

l'art de la Voie

Histoire et culture des arts martiaux



Piliers martiaux

La posture naturelle

Si les gardes sont importante dans la pratique des arts martiaux, vient un temps pour la défense sans défense.

Horizon martial

Le tahtib

Venez découvrir en quelques lignes l'un des plus anciennes pratiques martiales du monde.



Panthéon martial

Chen Fake

ÉDITORIAL

Bonjour à tous,

Après plus d'un an d'absence le magazine L'Art de la Voie est de retour. Je tiens avant tout à m'excuser pour mon absence cette dernière année et surtout le manque de publications sur L'Art de la Voie.

Comme vous le verrez la formule du magazine à quelque peu changé. Par manque de sources, la rubrique « La Voie du Sabre » ne sera plus publiée de manière régulière, si elle paraît de nouveau ce sera de manière épisodique. La rubrique « La plume et l'épée » elle s'arrêtera pour de bon. Cependant l'heure n'est pas qu'aux suppressions car deux nouvelles rubriques ont vu le jour la première s'intitule « Horizon martial » cette rubrique aura pour but de présenter de manière succincte un art martial méconnu. Les arts martiaux présentés dans cette rubrique seront des arts pour lesquels nous ne disposons pas suffisamment d'informations pour qu'ils soient présentés dans des rubriques comme « Histoire d'un art » ou « Lumière sur... ». L'autre nouvelle rubrique s'intitule « Piliers martiaux », elle sera tenue par nul autre que Loïc Blanchetête, auteur du livre « Judo les techniques oubliées ». Dans cette rubrique notre nouveau rédacteur nous présentera des grands principes martiaux, en commençant par la posture naturelle.

En attendant, je suis ravi de reprendre l'aventure « L'Art de la Voie », de vous retrouver, et je vous souhaite une bonne lecture à tous et à toutes.

N'hésitez pas à me faire part de vos remarques et n'oubliez pas de vous rendre sur la page Facebook « L'Art de la Voie » et sur le site se trouvant à l'adresse suivante:

<http://l-art-de-la-voie.over-blog.com/>

SOMMAIRE

Histoire d'un art	Le xin yi quan	page 3
Bibliographie	Lumière sur le vrai visage des arts martiaux	page 7
Mise au poing	La garde en karaté shotokan	page 8
Panthéon martial	Chen Fake	page 10
Le choix des armes	Les armes souples	page 14
Piliers martiaux	La posture naturelle	page 15
Lumière sur	le karaté wado ryu	page 18
Filmographie	la 36ème chambre de Shaolin	page 22
Horizon martial	Le tahtib	page 23

Rédacteur en chef	Antoine Thibaut
Rédacteurs	Johnny Gence, Antoine Thibaut, Loïc Blanchetête
Correction	Sixtine Dezwardt
Maquettistes	Gilles Aubin et Antoine Thibaut
Contact	lartdelavoie@laposte.net

Diffusion





Histoire d'un art Le xin yi quan

La première division de l'art se fit à partir des deux grands élèves de Ji Long Feng, à savoir Cao Ji Wu, et Ma Xueli. Une fois son étude terminée auprès de son maître Ma Xueli retourna dans le Henan sa province natale d'où se formera l'une des trois grandes branches de l'art.

Le xin yi quan

Le xin yi quan ou hsing yi quan est l'un des trois principaux arts martiaux internes de la Chine. Connu pour son aspect très direct et la simplicité de son apprentissage, cet art martial peut sembler plus proche d'un art martial externe que d'un art martial interne tant ses techniques sont orientées vers l'efficacité martiale.

Une origine militaire et confuse

Une fondation incertaine

Comme pour la plupart des arts martiaux il est très difficile d'établir avec certitude la date de la fondation du xin yi quan. Une légende commune fait remonter la naissance de cet art à la première moitié du XII^{ème} siècle. Selon cette légende ce serait Yue Fei (1103-1142) qui aurait créé cet art martial. Yue Fei était général sous la dynastie Song et est crédité de nombreux exploits et d'une grande capacité en matière martiale. Il aurait appris le maniement de l'arc de Zhou Tong et l'on dit qu'il aurait été capable de bander un arc de plus de 300 livres et de briser des pierres avec ses tirs avant qu'il n'ait atteint l'âge adulte. Il apprit l'art du maniement de la lance avec Chen Guang dont il devint très vite un expert. On ne sait cependant pas quels styles lui furent enseignés. Ce jeune prodige aurait créé le xin yi quan nommée alors yi quan en se basant sur les techniques de la lance. Il aurait créé

certains arts martiaux.

Une théorie moins courante et aussi moins vraisemblable serait que Yue Fei aurait étudié les techniques pratiquées au sein du monastère de Shaolin et les aurait synthétisées grâce à ses propres connaissances et son expérience du champ de bataille pour donner naissance au xin yi quan.

Cependant la théorie visant à dire que le général Yue Fei serait à l'origine de cet art paraît peu fondée. D'une part, on ne trouve pas de trace écrite de cet art avant Ji Long Feng qui vécut vers la fin de la dynastie Ming soit un peu moins de 500 ans après Yue Fei. De plus, ce dernier est mort très jeune ce qui semble difficilement compatible avec l'établissement d'un nouvel art martial et une transmission complète de ses connaissances à ses élèves.

...la théorie visant à dire que le général Yue Fei serait à l'origine de cet art paraît peu fondée. ..

cet art martial après que l'un de ses amis fut tué par des brigands alors qu'il était désarmé.

S'il est peu probable que cette théorie soit fondée, il est vrai que les techniques de cet art sont toujours décrites comme étant proche de celles de la lance et le fait qu'il s'agisse d'un système assez brute, ayant pour but d'être appris en peu de temps et ayant des techniques très rectilignes peut laisser à penser qu'il s'agisse d'un art d'origine militaire. En effet sur le champ de bataille les combattants disposent de peu de place pour manœuvrer et s'ils sont désarmés ces derniers ne peuvent pas se permettre des techniques plus acrobatiques ou nécessitant un certain espace comme on en trouve dans

Les premières traces du xin yi quan

Le plus ancien pratiquant de cet art que l'on connaisse aujourd'hui est Ji Long Feng (1588-1662) aussi nommé Ji Ji Ke. Ce dernier était un soldat combattant sous la dynastie Ming très connu pour sa pratique de la lance si bien qu'il était surnommé la « lance divine ». A l'avènement de la dynastie Qing en 1644, il fut à la tête d'une des nombreuses rébellions visant à restaurer la dynastie Ming. Certaines histoires viennent le créditer de la création du xin yi quan. L'histoire la plus commune raconte que Ji Long Feng ne se séparait jamais de son arme. Un jour un moine taoïste serait venu lui demander pourquoi il gardait toujours sa lance à portée de main et s'il avait peur de ne pas pouvoir se défendre sans elle. C'est



Yue Fei



suite à cet évènement qu'il aurait créé le xin yi liu he quan, la boxe des six harmonies en se fondant sur son savoir des techniques de lance. On remarque encore une fois que cet art martial est relié non seulement à la pratique de la lance mais aussi de par la profession de Ji Long Feng à une pratique militaire. Cette théorie est soutenue entre autre par le Ji Shi Jiapu ou chroniques du clan Ji qui contiendrait la première trace écrite concernant l'histoire du xin yi quan.

Il existe deux variantes de cette histoire reconnaissant Ji Long Feng comme principal fondateur du style. La première serait qu'il n'y aurait pas eu intervention du moine taoïste mais que Ji Long Feng aurait créé son art après l'établissement de la dynastie Ming. En effet après l'avènement de la dynastie Ming il aurait voulu créer un art sans armes adapté au nouveau climat de paix. Il se serait alors servi de ses connaissances militaires et de sa maîtrise de la lance pour créer le xin yi quan. Cette théorie possède deux

L'évolution du style

Une division en trois branches.

La première division de l'art se fit à partir des deux grands élèves de Ji Long Feng, à savoir Cao Ji Wu, et Ma Xueli. Une fois son étude terminée auprès de son maître Ma Xueli retourna dans le Henan sa province natale d'où se formera l'une des trois grandes branches de l'art. Il est dit qu'il s'installera à Shangai ou il gagnera une certaine réputation.

Cao Ji Wu après 13 années d'études passera l'examen Martial Imperial et terminera premier ce qui est l'un des plus grands honneurs que pouvait espérer un pratiquant d'arts martiaux à l'époque. Cette réussite attira un grand prestige sur le xin yi quan et de nombreuses élèves ne tardèrent pas à se bousculer pour recevoir son enseignement. Parmi les élèves de Ma Xueli deux marqueront grandement l'art martial. Ces deux frères du nom de Dai Long Bang et Dai Lin Bang seront à l'origine de certains des plus anciens ouvrages sur la pratique du xin yi quan et auront entre autre pour élève Li Luoneng qui sera à l'origine d'une seconde scission dans l'art martial.

Li Luoneng (1803 ou 1807-1888), aurait étudié le xin yi quan auprès de Dai Long Bang aux environs de 1840 à 1850. Bien que cette théorie soit régulièrement rapportée elle pose problème du fait que Dai Long Bang aurait vécu de 1720 à 1809. A ce sujet la supposition la plus souvent retenue est que ce serait le fils de Dai Long Bang, Dai Kui, qui aurait enseigné l'art du xin yi quan à Li

avantages, d'une part elle élimine le personnage du moine taoïste image très présente dans l'histoire de la fondation de nombreux arts martiaux, d'autre part elle permet de situer la création de l'art martial entre 1644 (date de la chute de la dynastie Ming) et 1662 date du décès de Ji Long Feng. L'autre variante qui elle semble moins plausible relate que la Ji Long Feng aurait créé son art suite à la découverte d'un manuscrit écrit par Yue Fei, cette théorie semble cependant moins vraisemblable et pourrait participer d'une volonté de rattacher la paternité de l'art martial à un ancien héros (chose commune dans de nombreux arts martiaux).

Que cette histoire soit vraie ou non les trois grandes écoles de xin yi quan s'accordent sur l'importance de Ji Long Feng le considérant comme l'un des premiers pratiquants authentiques, si ce n'est le fondateur du xin yi quan.

Luoneng. Il semblerait qu'à cette époque la famille Dai tenait jalousement secret l'enseignement de son art. Mais fit une exception pour lui du fait de sa détermination. Li Luoneng combina ses connaissances avec l'enseignement de la famille Dai qu'il enseigna dans le Heibeï, puis il sera appelé à enseigner un style plus proche de celui de la famille Dai dans la région du Shangxi. Ceci amènera à une seconde scission de l'art martial en deux nouvelles branches. Il est à noter que selon certains le terme xing yi quan ne devrait être adopté que pour le style enseigné dans le Heibeï. Cependant aujourd'hui la distinction entre xin yi quan et xing yi quan s'est amenuisée tant et si bien que l'on retrouve plus souvent le terme xing yi quan que xin yi quan.

Il existe un certain nombre de variations concernant l'histoire de la division du xin yi quan en trois branches, cependant vers la fin du XIX ème siècle l'art martial sera divisé en trois courants :

- le courant du Shanxi : considéré comme le plus proche de l'enseignement d'origine de Ji Long Feng
- le courant du Henan : fondé par Ma Xueli
- le courant du Heibeï : fondé par Li Luoneng

L'évolution du style

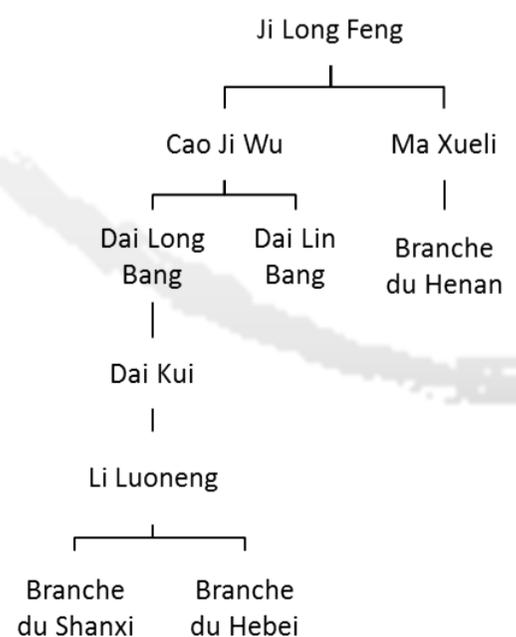
Les trois branches du xin yi quan évoluèrent peu à peu donnant naissance à de nombreuses ramifications, le xin yi quan s'adaptant aux nécessités du milieu où il évolua. Plusieurs grands maîtres de cet art

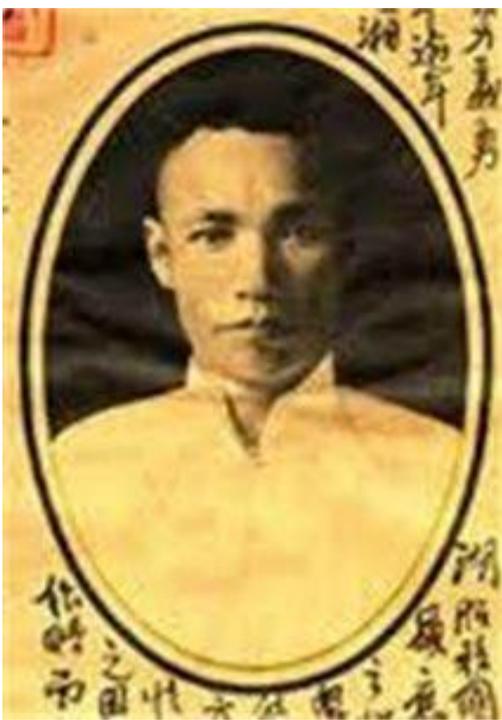


Ji Long Feng



Ma Xueli





Guo Yunshan

émergèrent dans les différentes branches mais le plus connu est sans conteste Guo Yunshan (1829-1898) de l'école du Heibei. Ce dernier était un pratiquant possédant une grande capacité technique et une grande force. Il est dit qu'il tua accidentellement un de ses adversaires lors d'un duel ce qui lui valut une peine de prison de plusieurs années, prison dans laquelle il continua de s'entraîner. Il est dit qu'à sa sortie de prison pour éviter de blesser à nouveau un adversaire il utilisait le dos de sa main gauche pour amortir les coups de sa main droite. Cependant le principal apport de ce maître aurait été l'union qu'il permit entre le xin yi quan et le bagua zhang. Il est raconté qu'un jour Guo Yunshan aurait entendu parler de Dong Hai Chuan (1797 ou 1813-1882), le

zhang vivaient sur le même lieu. Quelle que fut la vérité les deux arts se lièrent peu à peu tant et si bien qu'aujourd'hui nombre de pratiquants du xin yi quan sont amenés à étudier le bagua zhang pour compléter leur entraînement et inversement.

Le xin yi quan garda une réputation d'efficacité et continuera à perdurer durant tout le XXème siècle. Il sera notamment enseigné à l'armée républicaine chinoise dans les années 1930 et 1940. A ce sujet on dit que l'entraînement à cet art martial ne devait durer que trois mois. Si cela est peut être exagéré on comprend que cet art fut choisi non seulement pour son efficacité martiale reconnue mais aussi pour la simplicité de son système. Une conséquence de cela pourrait être qu'il

Il sera notamment enseigné à l'armée républicaine chinoise dans les années 1930 et 1940.



fondateur du bagua zhang. Intrigué et inquiet pour sa réputation Guo Yunshan aurait provoqué le maître de bagua zhang en duel dans un lieu public pour être certain que ce dernier ne refuserait pas. Selon l'histoire la plus connue il s'ensuivit un combat de trois jours duquel aucun ne sorti vainqueur. A la suite de cela les deux maîtres décidèrent d'unir l'enseignement des deux arts ainsi depuis ce jour il est très fréquent que des maîtres de bagua zhang enseignent leur art aux élèves des maîtres de xin yi quan et inversement.

aurait moins souffert de la révolution culturelle durant laquelle la pratique de la plupart des arts martiaux fut interdite, mais aucune source ne permet d'affirmer ce propos.

Comme beaucoup d'arts martiaux chinois il commença à s'exporter vers l'occident dans les années 1960 cependant il faudra attendre le début du XXIème siècle pour qu'il commence à susciter un certain engouement. L'une des raisons à cela pourrait être sa faible représentation dans les films de kung fu. En effet ces films suscitèrent de nombreuses vocations pour les arts qu'ils représentaient ce qui pourrait expliquer que certains arts martiaux communs en Chine sont finalement peu présents en Europe et aux Etats Unis. Aujourd'hui encore le xin yi quan reste relativement méconnu en occident mais s'implante peu à peu.

S'il est certain que cette histoire est au minimum enjolivée pour lui donner un caractère épique, certaines sources semblent indiquer que ce combat n'aurait jamais eu lieu et que les deux maîtres n'auraient en fait eu que très peu de contacts l'un avec l'autre. Selon ces sources le rapprochement entre les deux arts aurait eu lieu à Tianjin vers 1900 ou maître Li Cunyi du xin yi quan et du bagua

Bibliographie

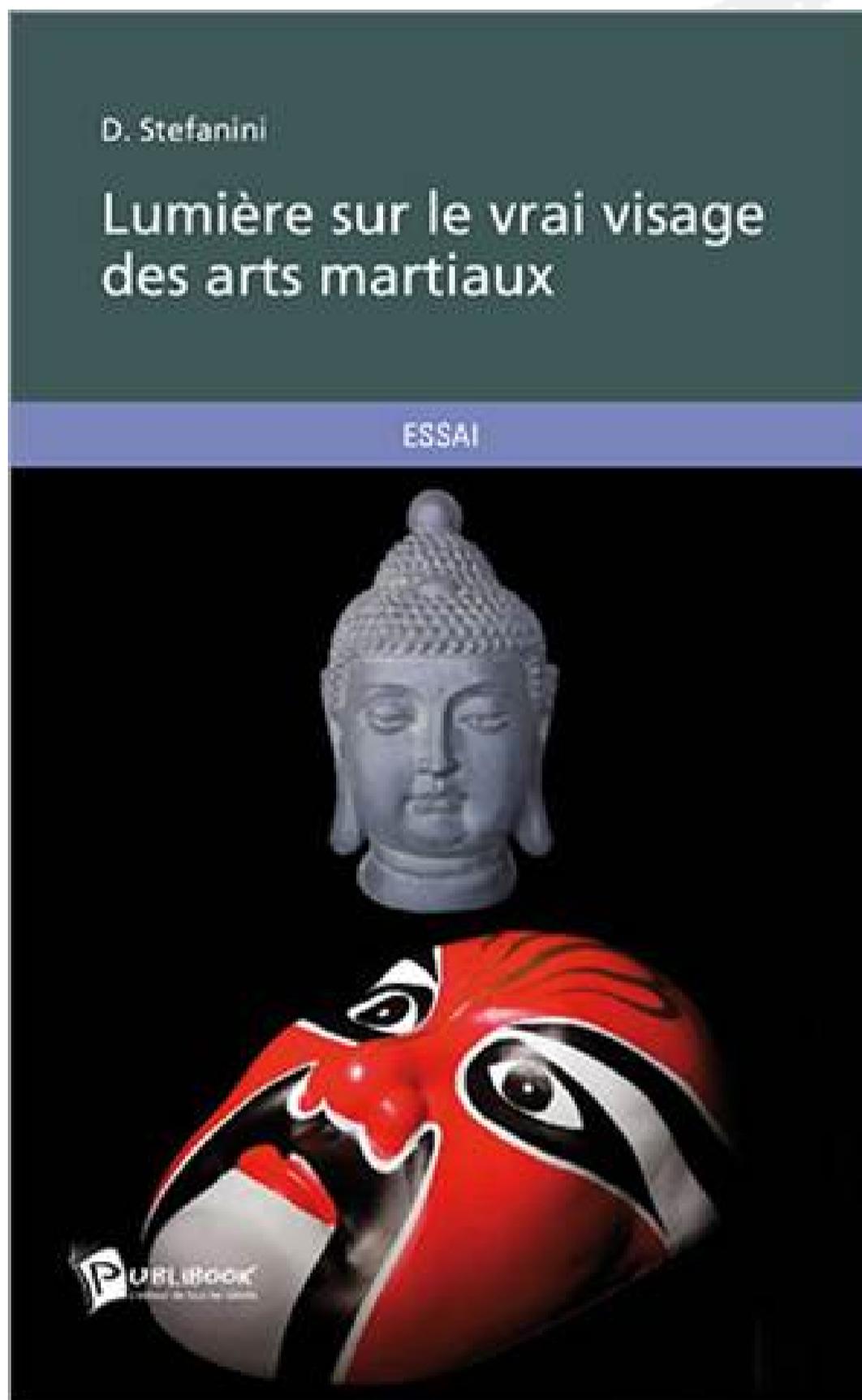
Lumière sur le vrai visage des arts martiaux

D. Stefanini

Derrière un titre pouvant paraître pompeux voir présomptueux, se cache l'un des ouvrages les plus intéressants que j'ai pu lire ces dernières années. Cet essai nous dresse un portrait pas toujours reluisant de ce que sont actuellement les arts martiaux, leurs limites mais aussi leurs dérives.

Explication de la difficile adaptation des arts martiaux au monde occidental, comparaison avec d'autres pratiques martiales, risques liés à certains gourous... ce ne sont là que quelques problèmes abordés par cet ouvrage d'une grande qualité, qui vous fera réfléchir sur votre pratique martiale et sur le monde des arts martiaux en France.

Bien que l'on puisse être en désaccord avec certains points abordés dans l'ouvrage, ce dernier aura le mérite de nous faire nous poser un certain nombre de questions qui pourront s'avérer salutaires pour notre pratique martiale.



La garde en karaté Shotokan

Je souhaite tout d'abord dire que la garde de combat n'est pas la garde de travail de kumité conventionnel du kihon ippon kumité qui correspond au gédan barai. Lorsque que l'on donne l'ordre, hidari kamae (mettez-vous en garde à gauche) lors d'un kihon, là aussi on se met en gédan barai, mais ce n'est pas une garde de combat, on ne combat pas comme cela. Je tenais à faire cette mise au point, car certains pensent qu'en shotokan, on se bat en zenkutsu et gédan barai, et bien non.

La garde est quelque chose de très personnelle mais elle doit malgré tout respecter certains critères. Son rôle est, comme son nom l'indique, de garder la maison. Pour ce faire, elle s'adapte selon le contexte du type de combat. En shotokan, on peut dire que nous combattons en distance longue, la garde va alors être au niveau moyen, plus on se rapproche plus la garde monte. Les coudes restent au corps, et les poings dirigés vers la cible.(photo) La main devant, peut être fermée ou ouverte. Elle sert de satellite de protection, en mode défense ou alors en attaque direct si l'on est en mode offensif d'où l'importance d'être dirigé vers la cible afin notamment d'avoir une trajectoire direct et sans appels. Les coudes mis à part le faite de servir de protection des côtes, sont en quelques sorte connectés au hara, au centre, tout part de la, c'est les coudes qui lancent le poing, ou plutôt le hara lance le coude et comme

le poing est au bout tout vas bien, il ne faut pas penser au poing. Les coudes représentent en fait le centre d'un cercle ayant comme diamètre l'avant-bras, on va descendre ou monter la main pour se protéger, le fait d'avoir les coudes au même niveau, permet d'avoir une couverture globale de tout le corps, une main pouvant monter et l'autre descendre. Il faut d'ailleurs essayer de ne pas bouger les deux mains dans la même direction afin de pouvoir pallier aux autres attaques. Les blocages des deux mains doivent être effectués dans des cas bien particulier, comme la différence de puissance.

On essaie aussi de ne pas avoir les mains tournées vers le haut, cela implique une contraction inutile du biceps. On doit être le plus détendu possible avec un mental fort et en zanshin, c'est cela aussi être en garde. Il existe aussi des gardes pièges, comme celle du regretté sensei Kaze, avec une ouverture exagérée afin d'inviter l'attaque.

Dans ce style de garde, le but étant de pouvoir contrôler l'attaque afin de ne pas être surpris, mais faut-il encore que le piège fonctionne. Si l'on regarde d'un cotés mathématique, vos mains doivent être en position afin qu'elles ne parcourent pas plus de distance que les attaques. Imaginons que le poing votre adversaire doit faire 1mètre pour vous

A propos de l'auteur



Johnny Gence pratique les arts martiaux depuis plus de 30 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.

Garde n'offrant pas de protection aux côtes.



Garde plus efficace.





chatouiller le nez et que votre main est à 1mètre 10 de la zone d'interception et bien il vous chatouillera le nez. Si l'on est plus rapide ou que l'on sait ce qu'il va attaquer (c'est ici le danger du travail conventionnel, j'y reviendrai dans un prochain article) on va pouvoir bloquer l'attaque, sinon cela est impossible et misez sa stratégie de combat sur le fait que l'on soit plus rapide que son adversaire ou que l'on arrivera à lire à temps ces attaques est une utopie prétentieuse.

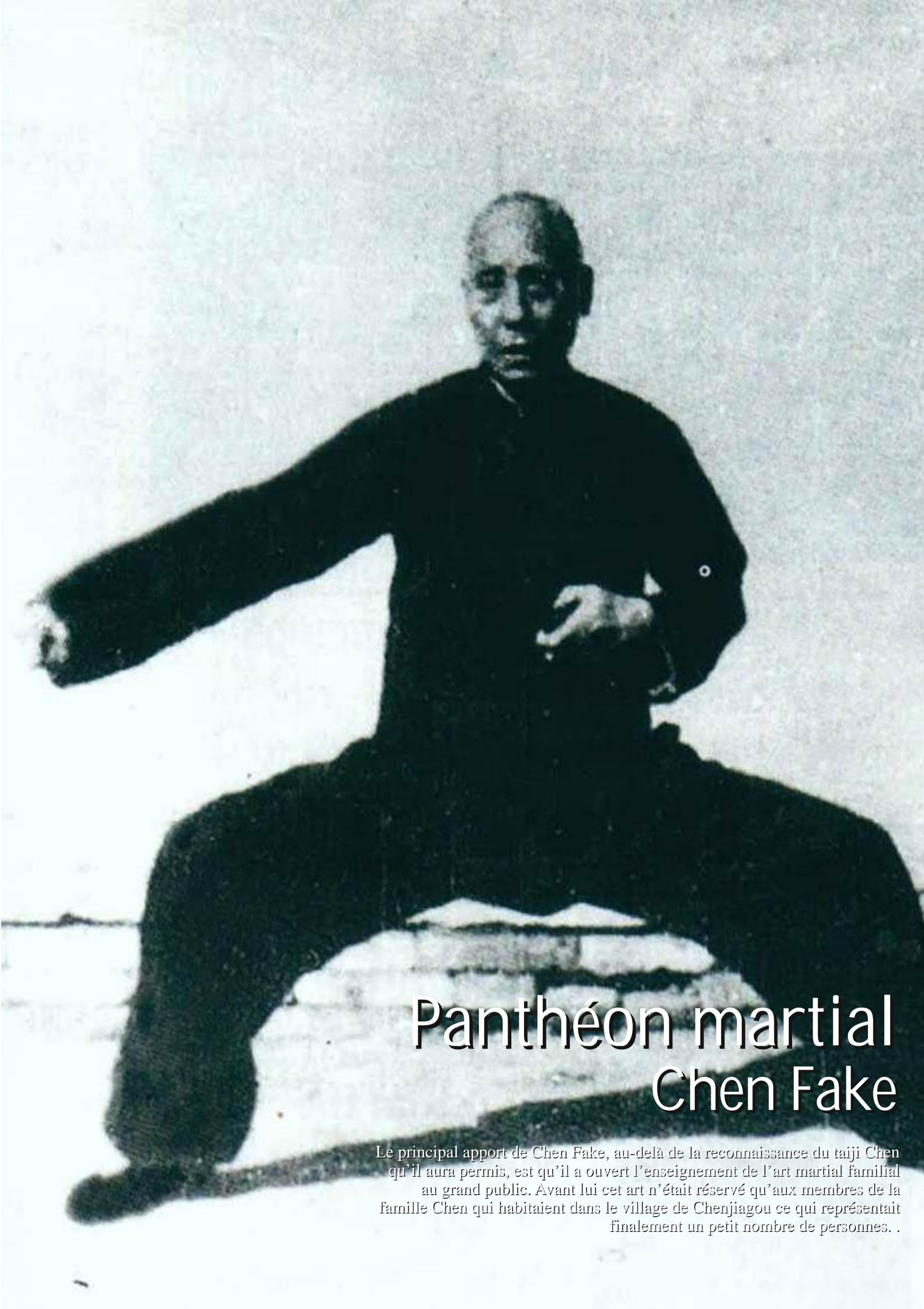
Pour conclure, il n'existe pas de garde universelle, il faut s'adapter au style de combat et si l'on fait de la compétition,

au règlement. Si l'on regarde bien c'est le règlement d'une compétition qui détermine la stratégie donc la garde de la pratique. Imaginez qu'en boxe on dise, après chaque coup, on arrête le combat et vous revenez au centre du ring, et bien les boxeurs combattraient en garde shotokan. Une garde doit être vivante et disponible.

Johnny Gence



Grâce à ce type de garde vous pourrez effectuer un rapide blocage avec le bras avant comme ici.



Panthéon martial Chen Fake

Le principal apport de Chen Fake, au-delà de la reconnaissance du taiji Chen qu'il aura permis, est qu'il a ouvert l'enseignement de l'art martial familial au grand public. Avant lui cet art n'était réservé qu'aux membres de la famille Chen qui habitaient dans le village de Chenjiagou ce qui représentait finalement un petit nombre de personnes. .

Chen Fake

Parmi les grands noms du taiji de style Chen l'un semble resplendir d'une aura toute particulière et impérissable. Artiste martial renommé pour sa très grande maîtrise de l'art martial familial, Chen Fake est surtout connu pour sa grande force morale et le fait d'avoir ouvert l'enseignement du taiji quan du style Chen au grand public.

De l'enfance à la maîtrise

Des débuts difficiles

Chen Fake est né en 1887 à Chenjiagou dans la province du Henan, village dans lequel était pratiqué le taiji quan de l'école Chen. A cette époque l'enseignement de cet art était restreint aux membres de la famille Chen bien que le grand père de Chen Fake, Chen Chanxing ait accepté pour élève Yang Luchan. De part ce fait l'art martial était transmis de génération en génération et le père de Chen Fake, Chen Yangxi, se devait de faire perdurer l'art martial en l'enseignant à ses enfants. A sa naissance Chen Fake avait deux frères qui périrent durant la jeunesse de ce dernier.

Chen Fake ne fut initialement pas intéressé par l'étude des arts martiaux. Il semble que ce dernier avait une santé faible, notamment des problèmes de digestion, et ne s'adonnait à son entraînement qu'à contre cœur. Il se peut aussi que son faible niveau martial soit lié au fait qu'étant le dernier de sa fratrie il fut beaucoup plus protégé par ses parents. Au fil du temps son faible niveau martial commencera à inquiéter ses parents qui le trouvent paresseux et peu discipliné.

Il semble que ce soit alors qu'il avait 14 ans, ou vers la fin de sa puberté selon d'autres sources, que son intérêt pour les arts martiaux changeât. On trouve principalement deux histoires qui pourraient être à l'origine de ce changement. La première relate que son père aurait dû partir du village pour des raisons professionnelles, et aurait fait

appel à Chen Boqu, un cousin de Chen Fake pour le remplacer dans les travaux agricoles. Ce dernier surnommé le taureau en raison de ses grandes capacités martiales aurait fait l'admiration de tous, ce qui aurait suscité une certaine jalousie chez Chen Fake. Une autre théorie serait que durant ce voyage de son père il aurait surpris les conversations des villageois qui voyaient d'un mauvais œil la noble lignée de l'art martial disparaître à cause d'un piètre pratiquant comme Chen Fake à qui le titre de maître devait revenir de droit. Il semble que ces deux théories soient fondées et non exclusives l'une de l'autre. Ce qui semble certain c'est qu'à partir de ce jour Chen Fake commença à s'entraîner plus sérieusement allant jusqu'à s'entraîner la nuit pour rattraper son retard. En 1904, alors âgé de 17 ans, Chen Fake défia son cousin et sortit victorieux à trois reprises. On dit que Chen Boqu l'accusa d'utiliser un secret de famille et que Chen Fake lui aurait répondu : « C'est le travail. ». Quelques temps plus tard il fut reconnu comme un maître de la 17ème génération par son père.

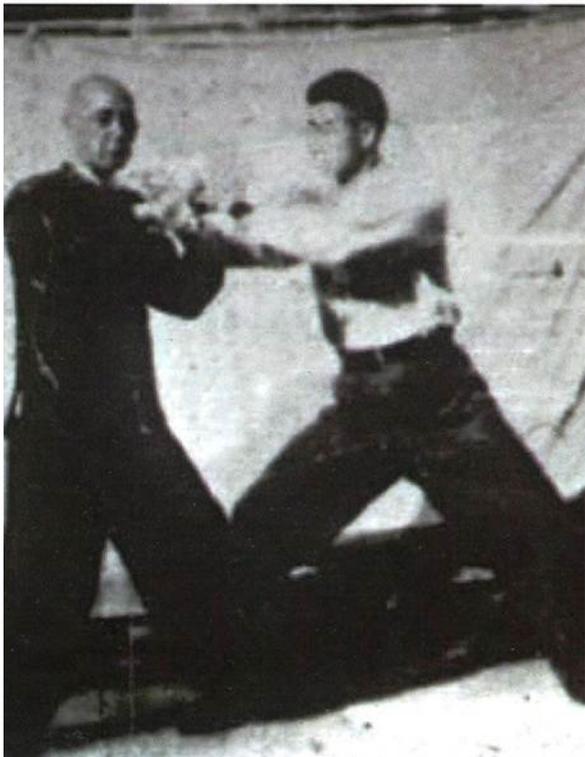
L'émergence du maître

Peu à peu la réputation d'artiste martial de renom de Chen Fake se répandit et il eu plusieurs occasions de prouver sa valeur martiale. On retrouve principalement deux anecdotes à ce sujet. La première remonte à 1907. Le maître de taiji quan aurait participé à un tournoi d'arts martiaux à Wenxian et aurait remporté tous les combats. Un



陈式太极拳第九代宗师陈发科公





seigneur de guerre locale du nom de Han Fuiu lui aurait alors sommé d'enseigner l'art de la famille Chen à ses troupes. Face au refus de Chen Fake, Han Fuiu ordonna à l'un de ses soldats de le tuer à l'aide d'une lance mais ce dernier fut maîtrisé sans peine par le maître d'art martial. Une autre anecdote aurait eu lieu en 1914. A cette époque un petit gang local nommé « la société des piques rouges » semait le chaos dans la région et se vantait d'être invulnérables. Chen Fake affronta leur chef et l'aurait transpercé à l'aide d'une simple perche en bois mettant ainsi fin aux actes du gang.

Il faudra cependant attendre 1928 pour que la renommée de Chen Fake atteigne son apogée. Lors de cette année l'institut des

arts martiaux de Nanjing fut fondé à Pékin et l'on invita Chen Fake à y enseigner. A ce sujet il semblerait que l'on ait d'abord fait appel à Chen Zhaopei, neveu et élève de Chen Fake, qui aurait lui conseillé son oncle. Quoiqu'il en soit Chen Fake se rendit à Pékin et dut, pour pouvoir enseigner son art, accepter 17 jours durant, les duels lui étant proposés. On dit qu'il ne perdit aucun combat durant ces 17 jours et mieux encore qu'il ne blessa aucun de ses adversaires. Ceci assura une grande reconnaissance du taiji quan de la famille Chen, et Chen Fake ne tarda pas à être surnommé « Taiji yi ren » ou le meilleur maître de taiji.

L'apogée du maître

L'ouverture de l'enseignement du Taiji Chen

Le principal apport de Chen Fake, au-delà de la reconnaissance du taiji Chen qu'il aura permis, est qu'il a ouvert l'enseignement de l'art martial familial au grand public. Avant lui cet art n'était réservé qu'aux membres de la famille Chen qui habitaient dans le village de Chenjiagou ce qui représentait finalement un petit nombre de personnes. Il semble cependant que l'ouverture de l'enseignement ne se soit pas fait d'un seul coup. Dans un premier temps le maître ne pris que quelques élèves triés sur le volet

forme composée de mouvements plus courts et rapides donne une grande importance au travail des torsions et rotations des hanches épaules et poignets. Cependant la paternité de cette forme semble incertaine et certains affirment qu'il s'agirait en fait d'une création des élèves de Chen Fake.

Un maître exemplaire

Si de nombreux maîtres d'arts martiaux ont marqué leur temps par leur grande valeur morale, Chen Fake lui semble avoir laissé une trace encore plus marquante. Cet homme semble avoir très vite été reconnu

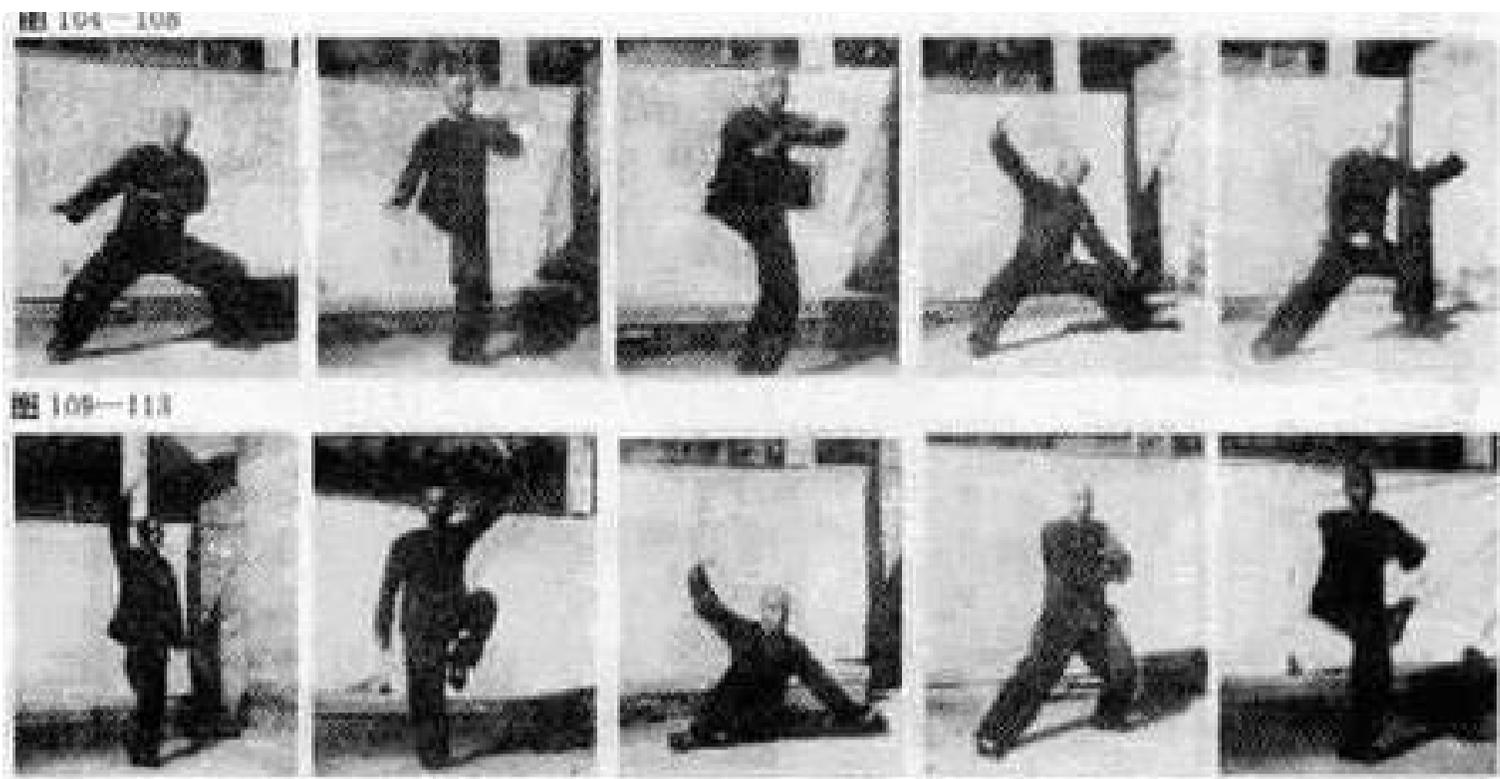
Dans un premier temps le maître ne pris que quelques élèves triés sur le volet ainsi que des membres de la famille Chen l'ayant suivi à Pékin.

ainsi que des membres de la famille Chen l'ayant suivi à Pékin. Puis face au grand nombre de demandes qui affluaient, il ouvrit son enseignement à un plus large public. Il aura alors nombre d'élèves d'influence dont Shu U Sheng le président de l'Istitut de Wushu de Pékin et Yang Xiao Lou un membre éminent de la troupe de l'opéra de Pékin.

L'influence grandissante de l'art et les demandes de pratiquants ne s'arrêtèrent pas là si bien que Chen Fake dut, suite aux demandes insistantes de ses élèves ouvrir le Centre de Wushu Zhongzhou dans le district Xuanwumen à Beijing. Durant son enseignement il aura de nombreux élèves dont certains deviendront des maîtres reconnus comme Liu Rui-Zhi, Tang Hao, Li Jing-Wu, Gu Liu-Xin et Feng Zhi-Qiang.

L'un des apports principaux qu'aura le maître sur le plan technique aurait été la création de la forme Xinjia qui ouvre une nouvelle voie pour le style Chen. Cette

pour son excellence morale et son grand sens du respect qui lui ont permis de se faire un grand nombre d'amis dans le monde des arts martiaux dès son arrivée à Beijing. L'un de ses élèves du nom de Hong Junsheng rapporte qu'un jour un lutteur chinois du nom de Shen voulu comparer ses techniques avec celle du maître de taiji. Maître Chen Fake qui savait que les lutteurs avaient besoin de saisir leur adversaire pour utiliser une technique se laissa saisir par le lutteur au début de l'échange. Quand son élève le questionna sur la raison qui l'avait poussé à se laisser saisir il aurait répondu : « Pourquoi voulais-tu que je le jette au loin, sais-tu déjà combien il est difficile d'arriver au niveau de maître Shen ? Toi tu ne voulais pas que je te projette au loin devant tout le monde, pourquoi voudrais-tu faire ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse ? De plus, avant d'agir nous devrions toujours avoir en tête la réputation des personnes que l'on a en face, pour ne pas détruire inutilement tout ce qui a été si dur à construire. ».



On dit aussi qu'il respectait profondément l'ensemble des autres arts martiaux et que selon lui, toutes les écoles de wushu étaient bonnes dès lors qu'elles avaient survécu à l'épreuve du temps. Son élève rapporte encore que lorsque maître Chen Fake voyait des personnes pratiquer le taiji dans des parcs et qu'on lui demandait son avis il répondait soit que leur taiji était bon, soit qu'il y avait du kungfu, soit qu'il ne comprenait pas leur style. Il fallait comprendre que soit leur pratique était bonne, soit les pratiquants n'avait pas de réelles compétences mais faisaient de gros efforts, soit les

pratiquants n'étaient pas de bon niveau et ne faisaient pas d'efforts. Il ne s'agit là que d'un exemple parmi tant d'autres illustrant la grande valeur morale de l'homme qui sera surnommé « Quan Shen » ou le saint des arts martiaux.

Maître Chen Fake s'éteindra en 1951 à l'âge de 71 ans et restera dans les mémoires comme l'un des plus grands maîtres du Taiji quan du style Chen.



Panthéon martial

Le choix des armes

Les armes souples

Parmi tous les types d'armes étudiés dans les arts martiaux chinois il en est un particulièrement difficile à maîtriser, les armes dites souples. Par arme souple on entend des armes non dures c'est-à-dire des armes capables de se plier. Ces armes sont bien souvent composées de sections de bois attachées par des cordes ou des anneaux. Plus le nombre de sections est important et plus l'arme sera généralement complexe à utiliser. On en compte un grand nombre plus ou moins souples, la souplesse dépendant du nombre de sections composant l'arme.

Les armes que l'on pourrait qualifier de moins souples sont celles composées de seulement deux sections en bois ou en métal reliées par une partie souple, le plus souvent une chaîne ou une corde. C'est parmi ces armes que l'on trouve le très connu nunchaku du Kobudo d'Okinawa popularisé par Bruce Lee. A noter que cette arme n'est pour ainsi dire pas présente dans les arts martiaux traditionnels chinois. On en retrouve cependant une forme similaire dans les arts martiaux vietnamiens du nom de long-gian.

Le fléau à trois branches est une version plus « souple » du nunchaku. Portant le nom de San seteu kon dans les arts martiaux japonais, cette arme reste plus connue dans les arts martiaux chinois. Cette arme dont les branches sont plus longues que celles d'un nunchaku est réputée pour son caractère imprévisible et sa capacité à pouvoir être aussi bien

utilisée en attaque qu'en défense. A noter que bien souvent la version chinoise de l'arme possède des sections plus longues.

Les chaînes aux neuf sections constituent une nouvelle étape vers une arme beaucoup plus souple. Cette arme comme son nom l'indique est composée de 9 sections très courtes en métal et se termine par un dard. Il en résulte une arme très souple et puissante mais difficile à manipuler. Arme caractéristique des arts martiaux chinois il en existe d'autres versions pouvant comprendre jusqu'à 13 sections.

Viennent enfin les armes sans sections. On en trouve deux types. Les fouets utilisés dans certains arts martiaux chinois et les cordes lestées. On trouve un grand nombre de types de cordes lestées mais elles partagent en commun une longueur d'environ 3 mètres. La principale différence vient du poids venant lester la corde, il peut avoir différentes forces et peser jusqu'à plus de 300 g et mesurer plus de 10 cm. L'étude de telles armes reste malheureusement très peu accessible en France.



Piliers martiaux

La posture naturelle

Chaque art martial a ses propres postures de garde (Kamae en Japonais), mais tous sont unanimes quant à l'importance de la Posture Naturelle (Shizentai en Ju Jutsu, Chuan-Bi Tan en Viet Vo Dao, Kibon Junbi en Taekwondo, Hachiji Dachii en Karaté...). Par exemple le 17^e précepte du Karaté dit « Le Kamae d'attente est destiné aux débutants ; avec l'expérience, on adopte le Shizentai » ou plus généralement « En Karaté il n'y a pas de Kamae ». En effet, à un haut niveau, tous s'accordent à dire que la garde n'existe plus et que la posture la plus adaptée à l'ensemble des situations est d'adopter une posture Naturelle. En effet, il s'agit d'une posture sans contraintes qui facilite les mouvements légers et rapides, dans la seconde, car les pieds écartés (comme la posture défensive où l'on descend sur les jambes, ou du cavalier, qui assure une bonne stabilité mais qui ne permet pas de se déplacer rapidement) brident la liberté de mouvement du corps tout entier. Les autres postures doivent alors être considérées comme des positions

Les points clef de la posture naturelle

La posture Naturelle, dans les arts martiaux japonais, est souvent expliquée ainsi : se tenir droit (colonne vertébrale et tête), les pieds écartés de la largeur des épaules, les bras le long du corps et les genoux déverrouillés. Cette explication, très souvent donnée dans les dojos, est bonne mais largement incomplète. Ainsi il est important de préciser les points suivants :

Pour les pieds : ils sont écartés de la largeur des épaules et légèrement ouverts en éventail. Sur eux repose le poids du corps qui est réparti, en aucun cas (et c'est là souvent une erreur importante dans la compréhension et l'utilisation de cette posture), sur l'ensemble des pieds. Bien que le poids du corps soit bien réparti sur chacun des pieds (50% sur le pied droit et 50% sur le pied gauche) il ne faut pas, au contraire, que ce poids repose sur l'ensemble du pied. Il faut que celui-ci soit sur l'avant du pied, mais sans que

de passages prises un instant dans un combat mais en aucun cas maintenues en permanence.

Cette posture Naturelle a la particularité d'être non seulement une posture omnidirectionnelle mais aussi celle qui nous permet d'être toujours tendus pour bondir dans l'attaque adverse. C'est pour cela que les anciens maîtres du Judo préconisaient une étude fondamentale poussée de cette posture pour la self-défense (lors d'une agression nous partons forcément de cette posture du fait de la soudaineté de celle-ci, mais aussi pour garantir l'effet de surprise par rapport à nos aptitudes martiales). Mais adopter cette posture sans la comprendre est dangereux, car il existe des subtilités dans cette position qui sont essentielles à acquérir afin, justement, de pouvoir réagir dans l'instant.

le talon décolle du sol. L'explication à ce détail (qui est sûrement le plus important) se trouvera dans la partie consacrée au « Déplacement du corps » dans le prochain numéro. En effet, nous sommes obligés de basculer le poids du corps sur l'avant du pied pour nous déplacer (par exemple, pour marcher ou courir nous poussons avec la balle du pied) et le fait de mettre déjà le poids du corps au bon endroit pour se déplacer nous fait gagner un temps précieux en combat. De plus, d'un point de vue réflexologique cela permet d'être en appui sur certaines zones réflexes du pied et, de par la pression exercée sur elles, de les stimuler et ainsi accroître leur activité tout en la régulant. Cette position permet entre autre de stimuler les zones réflexes des poumons, du cœur et de l'hypophyse.

Pour les genoux : on explique qu'il faut les « déverrouiller » afin de garder une certaine souplesse de corps et de la réactivité. Les « déverrouiller » veut

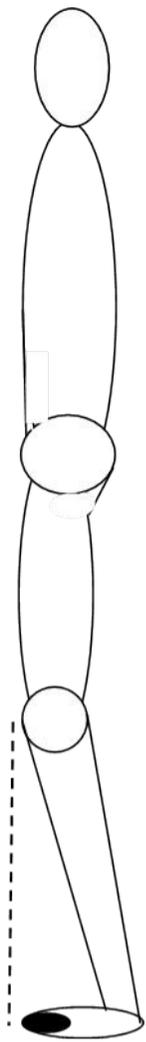
A propos de l'auteur



Loïc Blanchetête a pratiqué les arts martiaux et plus particulièrement l'aspect traditionnel du judo ainsi que le jujutsu. Membre du FIPAM (Fond International pour la Préservation des Arts Martiaux), il est

entre autre l'auteur des livres « Judo les techniques oubliées », « Judo Okuden, les secrets de l'efficacité » et « Kage Judo, application martiale du Judo »





dire les plier légèrement, sans exagération, afin que le genou soit à l'aplomb du pied (la ligne reliant la pointe du genou et la pointe des orteils doit être perpendiculaire au sol). Sinon les genoux trop en avant vous amèneraient en déséquilibre avant du fait de la répartition du poids du corps sur l'avant du pied.

Le bassin est basculé vers l'avant mais sans exagération, comme si l'on « serrait les fesses » (action de serrer et de remonter l'anus), ce qui permet d'aligner la colonne vertébrale et de faciliter la concentration de Ki (ou Chi en chinois) dans le Hara (le

Le fait de basculer le bassin vers l'avant permet d'aligner la colonne vertébrale et de mettre celle-ci en tension...

ventre) tout en nous aidant à maîtriser le stress dû à la confrontation. Le creux naturel de la colonne vertébrale doit être conservé afin de laisser l'énergie circuler librement dans le corps.

Le Hara: « Tanden Seika no Chikara » (mettre toute sa force dans l'abdomen) résume parfaitement ce qu'il faut faire en adoptant la position Naturelle, pour cela il faut y placer sa respiration.

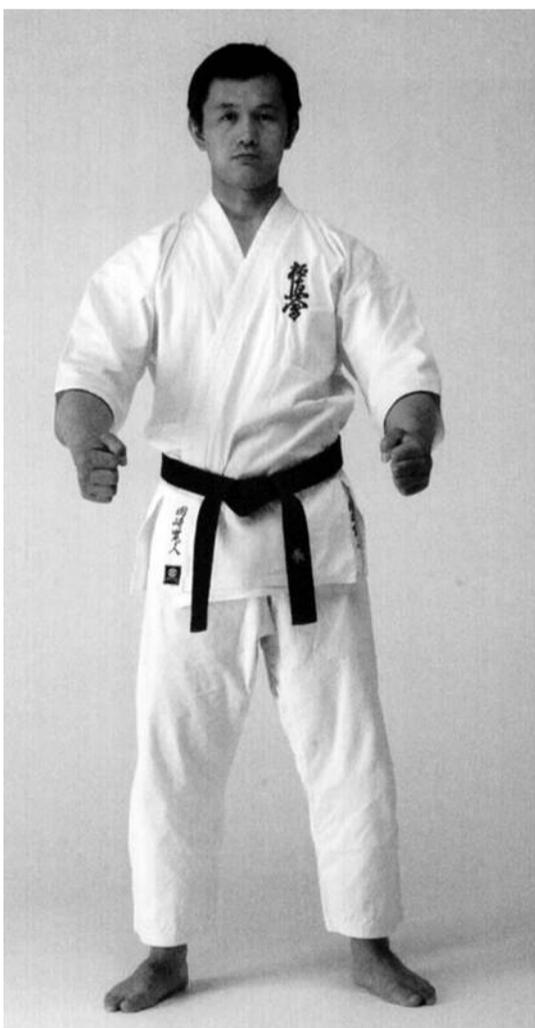
La Colonne Vertébrale: Le fait de basculer le bassin vers l'avant permet d'aligner la colonne vertébrale et de mettre celle-ci en tension tout en maintenant le buste droit. Cette légère tension, aidée par le menton qui est « rentré », permet de faire venir l'action non seulement des hanches mais aussi de la colonne vertébrale, ce qui permet d'obtenir une

« explosion d'énergie » (Hakei en Japonais ou Fa Jing en Chinois).

Les épaules doivent être basses et les coudes sont près du corps (ne jamais les décoller inutilement). La décontraction des épaules permet d'augmenter « l'action réflexe » du corps et de gagner un précieux temps. En effet, si mes épaules sont tendues, le temps de réaction est plus long car le corps doit passer outre cette contraction en faisant relâcher d'abord celle-ci avant de réagir, ou en modifiant le point de départ de l'action au niveau des épaules au lieu du Hara...

La nuque est droite dans le prolongement de la colonne vertébrale afin de maintenir la tête droite et ainsi l'équilibre du corps tout entier.

Le menton est rentré afin de tendre la nuque et la colonne vertébrale. Le fait de rentrer le menton permet d'activer un des « réflexes du cou ». Ce réflexe fait que, lorsque l'on rentre le menton dans le cou, il se passe une contraction des muscles fléchisseurs des bras (au contraire, le fait de relever la tête retend les bras, réflexe utile lorsque l'on doit pousser). Cette légère tension permet, là aussi, de faire « exploser » notre attaque (mouvement du corps en entier) ou de frapper.



posture Hachiji Dachi
du karaté

Au-delà de la posture

Ensuite, de cette posture il faut voir encore d'autres éléments importants comme la respiration qui doit être « posée » afin de contrôler le ventre (et donc le Hara) et l'attitude du corps. En effet, une respiration trop rapide nous met dans une situation de stress et de tension trop importante qui nous ferait « partir » à la moindre feinte de l'adversaire. De plus, le corps subissant une tension plus importante, nous nous mettrions à bouger sur place et ainsi perdre notre stabilité. De même, une respiration trop lente et non centrée nous ramollirait la tension nécessaire pour exploser dans l'attaque adverse. Il en est de même pour l'esprit qui doit être ni trop excité ni trop calme (voir nonchalant). Le fait de concentrer la respiration dans le ventre permet d'optimiser son potentiel physique et mental, nous sommes à la fois calme mais aussi prêt à tout, à la fois tendu

mais relâché... et en mesure de s'adapter à la situation avec clairvoyance (principe de l'adaptation constante à chaque instant). La pratique de la méditation (en Fudozen : à genoux, ou en Zazen : en tailleur) permet de travailler sa respiration afin de bien placer celle-ci dans son ventre et ainsi y mettre toute sa force (physique et mentale).

Le regard joue lui aussi un rôle extrêmement important. En effet, les yeux disent plus que la bouche : si l'on a peur les pupilles se dilatent, si l'on est prêt à en découdre elles se contractent... De même, on a encore trop souvent l'habitude de travailler avec un regard « direct », c'est-à-dire que l'on regarde fixement l'adversaire (ou un point particulier de celui-ci comme sa main si celui-ci a un couteau) sans se préoccuper de ce qu'il y a

autour (une autre menace ?). De plus ce type de regard nous expose à ce que l'on appelle la « vision tunnel » dès le début de l'attaque (en fait, avec le stress ou la peur, notre champ de vision se rétrécit jusqu'à ce qu'il y ait parfois un « blanc » et réduit considérablement le potentiel de vision et la perception de ce qui se passe autour). Il faut donc travailler notre regard « périphérique », celui qui nous permet de voir à 180°. Il s'agit d'une vision floue de ce qui nous entoure mais qui malgré tout nous permet de percevoir le moindre mouvement de tout ce qui se trouve dans notre champ de vision, c'est celui que l'on appelle plus couramment : « le regard de la montagne lointaine » mais sans cligner des paupières... Pour l'acquérir il faut « fixer » un point au-delà de l'adversaire (celui-ci est alors flou) et travailler :

-Tout d'abord, une fois fixé un point situé derrière votre partenaire, essayez de toucher celui-ci avec un doigt à un endroit précis (le nez, l'épaule...) sans bouger les yeux. Votre partenaire vous regardant vous dira si oui ou non vos yeux ont bougé.

-L'étape suivante consiste à répéter la même chose au moment où votre partenaire se déplace à droite ou à gauche.

-Ensuite, le partenaire lance une main vers votre visage sans préciser laquelle (droite ou gauche). Saisissez sa main (ou poignet) en avançant un pied comme si vous vouliez entrer une contre-attaque, mais toujours sans bouger les yeux.

-Enfin, le partenaire lance une attaque (simple puis de plus en plus complexe) et libre à vous de faire « exploser » une technique de contre.

Vous pouvez ensuite répéter les étapes 1 à 4 avec trois partenaires : 1 sur votre gauche, 1 au milieu et 1 à droite afin d'être obligé d'utiliser la vision périphérique.

Pour tous ces exercices les deux partenaires partent bien entendu de la position Naturelle.

Une fois ces éléments maîtrisés, on ne parle plus de posture Naturelle mais de position de défense sans défense, dans laquelle on est mentalement et physiquement prêt à se défendre. En effet dans une situation réelle il faut toujours se mettre dans une position pour se déplacer très vite et très fort à la fois mais aussi sans mouvement préparatoire. C'est ce que permet cette position lorsqu'elle est complétée par les points qui seront exposés ultérieurement.

Lorsque l'on est éloigné de l'adversaire (inutile de vous rappeler l'importance de travailler les différentes distances de combat) on parle de la posture Naturelle éloignée, qui est aussi très utile à travailler pour apprendre à réduire ou augmenter la distance de combat en fonction des circonstances du combat tout en nous permettant de faire « exploser » une attaque (se placer assez loin de l'adversaire tout en se sentant assez près), prêt à bondir l'un vers l'autre. Dans le cas des projections ou des luxations ils devront être faits avec la même décision qu'un coup.

Loïc Blanchetête



posture Narani Sogi du taekwondo ITF



Lumière sur... Le karaté wado ryu

Techniquement le karaté wado ryu se caractérise par des positions plutôt hautes favorisant les déplacements et l'usage des esquives latérales. Le but est d'éviter de contrer la force par la force et l'on retrouve donc beaucoup moins de blocages secs que dans d'autres styles de karatés.

Le karaté wado ryu

Le karaté wado ryu, ou voie de l'harmonie, est l'un des styles de karaté les plus diffusés en Europe. Premier style de karaté japonais par opposition au karaté d'Okinawa il se différencie par l'usage de nombreuses techniques issues du jujutsu ainsi qu'une théorie beaucoup plus proche de celle du budo.

Un karaté à double parenté

Entre art martial japonais et okinawaïen

Le style wado ryu tranche avec les autres grands styles de karaté de la même époque par sa double origine. Il regroupe des techniques issues du karaté d'Okinawa et d'autres issues du jujutsu japonais. Son fondateur Hironori Otsuka trouvait que le karaté d'Okinawa avait pour défaut principal de fonctionner en deux temps distincts. Un pour la défense puis un second pour l'attaque. Il choisit donc d'y adjoindre son expérience du jujutsu où la défense et l'attaque étaient simultanées. Il en résulte deux grands principes ; Go No Sen où frapper au début du mouvement adverse et Sen No Sen où attaquer avant le mouvement de l'adversaire. Il en résulte une méthode de karaté moins directe et plus portée sur l'esquive et les techniques d'absorption de la force adverse.

En plus de cela l'apport des arts martiaux japonais se retrouve aussi dans un certain nombre d'exercices propres au style. On retrouve ainsi des katas s'exécutant en seiza (à genoux) ainsi

que des katas comprenant des armes comme le katana et le tanto (poignard).

Il résulte de cette double origine que cette école est considérée par certains non pas comme une école de karaté mais comme une école de jujutsu. A ce sujet le fils de Hironori Otsuka aurait dit : *« Il faut considérer le Wado Ryu comme une école de ju-jutsu à laquelle ont été ajoutées des techniques de karaté d'Okinawa et des techniques d'armes issues des écoles japonaises de sabre Yagyū et Toda. C'est ce qui explique que le Wado est bien plus proche des Budo japonais traditionnels que des arts martiaux d'Okinawa. »*

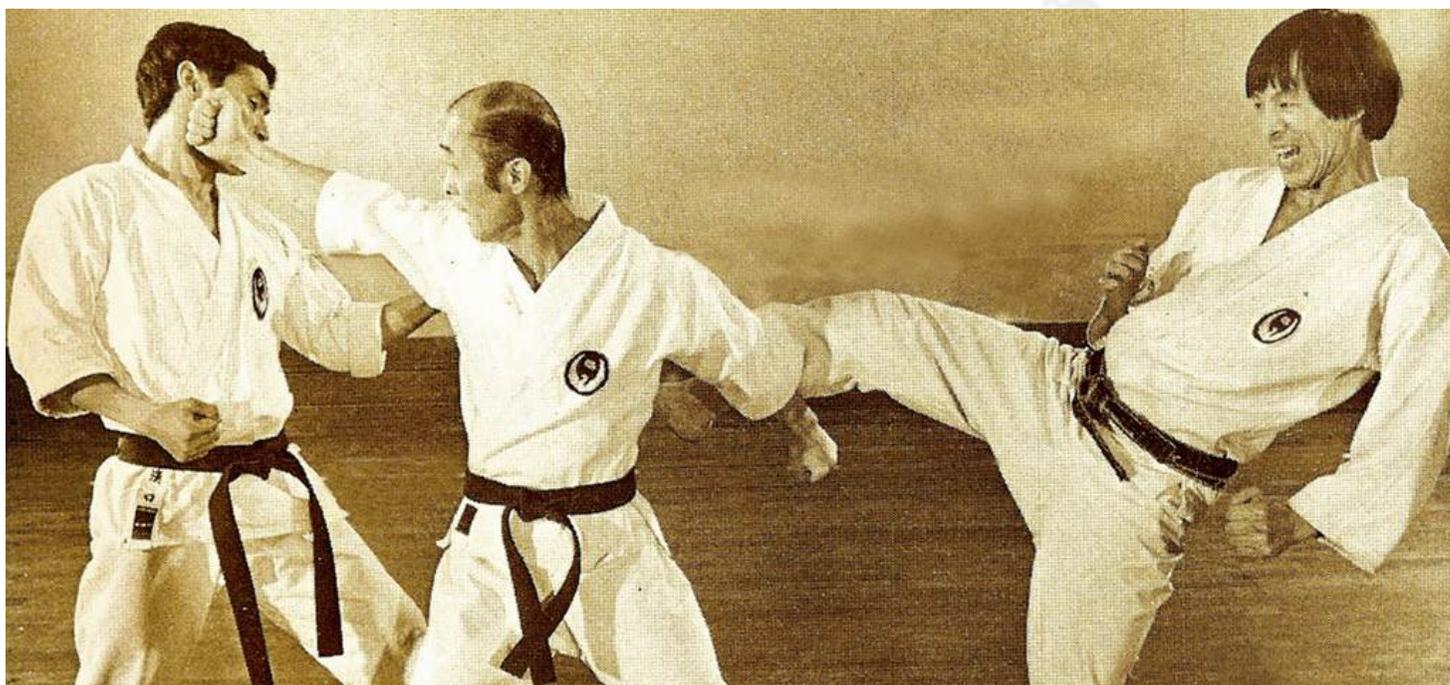
Les principes du karaté wado ryu

Les principes du style wado ryu sont directement issus de son origine japonaise. Ces grands principes sont au nombre de trois :

-Noru : c'est l'idée de rentrer, pénétrer ou parfois enrouler. Le principe est ici de frapper au bon moment pour maximiser l'efficacité de la force employée.



Emblème du karaté
wado ryu



Il résulte de cette double origine que cette école est considérée par certains non pas comme une école de karaté mais comme une école de jujutsu.



-Nagasu : ou aspirer comme l'eau, est l'idée de ne pas opposer de force mais d'esquiver, d'absorber la force de l'adversaire.

-Inasu : ici l'idée est de laisser passer. Il s'agit de la combinaison des deux autres principes. L'idée est ici la simultanéité entre les techniques défensives esquives et blocages et les techniques offensives.

A ces trois grands principes propres au karaté wado ryu on en trouve d'autres plus communs tel que Zanshin, c'est-à-dire rester en éveil et prêt à agir à tout moment et dans tout environnement. Un autre grand

principe est celui de relâchement ou Yasume, l'idée est ici de rester décontracté jusqu'au moment de l'impact ou du blocage de manière à maximiser la vitesse et la puissance. Un dernier principe cher au wado ryu est celui de Muda no Waza. C'est l'idée propre à nombre d'arts martiaux d'éviter tous mouvements superflus et de rechercher l'efficacité maximale en un nombre de mouvement minimal.

L'évolution du style

Les particularités techniques du style

Techniquement le karaté wado ryu se caractérise par des positions plutôt hautes favorisant les déplacements et l'usage des esquives latérales. Le but est d'éviter de contrer la force par la force et l'on retrouve donc beaucoup moins de blocages secs que dans d'autres styles de karaté. Recherchant à éviter l'affrontement direct, l'une des particularités de ce style est qu'il ne comprend pas de techniques de renforcement des membres comme on peut en retrouver dans d'autres styles de karaté telle le kyokushinkai. Ceci le rend moins traumatisant pour le corps que d'autres styles de karaté plus durs.

Le panel technique du karaté wado ryu est particulièrement étoffé. L'héritage du jujutsu se retrouve dans les nombreuses techniques de projections et de clefs que l'on ne retrouve pas ou peu dans d'autres types de karaté. Il comprend aussi un grand nombre de frappes qui lui sont propres telles que junzuki no tsukomi, un coup de poing haut dans lequel le corps est complètement tourné sur le côté, gyaku tsuki no tsukomi, un coup de poing donné par le poing arrière dans lequel le buste tourne complètement, ou encore tobikomi nagashi tsuki, un coup de poing avant donné du même côté que la jambe avant. La particularité de ces trois coups de

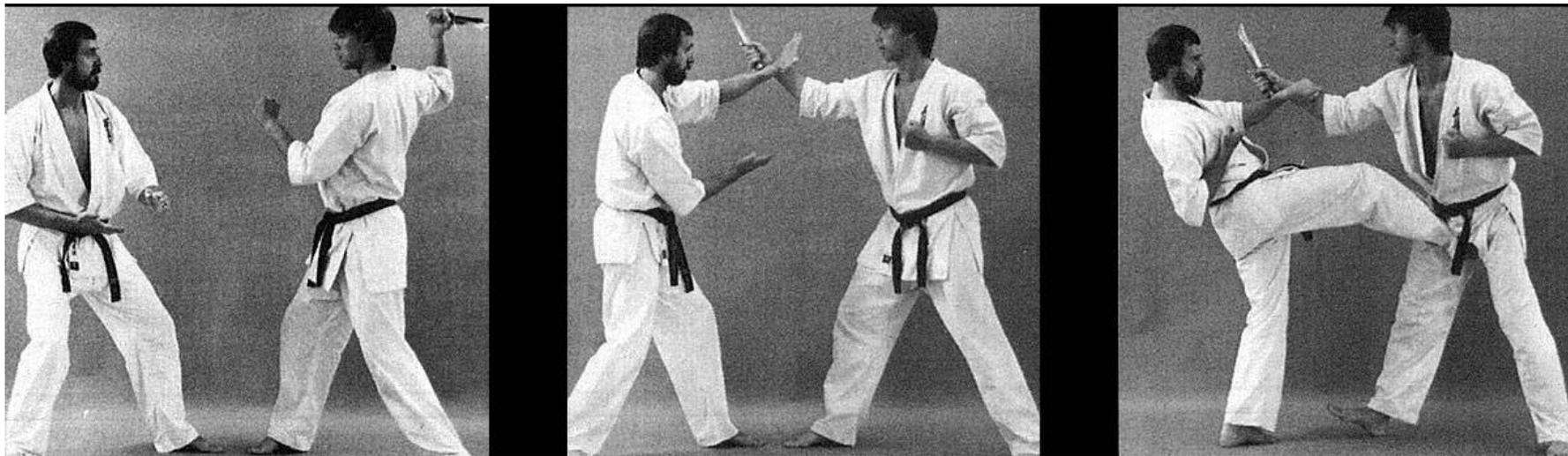
poings qui dérivent de coups de base est que le buste tourne complètement venant s'effacer face à l'attaque de l'adversaire. Ces techniques se couplent donc bien avec des mouvements d'esquives latérales ou linéaires.

Les exercices du wado ryu

Comme dans toutes les formes de karaté l'un des exercices de base est celui des katas. L'école wado ryu se distingue sur ce point par le nombre relativement faible de seulement 9 katas. La raison de ceci est que le fondateur du style estimait que le nombre de katas n'avait que peu de valeur et qu'il valait mieux avoir peu de katas riches en éléments techniques. On retrouve ici une nouvelle fois l'influence des écoles japonaises et notamment des écoles de sabre où les pratiquants se concentrent sur un très petit nombre de katas que le pratiquant pouvait approfondir. Ce faible nombre de katas a cependant entraîné certaines dérives dans des universités japonaises où la pratique des katas est passée au second plan au profit d'une étude de techniques efficaces en compétition. Il en a résulté une certaine perte d'efficacité en combat réel. Pour cette raison des katas furent ajouté au corpus technique du style.

Le style wado ryu connaît en plus un certain nombre d'exercices qui lui sont





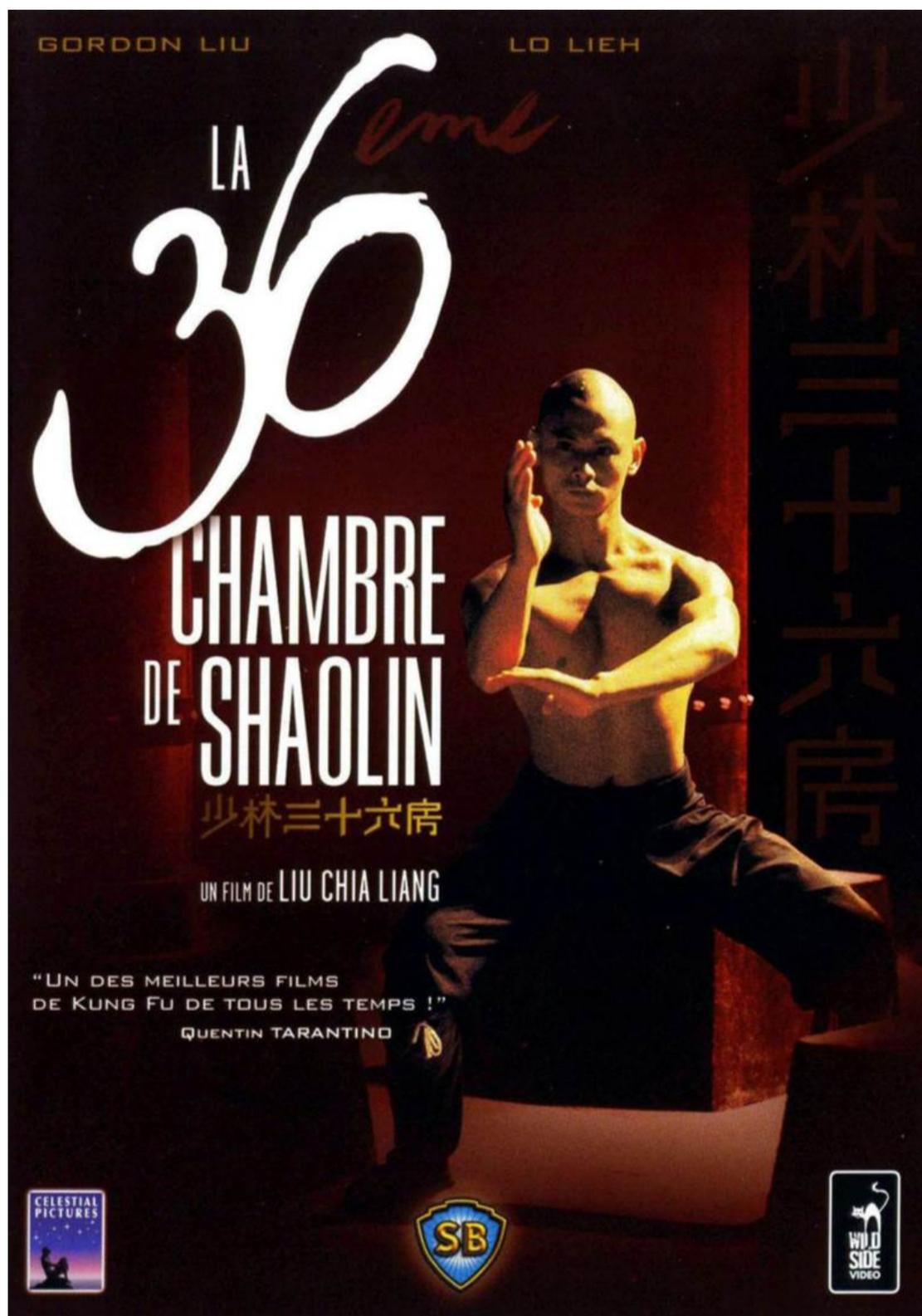
propres :

-Kihons kumités : il s'agit de formes de combats codifiés pratiqués à deux permettant de travailler l'esquive, les clés et les projections. Cette pratique permet aussi de développer certains automatismes. Si le corps principal de cette étude se concentre sur 10 formes, on en compte aujourd'hui pas moins de 36.

-Itoris : il s'agit d'un ensemble de 5 katas se pratiquant à genoux. Ce type de travail est très éprouvant car souvent pratiqué sur du parquet.

-Tantos toris : il s'agit d'un ensemble de 5 enchainements face à un adversaire armé d'un couteau. Une grande importance y est donnée aux techniques de clef et de projections. Il en existe une variante nommée tachi toris ou le pratiquant doit se défendre contre un sabre.

Filmographie



Il existe un très grand nombre de films sur Shaolin et sur les légendaires pouvoirs presque surnaturels de ses moines. Si la mode des films sur Shaolin est quelque peu passée, il arrive encore aujourd'hui que sortent des films comme l'excellent Xin shao lin si (ou plus simplement nommé Shaolin) sorti en 2011. Parmi tous ces films sur les moines, leur entraînement et leur grande capacité martiale, la 36ème chambre de Shaolin apparaît comme l'un des plus appréciés.

Ce que l'on peut dire avant tout c'est que le scénario n'a absolument rien de nouveau et reprend trait pour trait ce que d'autres films ont fait avant lui et ce que d'autres ont fait après lui. On retrouve ici l'histoire d'un jeune chinois allant au temple de Shaolin pour y apprendre les arts martiaux dans le but de se venger de l'envahisseur manchou. Ce film ne surprend pas en se concentrant sur l'entraînement du jeune héros et sa conclusion n'a rien d'extraordinaire. Le film a de plus un peu de mal à démarrer et connaît un certain nombre de longueurs.

Malgré les défauts qu'on peut lui trouver ce film reste l'un des meilleurs du genre d'une part par le jeu d'acteur qui, s'il est surjoué, reste meilleur que dans la plupart des films similaires. D'autre part par les combats qui sont bien chorégraphiés et restent relativement fluides et l'on y ressent les compétences martiales des acteurs, bien que la chorégraphie soit évidente.

Il s'agit donc d'un film ayant vieilli mais qui est un classique du genre, à voir au moins une fois.

Synopsis

"Décidé à combattre les Manchous et à venger sa famille assassinée, Liu intègre le temple de Shaolin afin d'y être formé aux arts martiaux. Mais les moines Shaolin ne lui font pas de cadeaux..."

Horizon martial

La tahtib

Le tahtib dont le nom complet est Al Fann Nazaha Wal Tahtib, signifiant « l'art de l'intégrité grâce à l'utilisation du bâton », est l'une des pratiques martiales les plus anciennes au monde. Cet art de combat au bâton se fait peu à peu connaître en occident.

Le tahtib est un art martial originaire de l'ancienne Egypte. L'une des traces les plus anciennes de cette pratique martiale se trouve dans des gravures ornant la nécropole de Beni Hassan. Ce tombeau daterait de la XIIème dynastie ayant régné de -1991 à -1783. Il semblerait cependant que cet art martial soit bien plus ancien que cela et certaines découvertes feraient remonter cette pratique à la Vème dynastie soit la période courant de -2500 à -2300. Le fait qu'il soit présent notamment sur les tombes de certains pharaons semble indiquer qu'il revêtait une certaine importance dans la culture égyptienne de cette époque. Il semble qu'il fut pratiqué par un large public. Il semble que cette pratique martiale évoluera peu à peu lors de la période du Nouvel

Empire (-1569 à -1081) vers une forme plus spectaculaire et plus chorégraphiée. Cette pratique martiale traversera les âges et se fait depuis peu connaître au monde.

Aujourd'hui le tahtib se pratique dans une ambiance festive. On retrouve des duels de Tahtib notamment à l'occasion de mariages ou de fêtes populaires. Les duels pouvant être codifiés ou non sont exécutés dans un cercle formé de spectateurs et de musiciens d'un diamètre de 5 bâtons (un bâton faisant 1m30). L'objectif des combattants est de toucher la tête de son adversaire et il lui est interdit de viser les doigts ou les poignets.

