

l'art de la Voie

Histoire et culture des arts martiaux



La plume et l'épée

Bokuden et ses trois fils
Une histoire qui nous rappelle que la maîtrise complète d'un art ne passe pas uniquement par la technique.

La voie du sabre

La Muso Shinden ryu
La présentation de l'une des plus ancienne et respectée école de iaido.



Histoire d'un art...

Le Mizong quan



ÉDITORIAL

Bonjour à tous,

Ce mois-ci peu de nouveautés au niveau du magazine l'art de la voie. Cependant l'art de la voie n'est pas qu'un simple magazine c'est aussi un site et si ce dernier ne servait au début qu'à permettre d'accéder au magazine en diffusion sur masterfight, il sera maintenant beaucoup plus animé et vous pourrez y trouver un certain nombre d'articles qui pour certains seront des articles exclusifs et pour d'autres des avant premières de magazines en cours ou encore d'anciens articles remis à neuf pour l'occasion. Ainsi certains d'entre vous ont eu l'occasion de découvrir en avant-première le « lumière sur... » de ce mois si.

Autre nouvelle qui devrait faire des heureux avec le mois de décembre arrive le premier e-book de l'art de la voie. Il s'agira d'un volume d'une centaine de page composé d'un ensemble d'articles parurent ou à paraître dans votre magazine et qui vise à permettre aux pratiquants de trouver de manière plus rapides les informations qu'il cherche sur tel ou tel art. Bien sur le premier volume comprendra seulement une quinzaine d'arts martiaux, mais cette première version sera étoffée au cours du temps en fonction de l'avancé du magazine. La sortie est prévue aux alentours de fin décembre.

Je me permets enfin de vous parler d'un projet qui me tiens à cœur il s'agit d'une étude menée sur les conséquences du développement sportif des arts martiaux sur la pratique de ses derniers, pour lequel vous trouverez un questionnaire à remplir sur la page facebook du magazine.

Je vous laisse à votre lecture n'oubliez pas de vous inscrire sur la page facebook "l'art de la voie" retrouver l'ensemble des numéros sur Masterfight.net

SOMMAIRE

Histoire d'un art	Le Mizong quan	page 3
Bibliographie	Zen et arts martiaux	page 6
La voie du sabre	La Muso Shinden ryu	page 7
Filmographie	Yamada lavoie du samourai	page 12
Mise au poing	Ushiro Géri	page 13
Le choix des armes	La lance	page 15
Lumière sur	Le Taekkyon	page 16
Panthéon martial	Wu HuiQing	page 20
la plume et l'épée	Bokuden et ses trois fils	page 23
Quizz		page 25
La voie numérique		page 26

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

Diffusion





Histoire d'un art Le Mizong quan

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

Le Mizong quan

Le mizong quan, ou boxe du labyrinthe ou de la trace perdue, est un des arts martiaux les plus connus du nord de la Chine. Cette boxe fut pratiquée par de grands noms des arts martiaux, tel Huo Yuanjia, qui lui

La création du mizong quan

La légende de Yanqing

Comme pour la plupart des disciplines martiales chinoises, bien des versions différentes circulent quant à l'origine de cet art. Cependant, ces différentes histoires semblent pour la plupart s'accorder sur le fait que le mizong quan aurait pour origine un personnage légendaire dénommé Yanqing. Ce dernier est l'un des 108 artistes martiaux présentés dans le roman « Au bord de l'eau » et aurait vécu à l'époque de la dynastie Song, soit entre le Xème et le XIIIème siècles.

L'une des légendes les plus répandues raconte que les toutes premières origines de cet art remonteraient au maître de Yanqing. Nommé Lu Junyi, ce dernier aurait créé son art après avoir étudié au temple Shaolin. Yanqing, qui aurait entendu parler des compétences de ce maître, décida de devenir son domestique pour observer secrètement ses entraînements et reproduire ses mouvements en cachette. Un jour, il fut démasqué par son maître qui, face aux compétences de son serviteur, décida d'en faire son élève. Ce sera cependant Yanqing qui donnera son nom à l'art, le yanqing quan, nom parfois encore utilisé

Une des autres légendes sur la création de l'art prétend que Yanqing aurait été un artiste martial très talentueux qui aurait eu un don pour échapper aux forces du gouvernement...

aujourd'hui. Par la suite, il renomma son art le mizong quan pour échapper aux nombreuses provocations en duel évitant d'attirer l'attention sur lui. Selon une autre version de l'histoire, Lu Junyi aurait eu deux élèves : l'un nommé Yanqing qui appellera par la suite son art le yanqing quan, et un autre Cheng Zijing, qui nommera l'art mizong quan.

Une des autres légendes sur la création de l'art prétend que Yanqing aurait été un artiste martial très talentueux qui aurait eu un don pour échapper aux forces du

gouvernement en les amenant sur de fausses pistes, ce qui donnera le nom de mizong quan (« boxe du labyrinthe » ou « boxe de la trace perdue »).

gouvernement en les amenant sur de fausses pistes, ce qui donnera le nom de mizong quan (« boxe du labyrinthe » ou « boxe de la trace perdue »).

Autre hypothèse de la création

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

Sun tong aurait tout d'abord appris les bases du mizong auprès d'un certain maître Zhang, qui enseignait dans la province de Shangdong. Il acquies très vite un haut niveau dans la discipline et ajouta de nombreuses choses à l'enseignement de son maître, comme des techniques du dim mak. Toujours dans sa recherche d'efficacité, il aurait étudié au temple Shaolin du Henan. Ce point pose problème, puisque le temple aurait été détruit en 1732, soit avant la naissance de Sun Tong. Il semble cependant possible que si cette destruction a bien eu lieu, Sun Tong ait pu étudier auprès de certains survivants du

temple.

Ce qui est certain, c'est que le maître se fera reconnaître sous le surnom de « jambe d'acier » du fait de ses incroyables techniques de jambes. Il parcourut le pays à la recherche d'adversaires toujours plus forts pour éprouver son art, jusqu'au jour où il aurait tué par accident une certaine Zhang Yulan. Ce fait le marqua profondément et il s'installa alors au village de Yaoguantun dans la province de Hebei pour y enseigner son art.



Lu Junyi



Yangqing



Le développement du style



La ramification

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

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

C'est au sein de cette dernière branche que l'on retrouve Huo Yuanjia qui marquera l'histoire des arts martiaux chinois en redonnant le blason, notamment auprès du peuple chinois, et en créant le Centre d'entraînement physique Chin Woo à Shanghai. Bien qu'il ne semble pas avoir eu le temps de transmettre l'intégralité de son

Période moderne

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

On peut par exemple citer entre autre Lu Jun Hai, maître de la 6ème génération du yanqing de la famille Chen. Il participa, entre autres, au projet de recherche nationale de la Chine sur les arts martiaux mené en 1984. Il favorisa de plus la diffusion du style en entraînant de nombreux élèves qui enseignèrent à leur tour en Grande Bretagne, aux États-Unis, au Japon, au Canada et dans de nombreux autres pays.

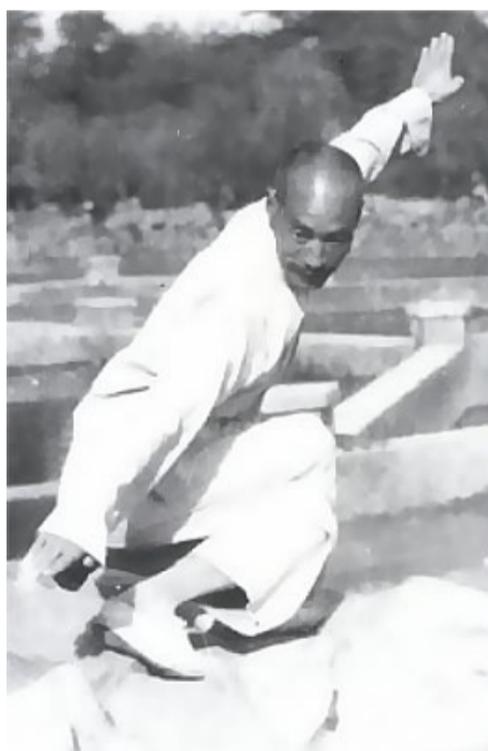
Bien qu'il ne semble pas avoir eu le temps de transmettre l'intégralité de son savoir à ses élèves du fait de sa mort prématurée, il donna ses lettres de noblesse au mizong quan et fit connaître son art à la Chine entière.

savoir à ses élèves du fait de sa mort prématurée, il donna ses lettres de noblesse au mizong quan et fit connaître son art à la Chine entière.

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

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

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



ZEN & ARTS MARTIAUX

TAISEN DESHIMARU



Spiritualités vivantes

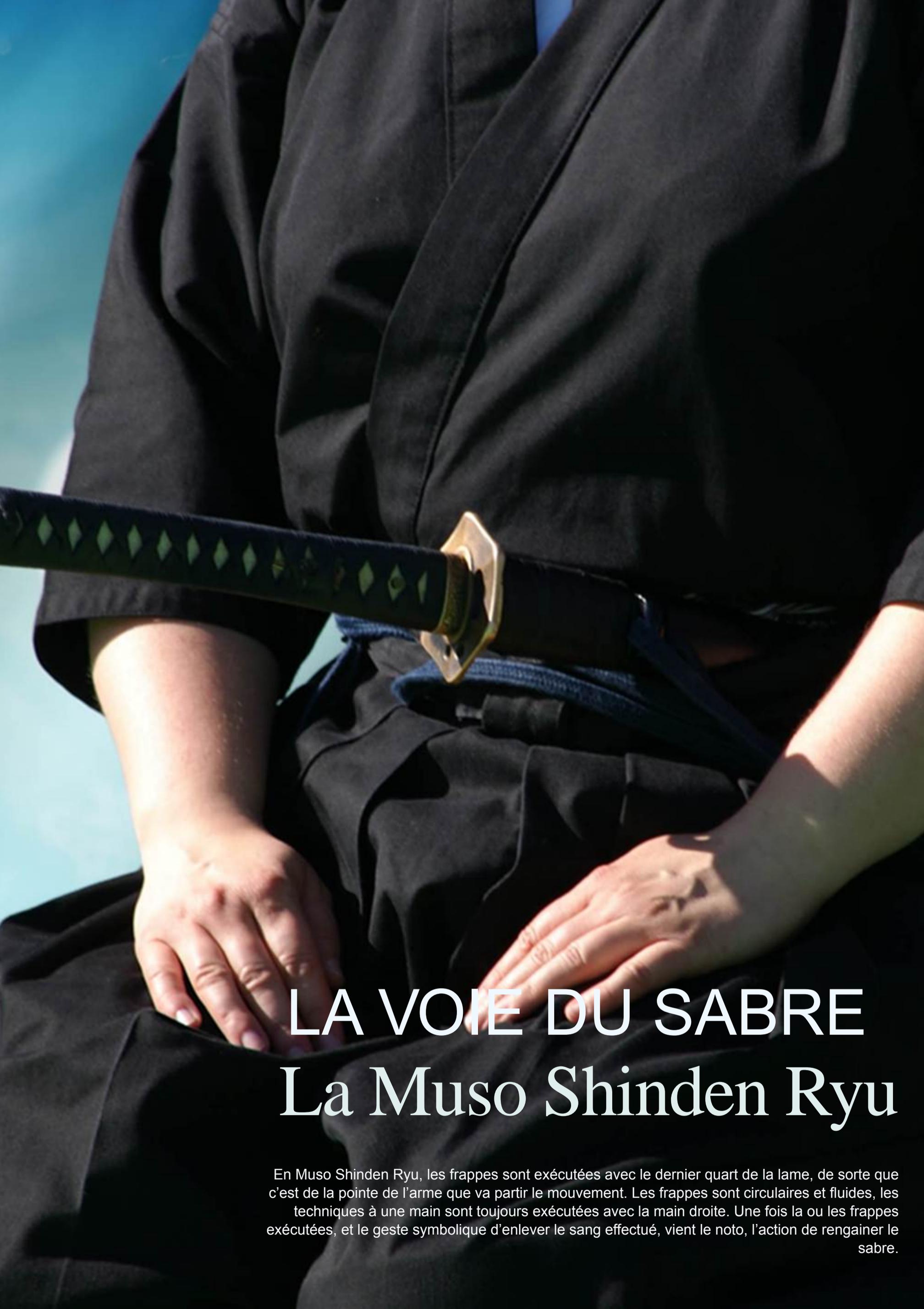
Albin Michel

Zen et arts martiaux de *Taisen Deshimaru*

Voici un ouvrage que j'apprécie beaucoup et qui, à mon sens développe un des points fondamentaux des arts martiaux : l'esprit. Ici, point n'est question de techniques, mais pourtant nous sommes bien au cœur des arts martiaux. Ce recueil comprend un certain nombre de textes provenant de Maître Deshimaru ainsi que des discussions, des interviews de ce dernier où le Maître nous fait découvrir et redécouvrir les liens profonds qu'il existe entre le zen et les arts martiaux.

Si ici le texte est vu sous l'angle des arts martiaux japonais, il est à mon sens destiné à tous les pratiquants d'arts martiaux car il aborde des notions aussi vastes que l'unité du corps et de l'esprit, la méditation en zazen, le ki...

Le texte insiste lourdement sur l'importance des trois notions shin (esprit), wasa (technique) et thaï (le corps). Selon l'auteur, la pratique de la méditation en zazen permet non seulement de trouver un certain calme, une paix intérieure, mais permet aussi de faciliter l'union de ces trois composantes des arts martiaux.



LA VOIE DU SABRE

La Muso Shinden Ryu

En Muso Shinden Ryu, les frappes sont exécutées avec le dernier quart de la lame, de sorte que c'est de la pointe de l'arme que va partir le mouvement. Les frappes sont circulaires et fluides, les techniques à une main sont toujours exécutées avec la main droite. Une fois la ou les frappes exécutées, et le geste symbolique d'enlever le sang effectué, vient le noto, l'action de rengainer le sabre.

La Muso Shinden Ryu

De nombreuses écoles traditionnelles de sabres sont connues pour leur technique de kenjutsu. Cependant, bien que certaines intègrent à leur enseignement des techniques de iaido (frapper en dégainant puis rengainer) rares sont celles qui se basent principalement sur elles. C'est

pourtant autour des techniques du iaido que s'articule avant tout l'enseignement de la Muso Shinden Ryu.

L'histoire de la Muso Shinden Ryu

Aux origines du iaï

Il semble que l'on puisse faire remonter l'actuelle Muso Shinden Ryu à un certain Hayashizaki Jinsuke Shigenobu qui serait né dans la province de Sagami et aurait vécu dans la seconde moitié du XVIème siècle. On sait relativement peu de choses sur lui hormis qu'il aurait étudié l'art du sabre entre 1596 et 1601 et aurait très vite acquis un haut niveau de maîtrise. Bien que l'on ne sache pas exactement en quoi consistait sa pratique, on s'accorde à dire qu'il s'appuyait largement sur des techniques de iaï (frapper en dégainant) simples et efficaces. Une fois sa formation en sabre terminée, il entama une tournée du Japon pour parfaire sa technique puis s'installa dans la province de Mutsu.

Le nom originel de son art semble avoir été batto jutsu, même s'il prendra de nombreux noms, comme Shin Muso

Hayashizaki Ryu, qui sera le plus connu à partir de la période Tokugawa. On peut affirmer que cet art se forgea très vite une certaine renommée, car le second soke de cette école, Tamiya Taira-no Hyoe Narimasa, enseigna à de hauts dignitaires du shogunat et à Ieyasu Tokugawa lui-même. On ne peut cependant pas affirmer que l'art fut réellement connu avant cette période (bien qu'il soit permis de penser que le shogun choisissait son maître d'arme avec soin). Ce qui est certain, en revanche, c'est que l'art exercera une influence grandissante tout au long de la période Edo et de nombreuses écoles de iaï apparaîtront par la suite.

Évolution et division de l'école

L'école perdura et acquit une reconnaissance sans cesse grandissante au fur et à mesure de la succession des soke qui apportèrent chacun leur pierre à l'édifice. Parmi eux, on peut citer Hasegawa Chikara-no-Suke Hidenobu,

Le nom originel de son art semble avoir été batto jutsu, même s'il prendra de nombreux noms, comme Shin Muso Hayashizaki Ryu...





7ème soke de l'école, qui en influença profondément le développement et y introduisit les techniques qu'il avait apprises auprès de la Hayashizaki Ryu. Autre apport de ce maître, il introduisit dans son enseignement des techniques de iaï dans lesquelles le sabre démarrait tranchant vers le haut. Il nomma son école Muso Jikiden Eishin Ryu et l'on considère qu'elle est la plus proche de la future Muso Shinden Ryu. La lignée principale, elle, sera parfois nommée Eishin Ryu.

Un autre personnage important dans l'évolution de l'Eishin Ryu est Hayashi Rokudayu Narimasa, 9ème soke de l'école. Il étudia auprès de la Shinkage Ryu dont il intégra des techniques à son enseignement. Il mit également au point la pratique du iaï à partir de la position seiza (à genoux), qui est la base de la majorité des techniques actuelles de iaïdo. Il changera à son tour le nom de son école en Shoden Omori Ryu.

C'est à la 12ème génération de maîtres que l'école se divisa en deux branches distinctes : Shimomura-ha et Tanimura-ha. Bien que différentes, elles se développèrent toutes deux dans la

C'est à la 12ème génération de maîtres que l'école se divisa en deux branches distinctes : Shimomura-ha et Tanimura-ha.

La pratique de la Muso Shinden Ryu

Particularités techniques

S'agissant d'un art du sabre, l'une des premières choses que devra apprendre le pratiquant est la manière correcte de tenir son arme. En Muso Shinden Ryu, c'est la main droite qui dirige l'ensemble des techniques et qui se situe au plus proche du tsuba (garde). Pour les techniques nécessitant l'usage des deux mains, la main gauche se place au bout du tsuka (la poignée). Les mains saisissant le sabre ne doivent pas se crisper et l'auriculaire tient plus fermement le sabre. Il ne faut pas que les articulations blanchissent sans quoi les coupes manqueront de fluidité. La contraction n'interviendra qu'à la toute fin du mouvement de coupe. De plus le sabre ne doit pas être tenu à la manière

région de Tosa et s'influencèrent mutuellement.

La création de la Muso Shinden Ryu

La création de la Muso Shinden Ryu revient à Nakayama Hakudo. Il semblerait que celui-ci étudia auprès de la Shindo Munen Ryu, dont il reçut très tôt le menkyo ou menkyo kaiden. Par la suite, il étudia à la Shoden Omori Ryu auprès de maître Morimoto Tokumi de la lignée Tanimura-ha, dont il deviendra le soke. Il ne se limita cependant pas à l'étude de cette lignée, puisqu'il s'intéressa également à la branche Shimomura-ha et y acquit un très haut niveau.

En 1930, il fit une démonstration de son art hors de la province de Tosa où les deux écoles s'étaient implantées depuis de nombreuses années. C'est à la suite de cet événement qu'il dut changer le nom de son école, car il était interdit d'enseigner l'Eishin Ryu hors de cette province. Il créa donc le Muso Shinden Ryu en 1933 et son art ne cessa de gagner en influence et en popularité.



d'une batte de baseball où le poing est complètement fermé mais l'angle formé par le pouce et l'index doit former un V dont le point de liaison se situe à environ 2,5 cm du tsuba.

Une autre particularité de la Muso Shinden Ryu est la manière dont le sabre est porté dans l'obi (ceinture). En effet, il est porté de telle façon que le tsuba se retrouve sur l'axe central, ce qui facilite la prise en mains et diminue la distance à parcourir pour atteindre la cible. Cependant, dans une telle position, le saya (fourreau) pourrait s'avérer gênant une fois le sabre dégainé. Pour prévenir cet inconvénient, l'école a mis au point le sayabiki, une technique consistant, lorsque l'on dégaine le sabre, à

repousser dans un même temps le saya en arrière de manière à ce qu'il ne gêne pas le mouvement. Ce type de technique est une marque des écoles traditionnelles et permet notamment de faciliter l'exécution de techniques de kenjutsu si celle de iai n'a pas suffi.

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

Les exercices

L'essentiel du travail en Muso Shinden Ryu repose sur l'étude des katas. Ces derniers peuvent être regroupés en deux

catégories : ceux de iai-jutsu, où l'on vient frapper en dégainant, et ceux du kenjutsu, beaucoup moins enseignés. Ces derniers forment un ensemble appelé kumitachi, où les katas, pratiqués à deux, sont regroupés autour de sept catégories.

L'élément central de l'étude de la Muso Shinden Ryu repose cependant sur les katas de iai-jutsu, qui s'exécutent pour l'essentiel seul, même si le pratiquant peut être amené à les réaliser face à un adversaire pour en comprendre le sens. Comme dans de nombreuses écoles traditionnelles, les katas sont regroupés en trois séries représentant chacune un groupe de niveau et ayant une finalité propre.

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

Chuden : il s'agit d'un niveau intermédiaire composé de 10 katas



L'élément central de l'étude de la Muso Shinden Ryu repose cependant sur les katas de iai-jutsu, qui s'exécutent pour l'essentiel seul...





commençant pour la plupart en position tatehiza (un seul des genoux est à terre). Ils furent, semble-t-il, créés par Eishin Hidenobu au XVIIIème siècle et ont pour but de permettre au pratiquant d'obtenir une certaine fluidité dans son mouvement. On les étudie en général aux alentours du premier dan.

Okuden : il s'agit de la série de katas la plus avancée et, selon tout vraisemblance, la plus ancienne. Elle n'était à l'origine enseignée qu'à un nombre très restreint d'élèves. Ici, le pratiquant apprend à faire face à de

nombreuses situations, comme un adversaire se situant dans le dos ou des adversaires de chaque côté. Cette série se compose de deux branches. Les suwari waza ou formes assises qui commencent en tatehiza et qui comptent huit katas. Les formes debout ou tashi waza, comprenant 13 katas (ou 11 selon le comptage).



La première chose à savoir est qu'il ne faut pas se fier à l'affiche de ce film. En effet, à la vue de cette dernière, on s'attend à l'un de ces mauvais films d'action se voulant du monde des arts martiaux à la manière d'un Kill Bill. Cependant une fois passé cet à priori, on découvre un film très riche du point de vue de la culture martiale.

Si les combats ne sont pas toujours des plus intéressants, on y découvre le muay boran comme jamais avant. On y retrouve par exemple un certain nombre de formes travaillées dans cet art qui donne la part belle aux coups de coudes et de genoux. On y découvre aussi le lien profond qu'il existait entre les temples bouddhistes, des villages et l'enseignement et la pratique de cet art. Pour revenir sur les combats les duels sont très intéressants sur le plan technique alors que les scènes de combats à plus grandes échelles sont beaucoup moins réalistes.

Un autre avantage de ce film est qu'il est censé s'inspirer d'une histoire réelle, qui nous permet de découvrir le peuple thaïlandais de cette époque ainsi que ses mœurs et son attachement à la religion. Le tout magnifiquement tourné, malgré un scénario qui laisse parfois à désirer.

Synopsis

« Lorsque Yamada découvre que ses semblables japonais sont à l'origine d'attaques meurtrières contre le peuple siamois, celui-ci est sur le point de se faire exécuter par les instigateurs. Mais heureusement pour lui, Yamada est sauvé par un groupe d'hommes, adeptes du Muay thaï, qui le ramène et l'accueille dans leur village dans le nord de la Thaïlande. »

Ushiro Géri

Je dirais même coup de pied direct ou droit retourné, car on retrouve dans cette technique une trajectoire directe du pied qui définira si oui ou non nous sommes en Ushiro Géri.

Photo 1 :

Départ en garde, comme d'habitude, on va transférer son poids sur la jambe avant avec dans le même temps élévation du genou et rotation du pied d'appui. Il ne faudra pas aller vers l'avant mais la aussi comme les autres coups de pieds essayer de faire l'armement le plus surplace possible. Cette phase ne devra pas marquer de temps mais s'inscrire dans la continuité du mouvement.

La jambe d'appui reste fléchie, car c'est elle qui va participer à la frappe et s'il elle est tendue, elle ne sert plus à rien.

Photo 2 :

On bascule les hanches vers l'arrière, en gardant au maximum le talon collé à la cuisse, en se penchant légèrement vers l'avant. C'est en fait le mouvement exactement inverse que celui du mae géri. Le pied ne doit pas monter, mais venir d'en haut, sorte d'éclipse. (Flèche verte)

Photo 3 :

On tend alors sa jambe en pensant bien à pousser sur la jambe d'appui, cette pression combinée avec la projection de la hanche vers l'arrière (on donne un coup de fesses vers l'arrière) donnera la puissance au coup.

La aussi, l'angle que forme vos jambes est primordiale, si le retour de force rencontre un angle droit, vous serez projeté vers l'arrière, ou plutôt vers l'avant vu que vous êtes retourné. (Voir flèche bleue symbolisant la circulation du retour de force).

Il faut frapper avec les orteils tirés vers soi au maximum afin de présenter le talon, c'est bien le talon qui frappe et les orteils dirigés au maximum vers le sol. Cette faculté dépendra beaucoup de votre souplesse de cheville.

On regardera vers la cible avec un seul œil, si l'on tourne trop la tête, le buste suit et automatiquement la position de la jambe se modifie et on se retrouve en yoko géri. Une astuce consiste à donner un coup d'épaule inverse à la jambe d'attaque dans le sens de la frappe afin de redresser le dos (flèche jaune). Plus votre buste tourne plus la trajectoire de la technique perdra son cotés « direct »,

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.

Points importants:

- Ne pas aller vers l'avant, mais effectuer la rotation surplace
- Ne pas tendre la jambe d'appuis
- Ne pas tourner entièrement la tête
- Aller directement à la cible





sa trajectoire droite en fait.

Si on laisse tout tourner, on fait un Ushiro Mawashi géri, qui d'ailleurs dans certain cas n'est pas une technique inutile bien au contraire.

Photo 4 :

Une variante, très souvent utilisée consiste à armer le pied directement dans le creux du genou, qui devient le viseur de la technique (photo 4)

ensuite cela ne change pas on pousse en se projetant etc...

Dans tout les cas il faut la aussi aller vers la cible et frapper à la limite de notre polynôme de sustentation afin de pouvoir ramener sa jambe après l'impact.

Johnny Gence

La lance

La lance est l'une des armes les plus anciennes qu'a créées l'homme et elle sera durant longtemps l'une des armes les plus populaires et les plus utilisées, tant en Europe qu'en Asie. Il est donc normal que cette arme soit l'une des plus étudiées au sein des arts martiaux. Cette arme a connu de très nombreuses variantes tout au long de son histoire dans les nombreux pays où elle fut utilisée.

En Chine elle porte le nom de Qiang et est considérée comme la reine des armes longues. Dans la plupart des cas, il s'agit d'un bâton mesurant entre 1mètre 80 et 2mètres au bout duquel est fichée une pointe en métal. Cette dernière est décorée d'un fanion traditionnellement en crin mais aujourd'hui en matière synthétique de couleur rouge. On pense que ce dernier pouvait avoir deux buts. Le premier est d'absorber le sang pour qu'il ne coule pas sur la hampe et ne la rende donc pas glissante. La seconde théorie qui n'est pas exclusive de la première est que ce fanion avait pour but de distraire l'adversaire par les mouvements constants de l'arme. Il existe de très nombreux types de lances qui varient tant par leur formes que leur tailles et leur élasticité. On trouve par exemple la lance des six harmonies du baji quan qui ne mesure pas moins de 3 mètres de long et qui possède une hampe très rigide. A l'inverse la lance utilisée dans le style de la mante

religieuse du sud possède une hampe très souple ce qui permet des attaques sous des nombreuses directions.

La lance est bien entendu présente dans les arts martiaux japonais où elle porte le nom de Yari. On constate que la Yari est beaucoup plus longue que la Qiang car elle mesure en moyenne 2,5 mètres, mais certaines d'entre elles dépassaient cette taille de plus d'un mètre. Tout comme sa cousine chinoise, elle connaît de nombreuses formes mais dans sa forme classique elle connaît une différence majeure. En effet sa pointe est une lame à double tranchant qui peut donc couper en plus de frapper d'estoc.

La lance est aussi bien entendu présente dans le kobudo d'Okinawa par le biais du Nunte-Bo. Il s'agit d'un bâton au bout duquel on a fixé un Nunte-sai (un sai bénéficiant d'une pointe de chaque côté et d'une garde en S). Il en résulte donc, qu'en plus de la pointe, la lance bénéficiera d'un crochet qui permettra par exemple d'agripper la jambe ou de désarmer l'adversaire.





Lumière sur... Le Taekkyon

Cette pratique semble très ancienne. En effet, certains documents relatent le fait que déjà sous la dynastie Joseon (1392-1910), des jeux de taekkyon avaient lieu au sein de l'armée pour savoir si les soldats y étaient à leur place. Il semble cependant que la pratique de l'époque soit très différente ce qu'elle est aujourd'hui.

Le Taekkyon

Contrairement à ce que l'on peut penser, le taekkyon n'a que peu influencé le taekwondo. Cet art martial prenant la forme d'un danse et se basant sur de nombreux coups de pieds est autant un jeu folklorique qu'une pratique martiale et connaît depuis

plusieurs années un succès grandissant tant dans son pays d'origine que dans le reste du monde.

Une danse martiale

Un art dansé

Le taekkyon est très proche de la capoeira brésilienne et du moringue issu de Madagascar en ce sens qu'il est dansé. Cet aspect vient du fait que durant longtemps, le peuple coréen l'a considéré autant comme un art martial que comme un jeu folklorique. Il en découle que le taekkyon n'est pas martial, du moins dans sa forme commune, puisque son but n'est pas de blesser l'adversaire mais bien de le repousser en le forçant à s'appuyer sur le sol avec une autre partie du corps que les pieds. On notera d'ailleurs que l'on parle de jeu, comme en capoeira, pour évoquer l'opposition de deux pratiquants et non de duel ou de combat. Ce manque d'agressivité apparent, son caractère folklorique, son objectif ludique lui ont permis d'être inscrit en 2011 au patrimoine culturel

immatériel de l'humanité par l'UNESCO, ce qui en fait le premier art martial à bénéficier de cette distinction.

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

Entre martialité et jeu folklorique

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



...son caractère folklorique, son objectif ludique lui ont permis d'être inscrit en 2011 au patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO...





La première et la plus accessible est celle du jeu sportif. Cette pratique semble très ancienne. En effet, certains documents relatent le fait que déjà sous la dynastie Joseon (1392-1910), des jeux de taekkyon avaient lieu au sein de l'armée pour savoir si les soldats y étaient à leur place. Il semble cependant que la pratique de l'époque soit très différente de ce qu'elle est aujourd'hui. On sait néanmoins que la pratique s'est diffusée sous la forme d'un jeu qui donnait lieu à de nombreux concours lors de fêtes populaires, parfois pendant trois jours. Dans la pratique sportive, le but – comme cela a déjà été dit – n'est pas de faire du mal à l'adversaire, mais de le faire chuter. Pour cela, on ne frappe pas avec les parties dures du

corps mais avec les parties molles, et les frappes sont réalisées de manière à repousser l'adversaire et non à lui asséner un coup.

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

Les spécificités du taekkyon

Particularités techniques

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

Bien que les techniques utilisant le haut du corps soient présentes, elles restent

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

Un point intéressant est que les blocages, bien qu'existants en taekkyon, ne sont que rarement utilisés. En effet, il est conseillé aux pratiquants d'entrer





dans l'attaque de l'adversaire pour le faire tomber plutôt que de bloquer ses techniques.

Le travail

Le travail en taekkyon repose principalement sur trois types d'exercices :

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

Les formes ou holsaegim sont des enchaînements codifiés réalisés seuls et semblables aux katas du karaté. Leur objectif est de permettre au pratiquant d'intégrer les différentes techniques et leur enchaînement ainsi que de

s'assouplir et de se renforcer pour gagner en puissance et en fluidité tout en ayant une maîtrise parfaite du geste.

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

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

Wu HuiQing

Wu HuiQing est un de ces héros oubliés de la fin de dynastie Qing et, pour ainsi dire, un inconnu pour ceux qui ne pratiquent pas le bajiquan. Pourtant, de ce qui nous est parvenu, sa vie semble être un roman qui en exalterait plus d'un. Mais hormis le caractère passionnant de sa vie, Wu HuiQing,

aussi nommé MuTing, a énormément apporté à sa discipline en modernisant l'enseignement de manière à rendre l'apprentissage de sa discipline plus simple et plus efficace.

De l'enfant au héros local

Apprentissage du bajiquan

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

On dit que pour s'entraîner, il avait l'habitude de porter une jarre en terre de 30 kilos dans chaque main dès qu'il sortait de chez lui. De plus, il s'entraîna à la technique de la paume de fer en frappant chaque jour des sacs de billes de fer. Il atteint un niveau tel qu'on dit

qu'il faisait sonner chaque matin et chaque soir la cloche du temple du village en la frappant à main nue pour avertir du commencement et de la fin de la journée de travail. On raconte également qu'il transporta à lui seul une statue de plus de 140 kilos.

Le jeune pratiquant disposait cependant d'un avantage naturel certain. On dit qu'à l'âge adulte il mesurait plus de 1 mètre 85 et pesait plus de 100 kilos. Il était considéré comme une réelle force de la nature. Il disposait en plus de cela d'un caractère impulsif et était très sévère. Néanmoins, il avait aussi grand cœur et était doté d'un certain sens de la justice, ce qui fit de lui une personne à la fois crainte et respectée.

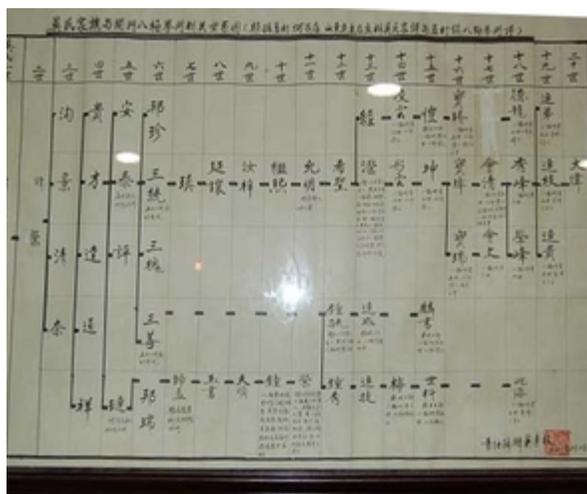
La naissance d'un héros local

C'est la personnalité de Wu HuiQing



On dit que pour s'entraîner, il avait l'habitude de porter une jarre en terre de 30 kilos dans chaque main dès qu'il sortait de chez lui.





généalogie de la famille Wu

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

Hui qui faisait secrètement commerce du sel. Ayant eu vent des activités de ce bureau, Wu HuiQing s'introduisit de nuit chez le dirigeant et lui déroba ses effets personnels et ses habits de fonction. Cette manœuvre n'eut pas l'effet désiré car le fonctionnaire intensifia ses exactions à l'encontre de la communauté, ce qui suscita la colère des habitants qui, avec l'aide de Wu HuiQing et de ses élèves, détruisirent le bureau.

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

Il se trouve que l'un de ces bureaux se trouvait dans le village de MengCun et que ses fonctionnaires s'acharnaient particulièrement sur la communauté

Il n'était donc pas rare qu'ils abusent de leur pouvoir non seulement en assommant le peuple par des impôts exorbitants, mais également en l'escroquant sur le prix du sel...

L'apogée du maître

L'exil et le retour

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

Wu HuiQing aurait pu vivre paisiblement, mais c'était sans compter que les autres commerces de la ville étaient victimes de racket de la part d'une petite bande armée. Un jour qu'il était témoin des agissements de ce

groupe, il décida de le provoquer en duel pour déterminer à qui appartiendrait les rues et les commerces. Le duel qui s'ensuivit l'opposa à 10 adversaires armés de couteaux et de matraques alors que lui n'avait pour seule arme qu'un bâton de batelier. Sa maîtrise des arts martiaux lui permit de venir à bout de ses adversaires et, pour le remercier, les commerçants de la ville décidèrent de lui offrir chacun une pièce d'argent par semaine en échange de sa protection.

Au bout de quelques années, ayant amassé une certaine somme, il décida de rentrer dans son village natal. Il y racheta un établissement de spectacle

Wu HuiQing et ses élèves



à lui donner une grande notoriété.

Les apports du maître

Wu HuiQing contribua fortement à la modernisation du baji quan. En effet, le baji de la famille Wu reposait avant lui sur un enseignement théorique, c'est-à-dire la pratique des formes. Or, cela posait problème quand venait le temps du combat puisque les élèves n'avaient pas de réelles connaissances de la signification des mouvements des formes apprises. Le maître de baji quan décida donc de faire autant attention à l'enseignement théorique qu'à la pratique.

Un autre apport du maître est qu'il a réussi à reconstruire, à l'aide de son neveu, le manuel « wushu » initialement écrit par WuYing. Ce

manuel avait en effet été malencontreusement détruit en 1924 et il ne fallut pas moins de trois ans à Wu HuiQing et son neveu pour réunir à nouveau toutes les informations sur les différentes lignées du baji quan. C'est notamment grâce à ce manuel, qui existe encore aujourd'hui dans des versions mises à jours en 1986 et 2010, que l'on peut remonter jusqu'à Wuzhong.

Wu HuiQing décèdera le 12 février 1958 à MengCun.



Bokuden et ses trois fils

Au crépuscule de sa vie, Maître Bokuden décida de se retirer de la direction de son école et de nommer son successeur. La tradition voulait qu'il choisisse l'un de ses trois fils, qui étudiaient avec lui depuis leur enfance. Plutôt que de désigner lui-même celui qui à ses yeux avait le meilleur niveau, il préféra les soumettre à une épreuve. Ce test aurait le mérite d'être objectif et d'éviter la jalousie suscitée par une décision paternelle qui pourrait laisser entendre qu'il avait un préféré. Afin de réfléchir à la question, Bokuden invita l'un de ses confrères, un maître également réputé, à boire le thé avec lui. Ils réfléchirent à une épreuve, pesèrent le pour et le contre. Ils cherchaient quelque chose d'exemplaire qui servirait aussi à enseigner le sens profond de la voie des arts martiaux. Inspirés par les ustensiles de la cérémonie du thé, ils s'arrêtèrent finalement sur un dispositif qui les faisait sourire. Ils gagnèrent une pièce de la demeure qui donnait sur un grand corridor. Bokuden demanda à ses fils d'attendre dans le jardin et de venir chacun à leur tour quand il les appellerait. Les maîtres placèrent un bol au-dessus du shoji, la porte coulissante, de telle façon qu'il tombât sur la tête de celui qui entrerait dans la pièce.

Bokuden appela en premier son fils aîné. Celui-ci monta quatre à quatre les marches de la véranda, s'engouffra dans le corridor, allait ouvrir le shoji quand, tout à coup, il suspendit son geste. Il y avait quelque chose d'anormal, il sentait une menace. À force de pratiquer, il avait développé un sixième sens. Il leva la tête et, à travers le papier de riz translucide du panneau coulissant, vit l'ombre du bol. Il esquissa un sourire, introduisit le manche de son éventail entre la porte et le chambranle puis, millimètre par millimètre, entrouvrit le shoji sans faire tomber le bol. Il finit par l'attraper et entra dans la pièce avec.

Son père sourit et hocha la tête, l'autre maître de sabre aussi, avant de lui faire signe de refermer la porte et de replacer le bol. Bokuden appela aussitôt

son second fils qui, bien sûr, n'avait rien vu de la scène de là où il se trouvait.

Le cadet se précipita dans le corridor, ouvrit directement le shoji mais, dans un réflexe fulgurant, esquiva la chute du bol et le rattrapa au vol. Il entra lui aussi dans la pièce en tenant le récipient dans les mains, pas peu fier de sa prouesse !

La porte refermée et le bol remis en place, ce fut au tour du troisième fils d'être appelé. Avec la fougue de la jeunesse, le benjamin fit glisser le shoji et fut stupéfait de recevoir brutalement un bol sur la tête. Mais, avant que l'ustensile qui avait rebondi sur son crâne ne touchât les tatamis, le jeune samourai dégaina son sabre et le brisa net. Il rengaina tout en se rengorgeant, s'attendant à recevoir un compliment pour cet exploit !

— Alors, demanda Bokuden à son confrère, lequel de mes fils est le plus digne de me succéder ?

— Votre aîné. Il a démontré qu'il est déjà un maître. Il est le digne représentant de votre école car il n'a pas eu besoin de combattre pour vaincre.

— Et que pensez-vous des deux autres ?

— Le cadet a encore beaucoup de chemin à parcourir car, même s'il a bien réagi, il a été surpris. Il n'a pas su anticiper et cela dénote son manque de maturité. Un maître doit toujours avoir l'esprit en éveil. Quant à votre benjamin, malgré sa démonstration éblouissante, il s'est couvert de ridicule. Il était trop tard pour dégainer son sabre car dans un vrai combat il aurait été tué avant. Le bol ne l'a-t-il pas touché en premier ? Et surtout, quelle puérité de briser ce précieux ustensile ! Il n'avait qu'à s'en prendre à lui-même.

Réponses du numéro précédent :

- 1) Morihei Ueshiba
- 2) Shuri-te, Tomari-te et Naha-te
- 3) le saya
- 4) en 1943
- 5) le générale Choi Hong-hi
- 6) le sumo
- 7) un art martial égyptien ce pratiquant avec un bâton
- 8) Il a touché un éventail situé sur un mat en tirant à l'arc alors qu'il était à cheval et dans l'eau lors de la bataille navale de Yashima.

Vous trouverez les réponses des questions de ce numéro dans le prochain numéro.

Questions:

- 1) Qui est mestre Bimba ?
- 2) Qu'est-ce que le iaido
- 3) De quel courant religieux seraient issues les arts martiaux interne de la Chine ?
- 4) Qui a fondé le karaté kyokushinkai ?
- 5) Qu'est-ce que le dadao ? 6) Quel arts martiaux étudie-t-on dans le club Kla Hoh ?
- 7) Quel type de boxe chinoise pratiquait Huo Yuanjia ?
- 8) Qu'est-ce que le cross training ?

Bon courage à tous



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.

kungfuparis.com



Voici, un site fort intéressant sur les arts martiaux chinois. Ce site est accessible à tous et traite tant de l'histoire des divers écoles et des arts martiaux chinois en générales que de la pratiques de divers styles... on y trouve aussi des articles sur divers films d'arts martiaux dont la critique est, pour certains, assez poussé et qui ne manques pas d'intérêts. Vous y trouverez aussi la présentation de quelques livres traitant des arts martiaux chinois. Un blog qui sera donc très apprécié des passionnés et qui ne demande pas de connaissances particulières en arts martiaux chinois ce qui est un sacré plus.

techniques-martiales.com



Je vous ai déjà présenté le très bon webmartial et le très pointilleux kwoon, voici le troisième grand forum traitant des arts martiaux en générale. Le forum est assez accueillant et l'ambiance y est plus agréable que sur d'autre, le but semble ici d'être une entraide entre le pratiquant et on y ressent moins l'agressivité que l'on pourrait ressentir sur d'autres forums. Un forum à visiter et pouvant offrir un certain nombre de pistes de réflexion assez intéressante.