitié du XVIIème siècle un symbole d'héroïsme et de lutte contre l'oppression.

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.

Période moderne: vers un renouveau de shaolin?

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.



Ancien tronc d'arbre se trouvant dans le temple shaolin, les trous proviendraient des nombreuses frappes de doigts qu'auraient pratiqués les moines.

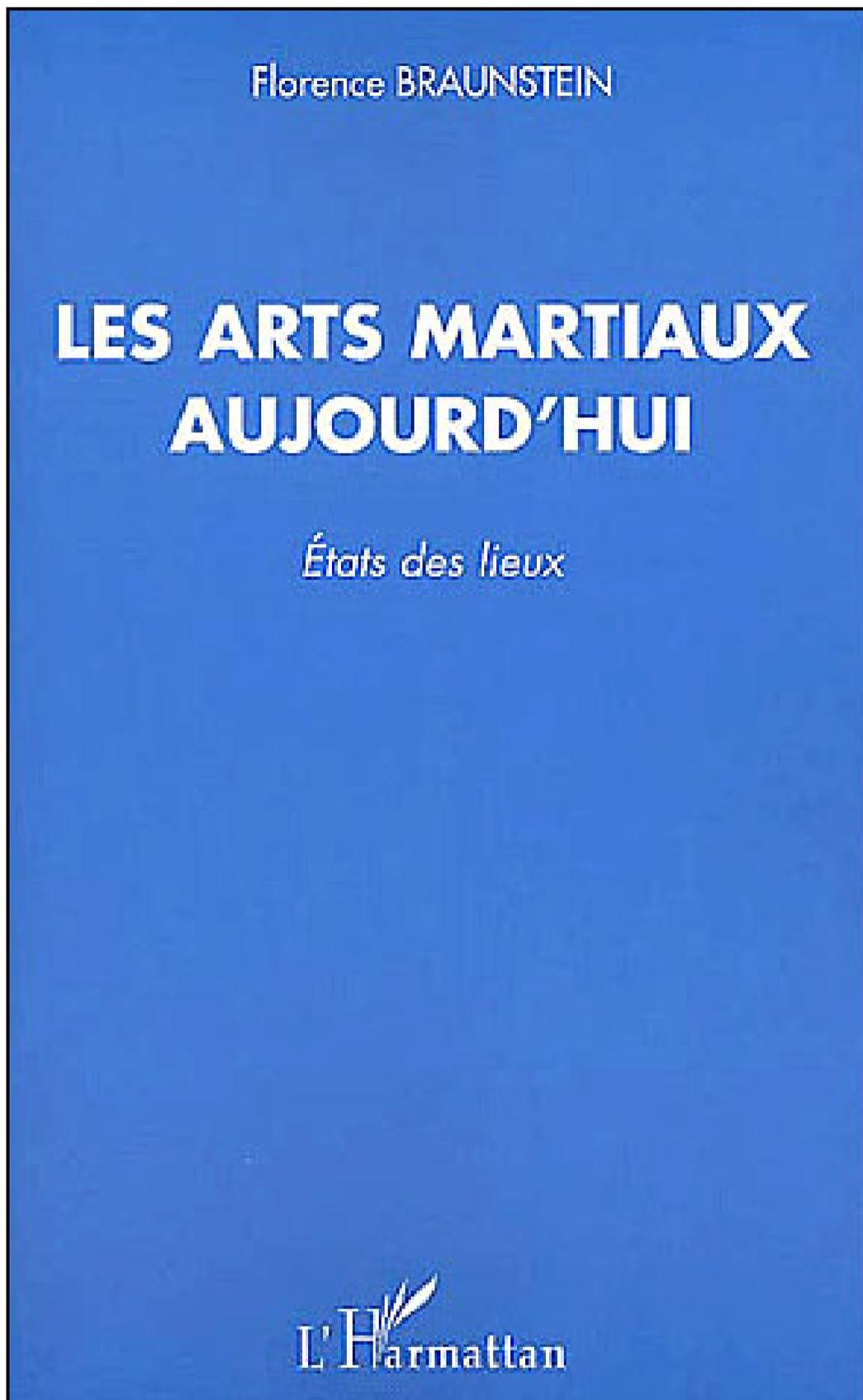


En 1966 le temple subit quelques dégradations de la part des gardes rouges.

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.



Les arts martiaux aujourd'hui : Etat des lieux

De Florence Braunstein

Le moins que l'on puisse dire, c'est que la lecture de cet ouvrage ne laissera personne indifférent. Cet ouvrage très fouillé, basé sur de nombreuses statistiques, nous démontre comment les arts martiaux se sont intégrés à notre société occidentale et comment nous les avons modifiés. Ce rapport commence dans les années 50 et se termine dans les années 2000.

Cet ouvrage vient aussi nous démontrer les différences entre les arts martiaux pratiqués en Occident et en Asie. Ainsi, on y retrouve par exemple une appréhension différente de l'efficacité qui, du fait d'une compréhension différente par les occidentaux amène certaines altérations dans la pratique martiale.

L'auteur vient aussi amener une certaine critique des pratiques comme l'ultimate fighting les comparant aux jeux romains, et démontrant la banalisation de la violence qui est très différente des arts martiaux tels qu'ils étaient à l'origine. L'auteur, dans cette partie, se pose alors la question de savoir si l'évolution des arts martiaux n'entraînerait pas le développement des arts martiaux sur deux vitesses, et si il n'y a pas de danger pour la pratique traditionnelle des arts martiaux.

Cet ouvrage magnifique souffre malheureusement d'un manque d'accessibilité du fait d'un vocabulaire particulièrement soutenu et de certaines tournures de phrases particulières qui nécessiteront pour le lecteur un certain temps d'adaptation.



LA VOIE DU SABRE

Tenshin Shoden Kartori Shinto ryu

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.

Tenshin Shoden Katori 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

Bref historique

La fondation

Le fondateur de la Tenshin shoden Katori shinto ryu fut Iizasa Ch isai 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.

... pour éviter les nombreuses attaques dont son école et ses élèves auraient pu être la cible Choisai Ienao interdit purement et simplement les duels...

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

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".

La légende veut que Ch isai Ienao ait fondé l'école à l'âge de 64 ans. Ce dernier se serait rendu près du temple katory 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 événements 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.

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 (maître).

Une autre raison bien plus poétique à cette interdiction est qu'il semble que le fondateur de l'école fut un grand humaniste et qu'il estimait que la plus grande victoire est celle obtenue sans arme ni combat.



Choisai Ienao (1387-1488)



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 Shint 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.

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 élèves et ceux 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 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 G gyo 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 Batt jutsu et 5 katas avancés, Gokui no iaï)

-Ry t jutsu: 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 B et 6 katas avancés G gyo no B)

-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

-Shikujutsu: 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 XVIème 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 XVème siècle :

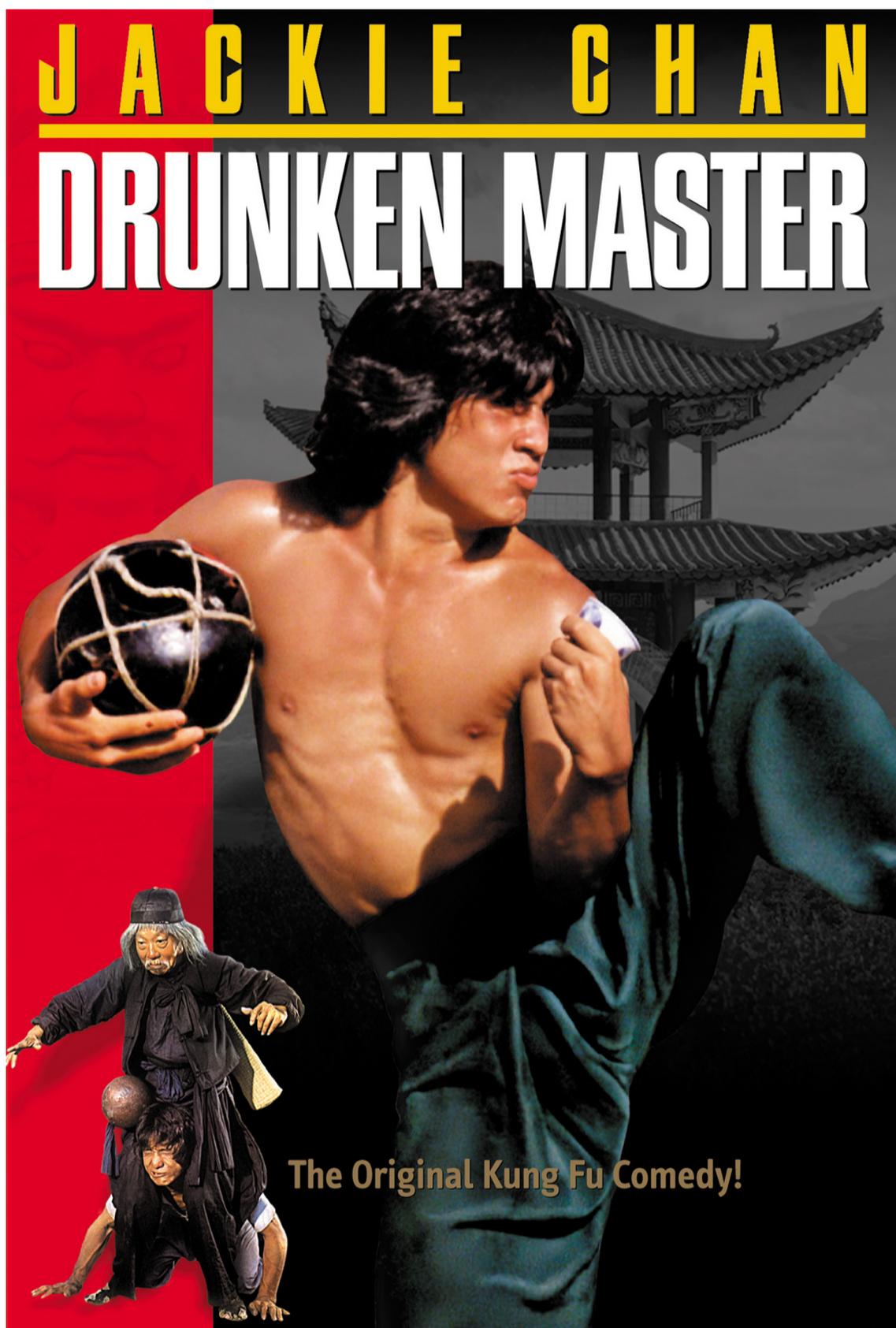
« Ne pas divulguer les enseignements de l'école.

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). »





The Original Kung Fu Comedy!

Synopsis

« Le jeune Wong Fei-Hong, enfant indiscipliné, est envoyé apprendre le Kung Fu chez son oncle au caractère très autoritaire. Seule une terrible menace pesant sur son père l'amène à rentrer chez lui. »

Voici un film intéressant qui, hélas, a mal vieilli. Aussi connu en France sous le nom « le maître chinois », Drunken master marque une grande avancé dans la carrière de Jackie Chan qui devient l'étoile montante dans le cinéma d'arts martiaux en passe de remplacer Bruce Lee. On y retrouve l'une de ses grandes forces à savoir un style impeccable mais qui, à l'inverse de la légende des arts martiaux, comprend de nombreuses touches d'humour et gag qui rende le genre beaucoup plus accessible aux non-initiés. Et que l'on retrouve dans pour ainsi dire tous les films d'arts martiaux dans lesquels il a joué jusqu'à aujourd'hui.

Cependant comme il a été dit au début ce film à relativement mal vieilli et aujourd'hui il ne devrait plaire qu'aux amateurs du genre. On y retrouve en effet toutes les marques du cinéma d'arts martiaux des années 70 à savoir des bruitages qui aujourd'hui nous paraissent risibles, des doublages digne d'un nanar, une histoire tirée par les cheveux qui ne semble là que pour justifier les nombreux combats, de nombreux clichés, un sur jeu de la part des acteurs mais surtout des combats beaucoup trop chorégraphiés pour sembler réalistes même au non-initiés.

Malgré ses nombreux défauts, ce film possède tout de même un certain nombre de qualité. Tout d'abord il est le premier à nous montrer la boxe de l'homme ivre ou Zui Quan magnifiquement exécutée par Jackie Chan. On pourra aussi citer les nombreuses pointes d'humour qui ont pu à l'époque rendre le film beaucoup plus accessible et qui aujourd'hui pourrait rendre ce film accessible à certaines personnes souhaitant entrer en douceur dans le cinéma d'arts martiaux de cette époque. En somme un film à voir au moins une fois.

Ce mois-ci, David Decoin, nous propose une interview de Jacques Tapol qui à eu la gentillesse et la patience de répondre à ses questions.

David Decoin: Bonjour Jacques ! Avant de commencer, on se vouvoie ou on se tutoie ?

Jacques Tapol: On se tutoie évidemment !

David Decoin: Peux-tu nous parler de ton parcours de karatéka et comment tu as commencé le karaté?

Jacques Tapol: j'ai commencé à 16 ans avec Hiroo Mochizuki en wado ryu et me suis consacré corps et âme au karaté. je m'entraînais beaucoup! Au bout de cinq ans j'ai gagné mon premier championnat de France junior! J'y suis allé tout seul sans mes parents et sans mon prof! Ensuite maître mochizuki a arrêté le karaté et fais du yoseikan! alors j'ai pratiqué les deux! J'étais assez fort mais trop brutal car je ne comprenais pas l'esprit de la compétition! pour moi on devait toucher! Et j'ai fait parallèlement les compétitions traditionnelles et contact que j'ai gagné!

David Decoin: Depuis combien de temps pratiques-tu?

Jacques Tapol: 41 ans!

David Decoin: As-tu pratiqué d'autres arts martiaux ou style de karaté?

Jacques Tapol: Yoseikan budo beaucoup, avec le sabre, aikido, jujitsu et bâton, tonfa.; puis de la boxe anglaise. J'ai fait beaucoup de stages de karaté dans beaucoup de styles différents!

David Decoin: Penses-tu qu'il faille pratiquer d'autres arts martiaux ou d'autres styles justement?

Jacques Tapol: Oui bien sûr un peu pour savoir comment s'y adapter mais ensuite ce qu'i compte ce n'est pas que la technique mais le coup d'œil pour contrer dès que le gars bouge et ce avec détermination!

David Decoin: Considères-tu le karaté comme un art martial ou comme un sport?

Jacques Tapol: Un art martial pour lequel on peut faire une application sportive! L'art martial c'est le grand tout et le sport un élément d'entraînement!

David Decoin: Quel est ta définition du karaté et de l'art martial?

Jacques Tapol : Un art c'est quelque chose que l'on pousse à la perfection pour pouvoir s'exprimer! C'est une expression symbolique! Aussi le karaté n'est pas la guerre ni la préparation aux commandos d'où la volonté des pratiquants de ne pas mettre sans arrêt l'aspect primaire de la self défense en avant... on s'inspire des notions du combat et de la guerre pour cultiver l'esprit, la réflexion et l'attitude vis à vis des autres de la vie et de soi même! Donc par rapport à certains arts martiaux ou pratiquants qui clament leur efficacité et leur force! Le karatéka se doit d'être mesuré, réservé et modeste. Ne pas développer un esprit et une image violente! Aussi son esprit doit dépasser le combat pour s'élever et c'est la notion de do!

David Decoin: Penses-tu qu'il faut faire de la compétition?

Jacques Tapol: Oui je pense que la compétition c'est excellent! à condition que la personne qui l pratique se rendent bien compte que c'est une escrime sportive, qui développe vitesse, rapidité, résistance à la douleur et au stress! Que la pratique d'un art traditionnel nécessite aussi une attitude différente! Il ne faut surtout pas la rejeter en déclarant que c'est un jeu, car ceux qui se réclament de l'art martial ne le sont pas plus! Bien souvent ils se prennent pour des guerriers et s'imaginent dans la réalité alors qu'ils rêvent...

Dans un dojo tout est codifié et à l'entraînement personne ne fait du combat réel! Pas plus les traditionnels qui coupent leur kimono à hauteur des genoux que les compétiteurs!

David Decoin: Penses-tu que le développement compétitif du karaté tendant à favoriser de plus en plus les coups de pieds est un danger pour cet



Jacques Tapol:
7ème Dan de
Karaté, expert
fédéral, 53
sélections en
équipe de France
de 1975 à 1987,
champion du
monde combat mi-
lourd en 1986,

vice-champion d'Europe mi-lourd en 1986, champion de France en 1975, 1980 et 1985 et capitaine de l'équipe de France en 1986...



art?

Jacques Tapol: Mais non c'est un jeu, rien n'empêche les gens de s'entraîner comme ils veulent dans leurs dojo! Ce n'est pas ça le danger! Il est ailleurs le danger!

Le danger c'est que le karaté ne fait pas un! IL y a ceux qui font des kata, ceux qui font du traditionnel, ceux qui font des compétitions combat (d'ailleurs il n'y pas qu'une forme mais plusieurs), différents styles, du karaté jitsu. Il faudrait qu'un seul karaté ou on doit travailler tout! Kihon, kata et combat. Pour caricaturer, celui qui fait des combats, ne fait pas de kata et inversement. Celui qui fait du karaté jitsu s'endort sur des attaques ultra codifiées et stéréotypées! Et en général un mec un peu rapide les prend de vitesse; et chaque style a ses propres compétitions où ils combattent entre eux. Personne ne s'entraîne avec personne et le karaté s'endort périclite.

Quand on fait du rugby le mec de base fait le mec rugby qu'un athlète de haut niveau mais un peu moins vite et moins fort. En combat par exemple on a une espèce de style différent de ce que fait le pratiquant de base, et donc quand il y a des stages combats les pratiquants de base n'y vont pas!

Plus les chamailleries de styles car chaque style veut continuer à avoir ses propres compétitions! On croirait une cour d'école!

David Decoin: J'ai lu que pour ta préparation aux championnats du monde kumité, tu as travaillé à fond le kata Hangetsu. C'est plutôt inhabituel pour un compétiteur

combat. Penses-tu que les katas, le kumité, les kihon sont liés et que les progrès dans un domaine se répercutent dans un autre?

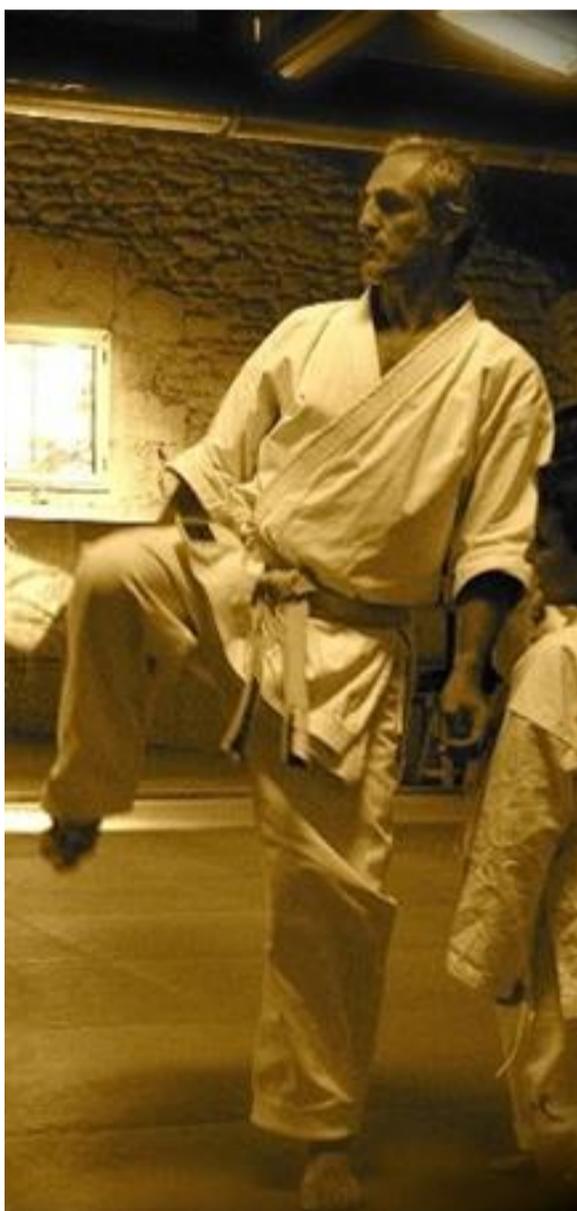
Jacques Tapol: En fin de compte je n'ai jamais été un compétiteur mais un traditionnel qui faisait de la compétition pour m'entraîner au coup d'œil et à la vitesse! Je me suis toujours entraîné à tout et j'adore les kata, et la self défense noble du karaté. Aussi je m'entraînais pour la compétition sans arrêt au kata Hangetsu. Le bunkai est une invention moderne, ou depuis 15 ans on cherche des explications parfois farfelues.

Pour ma part j'avais trouvé des applications très intéressantes qui m'ont bien servi et très concrètes car j'ai même gagné les championnats de France contact en faisant du karaté et pas de la boxe.

Oui le kihon, le kata et la progression dans les kumité sont très bien pensés et surtout ils permettent de garder une bonne technique et une bonne explosivité qui n'est pas fondée que sur la force musculaire mais aussi sur le placement, la décontraction, le coup d'œil et une belle technique!

David Decoin: Pour toi, le fait que le karaté n'ait pas été retenu comme discipline olympique à été une bonne ou mauvaise chose?

Jacques Tapol: C'est très bien car comme chacun tire la couverture à soi, et qu'il n'y a pas d'unité, peut être que ça leur fera prendre conscience des choses! Mais j'n doute! Chacun veut sa fédé, son style, ne faire que des kata, ou du combat, ou du karaté jitsu, ou maintenant du karaté contact ou autre!



Autrement la question est de savoir si ça aurait fait du bien au karaté? ça dépend de l'image qu'on peut en donner! Si on développe un beau karaté spectaculaire avec des athlètes qui mettent des beaux "tampons" avec du style et que le gens comprennent facilement l'arbitrage, ça serait très bien!

Pour finir! Dans tous les domaines c'est la compétition sur un plan physique, et technique qui fait évoluer la science, et les connaissances.

C'est du sport de haut niveau qu'on apprend par exemple à mieux se soigner (par exemple pour les cardiaques), et me mieux gérer la préparation physique, à mieux récupérer, à faire progresser les prouesses techniques. Les athlètes de maintenant sont meilleurs que nous et ce qu'on trouve ce répercute sur le pratiquant de base. Par contre l'olympisme comme tout sport de haut niveau peut engendrer pour certains des dérives...Il faut donc veiller!

David Decoin: Comment vois-tu l'avenir du karaté? Penses-tu qu'il faudrait fusionner tout les styles? Te considères-tu d'ailleurs faire partie d'un style?

Jacques Tapol: Faut-il voir son intérêt perso ou l'intérêt commun ? Pour ma part je vois l'intérêt commun et si demain on me disait on fait plus qu'un seul karaté, je réapprendrais tous kata rapidos et y mettant ma touche perso.

En kendo les vieux maitres se sont réunis et ont unifié les kata et tout le monde s'entend! Ils sont à peine 5000 je crois en France et quand ils font un stage tout le monde vient car il n'y pas les barrières de kata, de style ou autre! et chaque prof a malgré tout sa forme et ses "spécialités"!

David Decoin: Tu te considères d'un style?

Jacques Tapol: Non pas du tout! Karaté seulement avec surtout l'esprit de la tactique comme Miyamoto Musashi!

David Decoin: Penses-tu que le karaté est un art martial efficace à l'heure de la self-défense et du MMA?

Jacques Tapol: Oui bien sûr car le combat de rue c'est différent de la salle, ou bien d'un combat codifié! Et même

si le MMA est un sport très complet, il y a quand même un minimum de règles et heureusement d'ailleurs. Donc en combat de rue tout est possible...

Pour la self défense c'est pareil car à l'entraînement on s'entraîne avec des armes en plastique...même si on essaie de faire un entraînement complet, dans la rue c'est toujours une situation que ne connais pas, avec une agressivité supérieure. le karaté essaie de ne pas montrer des choses agressives...

On développe un certain esprit et une esthétique ce qui n'empêche pas qu'un homme en situation dangereuse trouve toujours les solutions s'il a l'esprit guerrier!

David Decoin: J'ai lu que tu refuse de porter la ceinture rouge et blanche au profit de ta ceinture noire usée. Tu peux nous en dire un peu plus?

Jacques Tapol: J'ai horreur des signes extérieurs et de la cordonite! Il faut exister par soi-même!

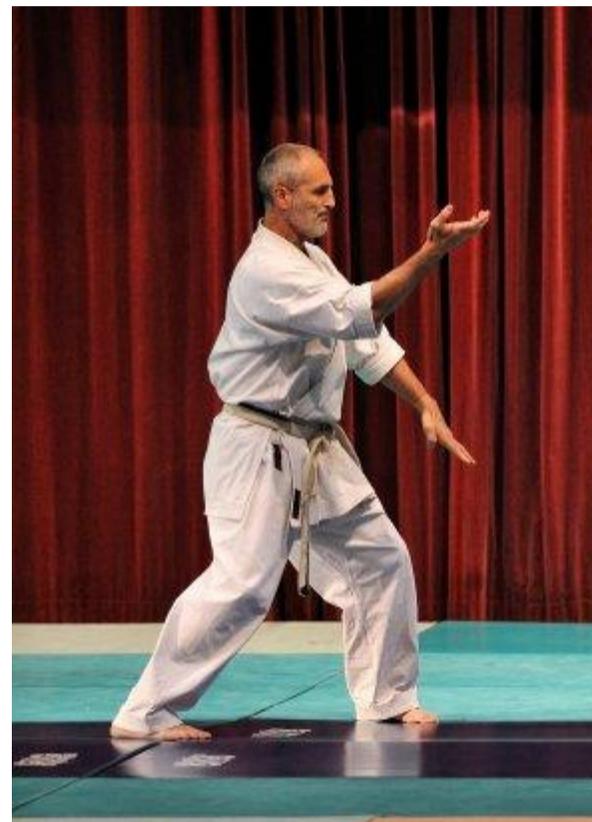
Je suis pour l'exemple aussi j'ai l'impression que la ceinture rouge et blanc ca signifie maintenant je suis un haut gradé! Je le montre par ma ceinture! Je ne trouve pas ca modeste du tout...je pense que ton niveau ca ne se voit pas par ta ceinture, mais quand tu es dans un kihon, sans aucun signe distinctif, humblement parmi les autres et que par ta technique on remarque ton niveau. L'exemple c'est en kendo....Car tout le monde porte la même tenue et tu remarques tout de suite les niveaux!

Funakoshi prônait la modestie, et d'autres anciens aussi! il faut arrêter de paraître...

David Decoin: Ca rejoint le concept de "wabi-sabi" que tu affectionne particulièrement? Est-ce que ce concept rejoint ta pratique du karaté?

Jacques Tapol: Le wabi sabi c'est de refuser le neuf et le clinquant, et ce qui est lisse et trop parfait. Pour l'essentiel c'est de donner une âme aux choses et objets. c'est de trouver de la beauté dans ce qui usé par l'utilisation comme une bouilloire dans la cérémonie du thé qui ne doit pas être neuve.

C'est aussi l'irrégularité et la singularité! Rien en doit être la copie d'une chose. Deux bols dans la cérémonie du thé ne peuvent être semblables. On va rechercher le bol qui a une imperfection dans la forme, la





couleur, etc...

En karaté il faut essayer de ne pas briller et d'être clinquant... il faut être différent et ne pas être le clone d'un autre, d'un maître, etc. c'est la singularité qui fait le bon pratiquant et surtout le bon combattant... il faut rechercher la simplicité, le dépouillement. Le plus dur c'est la simplicité, l'authenticité comme un maître de tir à l'arc et l'esthétique et la beauté sont dans la façon de concevoir et de regarder ce qui nous entoure.

David Decoin: Qu'est-ce qui t'as poussé à enseigner le karaté et qu'est-ce qui te fais toujours pratiquer?

Jacques Tapol: J'ai adoré les anciens qui m'ont formé quand j'étais tout gamin; il y avait Désiré Marceline un guyanais, Jean Victor Santonin à moitié Sicilien et martiniquais, Bessami un Algérien et d'autres de toutes les origines. J'ai trouvé que c'était génial ce brassage de mecs aux grands cœurs et de toutes les origines. Ils m'ont appris l'amitié...J'avais envie d'enseigner pour mélanger les gens, les origines, les religions et montrer que les gens grâce au karaté peuvent se rencontrer et fraterniser. Je continue pour ça!

David Decoin: Selon toi, pourquoi y a-t'il beaucoup de pratiquants qui arrêtent le karaté au bout de 3 ans ou dès qu'ils ont le 1er dan?

Jacques Tapol: Parce qu'on a du mal à leur faire comprendre que la ceinture noire c'est que le début! Dans l'esprit de certains le karaté c'est qu'un sport...voilà s'il y n'avait pas de grades on pratiquerait comme ça, mais s'il n'y avait pas de grades les gens s'arrêteraient plus vite car ils n'auraient pas d'objectifs ni une forme de récompense... C'est un mal pour un bien!

David Decoin: JF Tisseyre a dit lors d'un stage que l'on a tendance à courir après les dans alors qu'on devrait simplement les passer pour valider des acquis. Quand doit-on passer les dans selon toi et que doit apporter un passage de grade au pratiquant?

Jacques Tapol: Nous courons tous après les dans...car plus t'a de dans et plus t'es reconnu! T'as qu'à voir quand quelqu'un a un haut grade le battage qui en est fait ! Les ceintures blanche-

rouge. Normalement ça devrait être quand on a acquis quelque chose mais, ce temps est révolu... maintenant on passe les grades d'après les barèmes et on peut le faire sans l'accord du professeur... ça n'est qu'un examen administratif...

Je pense que j'arrêterai le karaté dans quelques années une fois que j'aurais réussi à mettre mon dojo en route, et me retirerai car ça ne m'intéresse plus!

David Decoin: Qu'est-ce que le passage ceinture noire devrait apporter au pratiquant?

Jacques Tapol: Il devrait comprendre qu'il a fait des efforts pour apprendre les bases et qu'ensuite il faut travailler plus en profondeur pour gommer les imperfections dans le comportement et développer sa technique progressivement pour exprimer sa propre personnalité...

David Decoin Penses-tu qu'il faut aller au japon pour approfondir son karaté?

Jacques Tapol: Pas forcément car c'est pas sur qu'ils aient un meilleur niveau... par contre pour faire les bases ils ont parfois plus le mental! Mais ça dépend de ce qu'on recherche...

David Decoin: Faut-il pratiquer les armes (kobudo)?

Jacques Tapol: Comme exercices pour comprendre mieux la concentration, pourquoi pas! Quand on fait des exercices à deux il faut faire encore plus attention pour ne pas se blesser! Et aussi pour comprendre les mécanismes de levier, les mouvements de hanche!

David Decoin: Quel est pour toi la principale qualité d'un karatéka?

Jacques Tapol: Etre sincère! Car ne pas tricher est l'essentiel!

David Decoin: Pour finir quel conseil donnerais-tu à un débutant? Et à un karatéka confirmé?

Jacques Tapol: Bien comprendre ce qu'il recherche dans la pratique et ne pas se disperser! Etre ouvert mais se donner une discipline pour acquérir les bases et aller au bout des choses!

Gyaku Tsuki : Coup de poing inversé

On dit coup de poing inversé ici du fait que le poing lancé est l'inverse de la jambe avant au contraire de oie tsuki qui lui se lance avec la même jambe. Nous voyons ici la technique dans sa forme «traditionnel» ou « khion » avec un léger déplacement en sursaut (yori ashi).

Image 1

Départ en garde plutôt haute, la hanche est de profil (hanmi) on exerce une pression sur la jambe arrière afin de libérer le pied avant pour le déplacer vers l'avant.

Image 2

Le transfert de poids commence, le poing ne bouge pas et la hanche reste de profil, on conserve le coude vers le bas par pression. Il ne faut pas tourner la hanche tôt, ni lancer le poing trop tôt.

Image 3

Au moment de la pose du pied, on commence la rotation de la hanche. Chercher la sensation de faire cette rotation par l'intérieur, il faut que cela vienne du centre, de la colonne en fait. Si on pense aux iliaques il peut y avoir dissociation de la rotation. Il est toujours préférable de contrôler la source de la technique que son extrémité.

Une fois la hanche de face le coude quitte le corps pour lancer le poing, la encore c'est la source qui envoie le poing et non le poing qui entraîne la hanche. La rotation de la hanche continue jusqu'à se retrouver en gyaku hanmi, pour un coup de poing droit, l'iliaque droit passe devant le gauche. Il

ne peut y avoir de gyaku tsuki si l'on est avec la hanche de face (Irimi). Plus la position sera fendue vers l'avant plus ce sera difficile voir impossible de tourner la hanche en ayant le talon arrière au sol, il ne faut donc pas avec un zenkutsu trop long.

Image 4

A la fin de la rotation, vient s'ajouter la rotation finale du poing qui comme dans oie tsuki est accompagné par une pression au sol afin d'augmenter le poids de la technique. Cette pression est conservée afin de gérer le retour de force pour la renvoyer vers la cible.

Le hikité est aussi synchronisé lors de cette phase et tiré vers le bas afin de verrouiller la technique et la renforcer. La trajectoire du hikité est très importante si l'on veut que celui-ci exerce son rôle de renforcement et d'équilibre de la technique.

Image 5

On voit ici la variante avec une position plus longue vers l'avant où cette fois on soulève le talon afin de pouvoir tourner la hanche. Cette façon de faire est utilisée notamment pour la compétition sundomé (à la touche) car elle permet une meilleure allonge. Elle est moins solide surtout dans la gestion du retour de force mais dans le cadre de ce type de compétition l'important est de toucher et non de faire le maximum de dégât.

Johnny Gence

A propos de l'auteur



Johnny Gence pratique les arts martiaux depuis 27 ans. Actuellement 5ème dan de karaté shotokan, il a suivi durant 12 ans l'enseignement de Shihan Nishiyama.

Il fut champion de France FFST en kata et combat ainsi que 3ème au championnat mondial de SKDUN.

Ce qu'il faut retenir:

- Bien rester synchronisé lors de la fin de la technique.
- utiliser la pression au sol et la rotation du bassin.



A man with dark hair, wearing a white Taiji quan uniform with traditional Chinese knot closures and a red emblem on the chest, is shown in a Taiji posture. He has his arms extended horizontally, palms facing up, and his gaze is directed slightly upwards and to the right. The background is a textured stone wall.

LUMIÈRE SUR...

Le Taiji quan style Yang

Bien entendu si la posture de l'arbre revêt une importance toute particulière elle n'est pas la seule. Les postures étudiées en Yi quan sont divisées en deux groupes dont l'étude dépendra du niveau du pratiquant.

Yi Quan: la boxe de l'intention

Aussi nommé Da Sheng quan ou Tai ki ken, le Yi quan est une boxe chinoise appartenant au courant interne. Il fut créé durant les années 20 par Maître Wang Xiangzhai qui souhaitait renouer avec les sources des arts martiaux chinois. Il créa ainsi un art sans acrobaties et sans Tao-lu permettant au pratiquant d'obtenir une plus grande spontanéité dans leur pratique. Dans le Yi quan, le travail des postures revêt une importance toute particulière ce qui

peut parfois rebuter un grand nombre d'intéressés, mais qui permet à cet art de posséder une grande efficacité et permettre aux pratiquant d'obtenir un certain relâchement tel que l'on peut en voir dans d'autres disciplines tel le Taiji quan. Autre point important cet art s'oriente aussi sur le développement de l'énergie interne ce qui en fait une discipline de santé autant qu'un art de combat.

Travail des postures Zhang Zhuang

La pratique des postures :

Le travail des postures Zhan Zhuang telle la posture de l'arbre est la base du Yi quan. L'étude des postures permet de renforcer le corps et de développer la concentration du pratiquant. Ce dernier sera au début amené à maintenir ses postures quelques minutes puis la durée va croître au fur et à mesure pour atteindre pour certains la durée d'une heure voire au-delà. Pour maintenir la concentration du pratiquant, le travail d'une posture est souvent accompagné d'une image mentale telle serrer un arbre dans ses bras.

Bien entendu si la posture de l'arbre revêt une importance toute particulière elle n'est pas la seule. Les postures étudiées en Yi quan sont divisées en deux groupes dont l'étude dépendra du niveau du pratiquant. Les premières sont plutôt symétriques et ont pour but d'introduire les bases de l'art, les

secondes plus asymétriques sont plus proches de situations de combat. Cependant toutes les postures nécessitent un travail concernant l'agencement des segments du corps et notamment concernant la colonne vertébrale.

Il ne faut cependant pas penser que le travail des postures soit complètement statique. En effet, il comprend de très légers mouvements en Yi quan. Cependant la très faible amplitude de ces derniers les rend presque imperceptible lors qu'ils sont exécutés par une personne d'un niveau avancé. En effet pratiqués par un débutant ses mouvements possèdent une amplitude de quelques centimètres et sont exécutés d'une manière parfois un peu saccadée, cependant plus le pratiquant avance et plus ses mouvements seront lents et imperceptibles au point qu'après plusieurs années, ses

Il ne faut cependant pas penser que le travail des postures soit complètement statique.



mouvements paraissent inexistantes.

Les apports de ce travail :

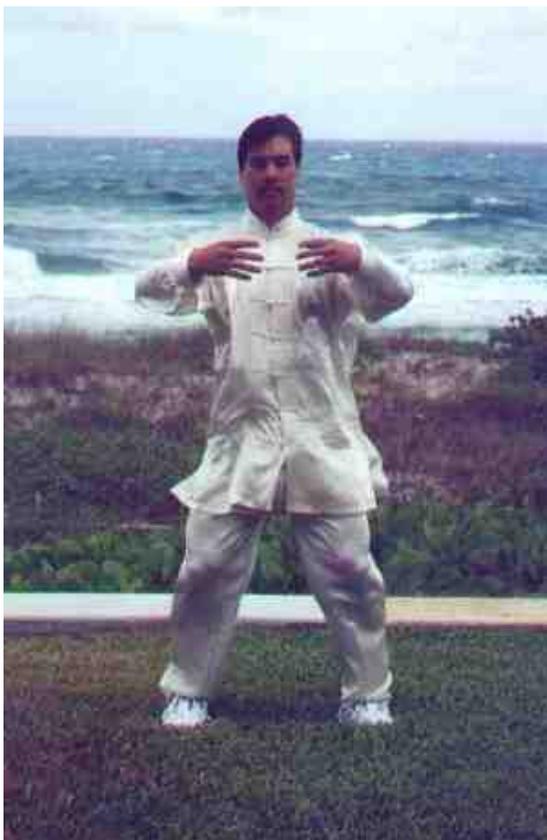
Les apports de cette pratique sont très nombreux tant sur le plan martial que sur le plan de la santé. L'un des premiers apports sur le plan martial est l'augmentation de la puissance. En plus du travail musculaire évident, le pratiquant par l'utilisation des images mentales et les longues minutes d'attentes prend conscience de l'action de chacun de ses muscles. Ainsi il sollicite des liaisons neuromusculaires pour actionner plus de fibres dans une même action. Or, une étude Américaine réalisée au début des années 2000 tend à prouver que le fait de « penser à la contraction de tel ou tel muscle permettait d'en augmenter la puissance. Le travail des postures permettrait donc d'augmenter la puissance dégagée par une technique par la connaissance de quel muscle est utilisé.

Un autre apport important sur le plan martial est l'amélioration de la vitesse et de la fluidité dans la réalisation des techniques. En effet le fait de rester très longtemps dans une même position en répétant inlassablement un même mouvement très lent apparaît pour les néophytes très vite très douloureux. Ceci est dû à de nombreuses contractions parasites, c'est-à-dire des muscles dont la contraction n'est pas

utile au mouvement. Par l'apprentissage des postures le pratiquant est amené à éliminer peu à peu chacune de ces contractions parasites pour que seul reste le travail des muscles nécessaires. L'élimination de ces contractions parasites aura pour conséquence une augmentation de la fluidité et de la vitesse dans la réalisation des techniques car ces dernières sont bien souvent un frein dans l'exécution d'une technique.

Un autre apport majeur sur le plan martial est l'apprentissage de l'enracinement, en effet le pratiquant par la longue étude des postures apprend à « prendre racine », ce qui lui permet de solliciter l'ensemble de son corps dans l'exécution d'une technique et d'avoir une beaucoup plus grande stabilité.

Sur le plan thérapeutique, bien que cet apport soit aussi bénéfique sur le plan martial, l'apport principal est que la pratique des postures par un meilleur agencement des segments du corps et par la détente permet de fluidifier la circulation du Qi à l'intérieur des méridiens, ce qui est censé améliorer l'état de santé des pratiquants ainsi que leur longévité.



Un art aux nombreuses facettes

Un style entre interne et externe :

Bien que la place du Yi quan dans le style interne soit admise de tous, il est possible sur certains points de se poser certaines questions. L'appartenance du Yi quan au style interne tient en grande partie à son origine. En effet cet art prend en partie pour racines le Taiji quan, le Xing yi quan et le Bagua zhang... les trois arts internes les plus connus de par le monde. Il n'est alors pas étonnant que l'on retrouve bon nombre de points communs à ces arts. On y retrouve de nombreuses théories telles celle des 5 éléments et celle du yin et du yang.

Le côté interne se voit aussi par la pratique et qui donne une image particulière à cet art bien qu'elle ne soit

pas toujours justifiée. En effet le Yi quan reprend de nombreux mouvements lents, ainsi qu'un travail très statique que l'on associe souvent au taiji quan ou au Qi gong. De même cet art est reconnu pour ces nombreux apports au niveau de la santé et une part importante est donnée au travail interne ainsi qu'à une recherche de décontraction.

D'un autre côté le yi quan n'a pas été uniquement influencé par des arts internes. En effet Maître Wang Xiangzhai y a entre autre introduit des techniques provenant de shaolin quan et d'autres formes externes. Ainsi au-delà de la pratique statique dont on a souvent l'image, le Yi quan connaît des formes beaucoup plus explosives que



l'on retrouve notamment dans des exercices tel le San shou (forme de combat libre). Le combat a d'ailleurs une importance tout particulière dans le yi quan car l'une des raisons pour lesquelles cet art ne possède pas de forme est que son créateur estimait que ces dernières ne permettaient pas de bien s'adapter lors d'un combat.

Les exercices du Yi Quan :

Le travail en Yi quan s'organise principalement autour de 8 grands exercices :

-Zhan Zhuang: il comprend l'ensemble des postures d'enracinement.

-Jiji Zhuang: qui est l'étude des postures pour le combat et qui prolonge les postures précédentes.

-Moca-bu: Il s'agit de l'étude des déplacements qui doivent être très souples tout en permettant une bonne stabilité par un bon enracinement.

-Shi-li: ou « essayer la force » ce travail vient à la suite de l'étude des postures. Il s'agit de l'exécution de mouvements lents à partir d'une posture pour apprendre à l'exploiter en situation de combat et rediriger la force.

-Fa-li: Ce travail est issu d'une forme plus avancée du shi-li, il consiste dans le fait de repousser l'adversaire le plus loin possible en mobilisant la force de tout son corps. A l'inverse le shi-li lui vise plus à le déséquilibrer.

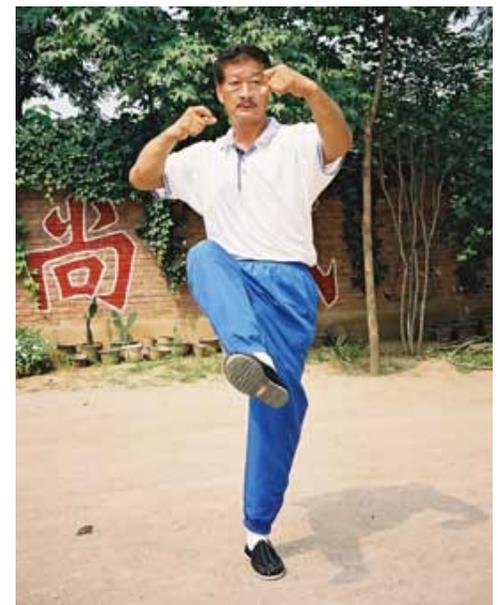
-Tui Shou: ou « poussée des

mains » cet exercice très connu dans les arts martiaux chinois permet non seulement d'apprendre certaines sensations au pratiquant et d'avoir une première approche du combat, mais lui permettent aussi de pouvoir combattre à très courte distance sans forcément partir sur des techniques de lutte.

-Jian Wu: il s'agit d'un exercice très difficile, particulier au Yi quan (à ma connaissance du moins). Il s'agit d'une expression spontanée des techniques du yi quan sans aucun partenaire pouvant s'exécuter de manière rapide ou lente.

Enfin on trouve l'entraînement aux frappes sur des sacs de sable parfois remplacés en occident par des pao ou des pattes d'ours.

Ces exercices sont complétés par l'étude du sans hou c'est-à-dire une forme de combat plutôt libre où dans le Yi quan le combat ne se poursuit pas au sol de manière traditionnelle. Cependant certaines écoles récentes étudient le travail au sol notamment à cause du développement de pratique tel le MMA et le cross training.





Comme il a été mentionné plus haut, une des particularités du Yi quan est qu'il ne comporte pas de forme pré-établie comme on en retrouve dans les autres arts martiaux chinois. Cette absence découle de la volonté du fondateur de ne pas imposer de techniques aux pratiquants. Au contraire il privilégiait l'expression spontanée et l'adaptation. Voici l'extrait d'un texte de ce dernier « En terme de méthodes et techniques pour vaincre un adversaire, il ne faudrait pas utiliser de techniques pré-établies. Si l'on use de techniques créées artificiellement, la faculté

naturelle de s'adapter aux changements les plus divers est totalement perdue. »

On retrouve ici une logique complètement opposée à bon nombre d'arts qui eux estiment que l'homme n'a pas le moyen de combattre naturellement et qu'il faille répéter sans cesse les mêmes mouvements par le biais de taolu ou de katas pour rendre l'exécution des techniques de ces derniers « naturelles » et instinctives.

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 enchaînant 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 acquit un certain niveau de compétence.

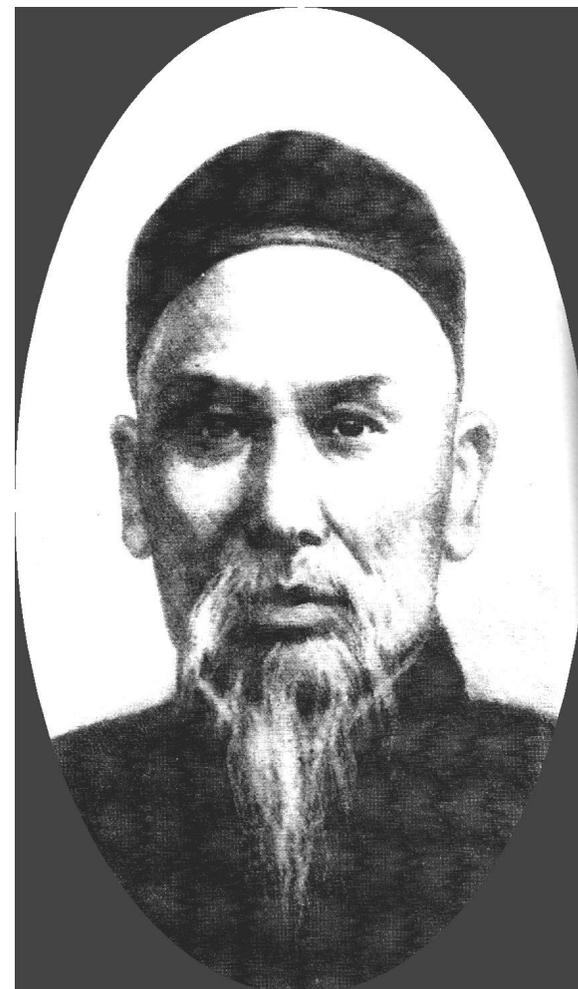
Parmi les nombreux petits boulots qu'il a exécutés, il fut admis dans une pharmacie locale: la pharmacie Tai He Tang. C'est au sein de cette pharmacie qu'il fit une rencontre qui changera à jamais sa vie. C'est un peu avant les années 1820 qu'il assista à une rixe entre le propriétaire de l'établissement 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



Malgré les suppliques de Yang, le propriétaire refusa de lui enseigner son art à une personne qui n'était pas du clan...

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.



Statue représentant la transmission de l'héritage du clan Chen à 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 courant 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.



Maître Chen Changxing.

Tous les mois l'Art de la Voie vous offre une sélection de sites internet à découvrir ou à redécouvrir sur des disciplines connues ou méconnues, mais toujours dignes d'intérêt.

Karaté-blog.net



Si vous pratiquez le karaté, vous devez impérativement passer par ce site. Bien que j'en ai parlé il y a quelques mois, ce site à bien grandi depuis est-il est devenue en seulement quelques mois un site qui me semble maintenant incontournable pour tous les pratiquants de karaté. On y retrouve de nombreux articles décortiquant de nombreuses techniques et positions, mais aussi des critiques de livre et l'explication d'un certain nombre de principe très important dans les arts martiaux. Un site à voir et à revoir car il est remis de manière très fréquente à jour.

Kwoon.info



Voici un endroit réservé aux spécialistes et aux personnes ayant déjà un bon bagage concernant les arts martiaux. Bien que l'intégration puisse parfois y paraître dur et les critiques soient parfois assez acerbes, on y apprend bon nombre de choses et on y ressent la passion de la communauté. Un forum que je conseillerais donc aux personnes ayant de très bonnes connaissances en arts martiaux et cherchant à discuter de leur passion avec d'autres.