

L'art de la voie

N°3

Juillet 2011

Histoire d'un art:

La capoeira p. 4

Le cross training p. 17



Filmographie:

Wushu p. 20

Table des matières

p.4 Histoire d'un art:
La capoeira, art martial
brésilien

p.9 Bibliographie:
Protegor

p.10 Lumière sur:
Le kung fu

p.17 Le cross training

p.20 Filmographie:
Wushu

p.21 La voie du sabre:
Le iaido



Remerciements

Un grand merci à Marina Fiquet pour l'aide à la correction.

News



Petite publicité pour un blog consacré à la self défense particulièrement bien fait. Avec de nombreuses vidéos techniques de très bonne facture.

<http://selfdefensechbg.canalblog.com/>

Comme toujours si vous avez des questions remarques, idées... n'hésitez pas à me contacter sur la page facebook, ou par mail à l'adresse suivante:

lartdelavoie@laposte.net



Histoire d'un
art...

La Capoeira,

Art martial brésilien

Des hommes se faisant face dans un cercle au son d'une musique entraînante et enchaînant les sauts et coups de pied sans se toucher... Au premier abord on hésite toujours à définir la capoeira comme un art ou une danse. Elle est en fait un peu des deux. Mais derrière ces airs colorés et joviaux, la capoeira cache une histoire bien plus sombre, prenant racine dans les guerres de gangs et l'esclavage dans le Brésil du XIXème siècle.

Une première question qu'il convient de se poser est: quelle sont les origines de la capoeira ?

En effet, si elle est le plus souvent reconnue comme un art martial brésilien, ce n'est pas si évident au vue de son histoire. La capoeira prend ses origines parmi les esclaves ramenés d'Afrique au cours du XIXème siècle. Les esclaves ont rapportés avec eux leur culture, chants et techniques de combat, peu à peu elles se sont entremêlées au fil des générations pour donner un embryon de ce que serait la capoeira. On pourrait donc dire que la capoeira prend ses origines en Afrique mais qu'elle fut synthétisée au Brésil. Cependant il semble qu'à l'origine la capoeira n'était pas un art martial réellement dansé et n'avait rien à voir avec la forme actuelle.

Au XIXème siècle

Au XIXème siècle, le Brésil était une colonie portugaise hors suite à la défaite du Portugal face à Napoléon, le roi Dom Joao VI immigra au Brésil en 1814. Si jusque-là la capoeira avait été tolérée, cette dernière fut de plus en plus persécutée pour diverses raisons. La première est la création d'une « culture nègre » hors à l'époque cela pourrait s'avérer problématique si les esclaves s'unissaient. De plus la capoeira était la cause de nombreuses blessures à l'époque et de nombreux accidents qui étaient préjudiciable à l'économie. De plus cet art donnait confiance aux esclaves et leur apprenait à se battre, ce qui pouvait les rendre dangereux en cas de révolte.



" à l'époque les guerres de gangs allaient bon train... "

Il faut cependant remettre ces arguments dans leurs contextes à l'époque. De nombreuses bandes de capoeiristes étaient armés et terrorisaient la population. La capoeira, à cette époque, était d'ailleurs très ancrée dans les gangs et on distinguait à ce titre 4 niveaux:

- Les carrapetas : ils étaient des personnes en apprentissage

- Les capoeiristes amateurs mais n'étant pas alignés à un gang

- Les capoeiristes alignés à un gang

- Les chefs de gang : ils étaient considérés comme les meilleurs capoeiristes.

Il faut de plus dire qu'à l'époque les guerres de gangs allaient bon train et il y eut un certain nombre de morts, les affrontants faisant le plus souvent appel à des armes, notamment le rasoir dont disposaient tout capoeiristes alignés à un gang. Son obtention était d'ailleurs le signe du dernier niveau d'initiation et de l'acceptation par le gang. On peut alors comprendre que la capoeira était à l'époque un phénomène particulièrement dangereux.

Ceci donna lieu à une répression particulièrement violente en 1824 mais qui ne fut pas entièrement efficace car la capoeira survécut.

Un autre événement marquant est l'abolition de l'esclavage en 1888 par la monarchie, qui couplé avec



“ l'avènement de la république suite à un coup d'état de l'année suivante entraîna une scission parmi les groupes de capoeiristes.”

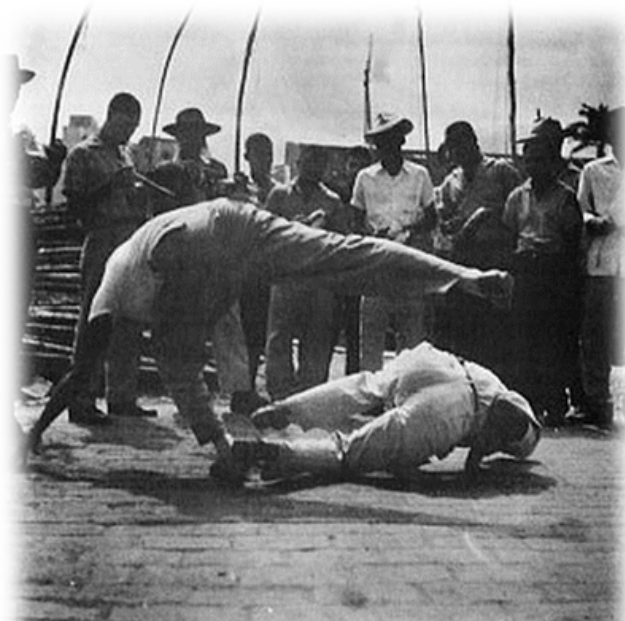
l'avènement de la république suite à un coup d'état de l'année suivante entraîna une scission parmi les groupes de capoeiristes. D'un côté on trouvait les Nagoas qui étaient des monarchistes conservateurs se trouvant dans la périphérie de Rio, et de l'autre les Guaiamus qui étaient des républicains dans le centre de la ville. Il y eut de très nombreux affrontements entre ces deux groupes, ce qui donna lieu à une répression encore plus forte de la capoeira.

Le XXème siècle

Dans la première partie du XIXème siècle et plus particulièrement jusqu'aux années 30 la capoeira fut marquée au sein de 3 grandes villes.

Recife : c'est à l'occasion des défilés de carnaval que s'est développée la capoeira. Les bandes se mettaient en tête des défilés et lors de croisements, l'affrontement était inévitable. Peu à peu les danses et techniques ont été transformées en une forme de danse exécutée au son du frevo un style musical carnavalesque.

Salvador : la répression y fut particulièrement importante entre 1920 et 1927 avec l'intervention de l'Escadron de Cavalerie. Cependant les jeux, ou formes de combats, ressemblaient fortement aux jeux actuels. Cette forme moins violente est due au fait que Salvador ne connut pas



le même investissement des gangs dans la vie politique ou avec des groupes particuliers comme les élites. C'est d'ailleurs de là qu'est originaire Mestre Bimba.

Rio de Janeiro : la capoeira avait presque été éradiquée par la répression de 1889. Elle laissa cependant en héritage le malandro qui en reprenait les armes, la « philosophie » et sa connaissance du monde de la rue.

Les années 30 marquèrent la légalisation de la capoeira. Période durant laquelle la capoeira moderne émergea à Bahia sous l'impulsion de Mestre Bimba. Il créa un mode d'entraînement basé sur 8 séquences prédéterminées comprenant des cops, des contre-attaques pouvant d'un certain point de vue s'apparenter aux katas, taolu... des autres arts. Il ajouta

“La capoeira doit de plus son succès au film *Only the strong*”

de plus des coups de nombreuses autres disciplines dont la lutte. Il mettra de plus l'accent sur le fait de toujours savoir se rattraper et faire face à des projections. Par cet apport il se démarqua d'une forme de capoeira traditionnelle devenue peu à peu beaucoup plus ritualisée. Son style fut appelé « capoeira regional ».

et de répandre la capoeira. Pour se faire, des grades sous formes de cordes de couleurs, mais aussi la volonté de créer une fédération.

Aujourd'hui la capoeira est disponible dans nombre de pays, on trouve retrouve en France tant le style regional que l'angola. La capoeira doit de plus son succès au



Un autre courant fut cependant développé parallèlement par Mestre Pastinha et y enseigna un style plus traditionnel et ritualisé qu'il nomma « capoeira angola ». Aujourd'hui encore la distinction entre styles angola et regional existe.

film *Only the strong* qui si il n'a pas été un grand succès lors de sa sortie fut très demandé aux USA.

Face aux succès des disciplines comme le judo et le karaté dans les années 60 et 70, il y eut une volonté d'organiser, d'officialiser

Bibliographie:

Protegor: guide pratique de sécurité personnelle, Self-Défense & Survie urbaine

“Si vis pacem, para bellum.*”

Publius Flavius Vegetius Renatus

C'est certainement l'adage qui convient le mieux à ce livre. Bien qu'il puisse paraître étrange de présenter un tel ouvrage dans un magazine consacré aux arts martiaux, ce livre est en lien avec un des objectifs des arts à savoir ce protéger soi même et protéger les autres. Riche en schémas explicatifs et interviews, ce livre est très facile d'accès et donne un très grand nombre d'information tant sur les domaines de la prévention, que de la self défense et de la gestion du stress, de l'organisation...

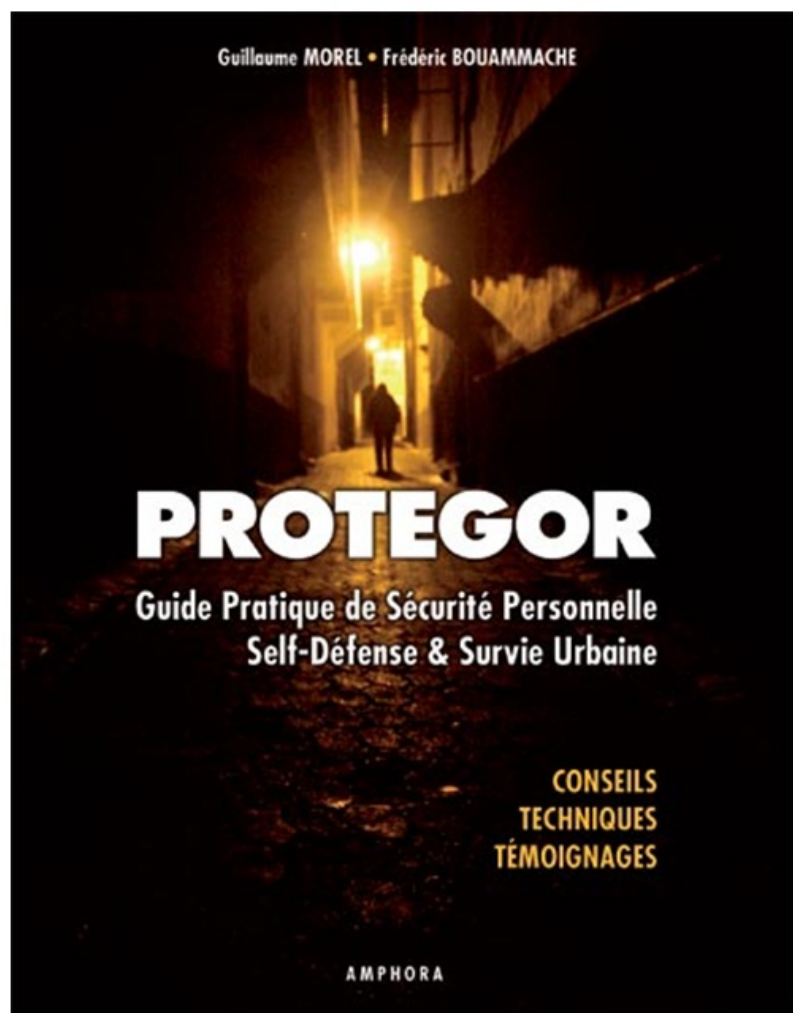
L'ouvrage se décompose en 3 partis qui sont:

-sécurité personnelle: on y trouve tant les aspect préventif comme la surveillance, l'organisation que la préparation, et la communication. Cette parti nous enseigne comme prévoir et éviter une agression ou une situation dangereuse.

-Défense cette partie regroupe un grand nombre de techniques de self défense simple d'utilisation, ainsi que des information sur ce qui peut servir d'outil de self défense.

-survie urbaine: la dernière partie est plus consacré à la phase à postériori: poursuite légale, acte à exécuté suite à un cataclysme, incendie... ainsi que les gestes des premiers secours.

On ne peut donc que saluer le travail de Guillaume Morel et Frédéric Bouammache pour la somme d'information et les nombreux témoignages qu'ils nous apportent.



*“Qui veut la paix prépare la guerre”



Lumière sur...

Le Kung Fu

Le kung fu... l'art martial de la chine. A l'évocation de ce terme la plupart des gens pensent aux techniques secrètes, aux mouvements s'inspirant des animaux, et à shaolin. Il est d'ailleurs une légende selon laquelle tout les arts martiaux viendraient de shaolin. Cependant si le kung fu est évoqué un peu partout, il l'est bien souvent à tort et à travers si bien que personne ne semble vraiment savoir de quoi il s'agit.

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

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

L'interne et l'externe

La première division au sein des arts martiaux chinois est la division qui existe entre les arts internes et externe. Cette division reposerait à l'origine sur les deux grands lieux d'origine des arts martiaux en chine : le temple shaolin et les monts Wudang. Il est à noter qu'il n'a pas existé qu'un seul temple de shaolin et qu'au cours de l'histoire on dénombre

au moins 5 temples portant ce nom au travers de la chine, de plus ces derniers ont parfois été détruits et reconstruits. Concernant le domaine des arts martiaux, le plus connu reste cependant celui de la région du henan vers le centre est de la chine.



Pratiquant de bagua zhang art martial interne chinois

“Dans le neijia, les mouvements sont souples, parfois très lents et le travail énergétique y prend un travail très important.”

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

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

-le bagua zhang : aussi nommé paume des huit trigrammes et un art martial très particulier en ce sens qu'il est tout en rondeur. Lors des taos on tourne autour d'un point imaginaire qui est l'ennemi et toutes les techniques sont effectué par des mouvements circulaires et spiralés. On y trouve de plus de nombreuses feintes et une recherche constante du débordement de l'adversaire. Aussi



Symbole du yin et du yang entouré des 8 trigrammes

basé sur la philosophie taoïste, il repose cependant plus sur les 8 trigrammes, qui sont le fondement du Yi-King ou livre des transformations, un texte très important de la chine antique.

-le taiji chuan : certainement l'art martial le plus connu dans les formes internes, mais aussi celui qui a le plus souffert au cours du XXème siècle. En effet à force de mettre en avant ses vertus thérapeutiques, il est encore aujourd'hui uniquement enseigné en tant que gymnastique de santé. Il est cependant un art martial à part entière et on y trouve d'ailleurs 5 grands styles chacun étant différents, certain rapides et énergiques comme le style chen, et d'autre plus lent et souple comme le style yang. Cependant tout les styles de taichi chuan prennent leur origine dans le taoïsme et notamment dans l'aspect bipolaire du yin et du yang.

“Cette distinction trouve le plus souvent son explication dans la topographie de la chine.”

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

« La jambe du nord, le poing du sud »

C'est dans par ce dicton que l'on comprend les origines et cette division. En effet les arts externes sont divisés

entre ceux que l'on nomme les arts du nord et les arts du sud. De manière général on considère que les arts du nord font plus appel aux techniques de jambe que ceux du sud.

Cette distinction trouve le plus souvent son explication dans la topographie de la chine. En effet le nord de la chine est composé principalement de vastes plaines et était donc propices à former des personnes avec des jambes puissantes et des cavaliers. Les habitants du nord avait donc un large espaces pour placer leur techniques mais devait aussi avoir à faire face à des adversaires montés. Ceci aura donc



“Les styles du nord ou Chang chuan sont le plus souvent des formes de boxes à longue distance avec un important travail des jambes...”

créé des arts martiaux avec de nombreux coups de pied haut ainsi que des coups sautés et acrobaties. A l'inverse le sud de la chine est composé de rizières et on y trouve de nombreuses forêts et cours d'eau. Les habitants ont donc dû créer des formes de défense où ils devaient s'adapter aux milieux restreints et où l'équilibre était d'une importance primordiale.

Les styles du nord ou Chang chuan sont le plus souvent des formes de boxes à longue distance avec un important travail des jambes ou les coups sont enchaînés avec souplesse et fluidité. On y retrouve un travail des armes notamment un travail très particulier au bâton ou seul l'une des extrémités de ce dernier est utilisé. Voici deux exemples de chang chuan :



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



Position caractéristique du hou chuan

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

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

“ce sont principalement les styles du sud de la chine qui ont inspiré le karaté...”



Position caractéristique du hung gar

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

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



Pratiquants de wing tsun

-wing tsun : nan chuan dont l'histoire a été présenté dans le numéro précédent. Cet art est spécialisé dans le combat à très courte distance. Il comprend peu de coups de pieds mais contient un grand nombre de techniques de main, bras et épaules. Le pratiquant doit toujours être en équilibre et la position de base est relativement tassée. De plus on n'y retrouve aucune

“Il est en effet des arts qui sont tantôt considérés comme étant du nord et tantôt comme étant du sud.”

acrobatie, l'art s'orientant plutôt vers une efficacité brute.

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



Position caractéristique du tanglang chuan

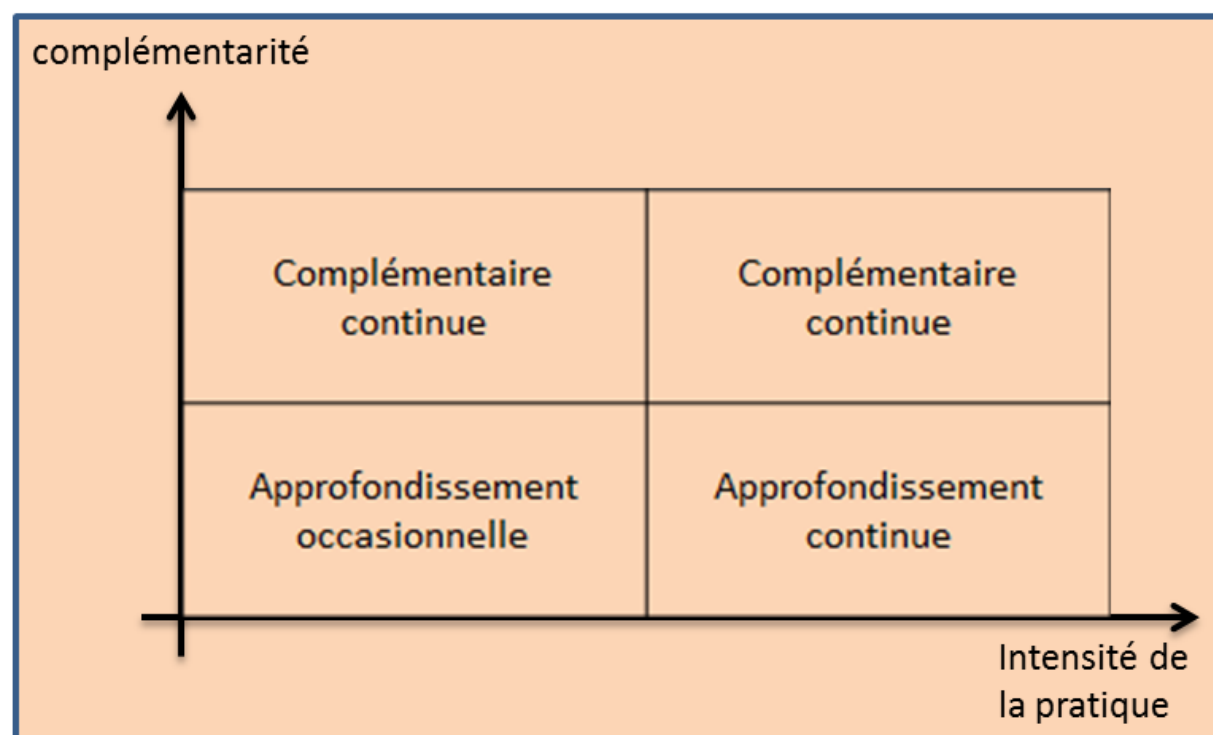


Le cross training

Dans le domaine des arts martiaux le cross training désigne une méthode d'entraînement visant à étudier de manière simultanée ou alternative plusieurs arts martiaux différents. Les motivations pouvant amener à une telle pratique peuvent être très différentes : recherche de complémentarité, d'efficacité, déménagement, curiosité... Ce type de pratique tend de plus en plus à se répandre notamment via le développement des pratiques comme la MMA et l'UFC. Mais si de telles pratiques apportent certain avantages, elles apportent aussi certains inconvénients.

Les différents types de cross training :

On pourrit classifier le cross training via le graphique suivant:



En l'espèce la complémentarité indique le fait que le second art étudié vient palier aux limites du premier art en se basant sur les mêmes théories ou au contraire va approfondir l'étude de ce dernier par une autre vision ou un autre travail technique. On distingue que 4 grandes zones existes correspondant aux 4 grands types de pratiques.

- un travail complémentaire continu : il s'agit d'une situation dans laquelle un étudiant en art martiaux pratique de manière régulière plusieurs arts martiaux mais ayant des bases techniques très différentes. Dans ce cas l'étudiant va piocher dans ce qu'il juge le plus efficace parmi les arts pratiqués. C'est par exemple le cas d'une personne qui étudie le judo qui est une forme de lutte, et qui en pratique complémentaire va étudier le karaté qui est plus une forme de boxe. Un autre

“On pourra alors dire que la seconde matière lui permet de faire un approfondissement et ou qu’il se spécialise dans un type de technique. ”

exemple est le pratiquant de karaté qui pratique un art dur qui va en même temps étudier le tai chi chuan pour obtenir plus de fluidité et de souplesse dans ces mouvements.

- un travail complémentaire occasionnel : ce travail sera proche du travail complémentaire continue mais au lieu de suivre deux cursus en même temps, le pratiquant aura plutôt tendance à pratiquer un art principal et à essayer d’autres arts complémentaire mais par le biais de stages occasionnels, l’apport de sa discipline principale sera alors plus grand et les stages ne vont lui apporter que certaines modifications mineures, ou lui faire découvrir d’autres arts sans remettre de manière fondamentale sa pratique en cause.

- un travail d’approfondissement continu : il s’agit d’une personne qui pratique en même temps plusieurs arts complémentaires, ainsi sans pour autant remettre en question une part de sa technique il peut se diversifier. Cependant si son art possède quelques points faibles, ces derniers ne seront pas compensés par une autre pratique. On pourra alors dire que la seconde matière lui permet de faire un approfondissement et ou qu’il se spécialise dans un type de technique. C’est par exemple le cas d’un élève qui pratiquant le karaté va étudier en même temps et de manière



continue le hung gar, ou alors qui va étudier auprès d’une autre école de karaté.

- un travail d’approfondissement occasionnel : Dans cette optique l’étudiant va étudier lors de stages d’autres arts martiaux ayant les mêmes fondements que le sien. Cela lui permet d’approfondir un peu son art, cependant un tel type d’entraînement n’a que peu de conséquences sur la pratique de l’art principal du fait de la proximité technique et permet plus de combler une certaine curiosité.

Avantages et limites du cross training :

Le cross training permet aux pratiquants d’obtenir un meilleur niveau et une plus grande variété techniques. Si ils pratiquent un cross training d’approfondissement, le

“si les apports techniques du cross training sont indéniables, il n’en va pas de même des apports philosophiques. ”

pratiquant pourra alors de venir un spécialiste en boxe ou en lutte et aura bien souvent un certain avantage sur son terrain. D’un autre côté, s’il se spécialise il risque de manquer d’adaptabilité en combat. Par exemple si un pratiquant de karaté pratique en même temps de wing tsun, ce dernier sera très bon en boxe, mais s’il est amené au sol par exemple lors d’un combat contre un judoka, il perdra toute son efficacité car il sera clairement hors de son élément.

A l’inverse, un cross training de type complémentaire, va favoriser une grande adaptabilité si bien que le pratiquant pourra faire face à un grand nombre de discipline. Par contre du fait d’un entraînement très diversifié, il ne sera que rarement spécialiste en une matière. Ainsi dès qu’il rencontrera un spécialiste, il devra éviter à tout prix de l’affronter sur son terrain, et essayer de l’amener sur un terrain qui n’est pas le sien. Par exemple il faudra maintenir un spécialiste du corps à corps comme un judoka à distance, il est dès lors intéressant de connaître des

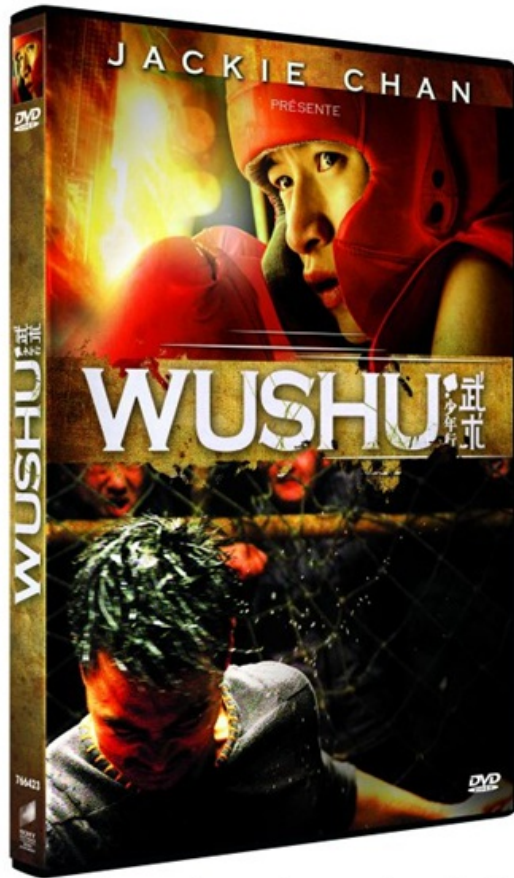
disciplines comme le taekwondo.

Par contre si les apports techniques du cross training sont indéniables, il n’en va pas de même des apports philosophiques. Les arts martiaux ne doivent pas se résumer au seul fait de connaître des techniques, et un approfondissement philosophique est très difficile si l’on papillonne entre les arts et que l’on ne prend pas le temps d’aller au fonds des arts et d’en cerner l’essence. Car si la pratique martiale ne se limite plus qu’à obtenir des qualités physiques aussi importantes soient elles, on ne pourrait plus pleinement dire que la personne pratique les arts martiaux, mais plutôt qu’elle pratique des sports de combats. C’est d’ailleurs une des critiques les plus régulières vis-à-vis des pratiques comme la MMA et le Free fight, car si ces disciplines ont un apport indéniable au niveau techniques, on ne peut pas les considérer comme des arts martiaux dès lors qu’elles ne suivent pas une certaine philosophie de vie.



Filmographie:

Wushu



Synopsis : « Yi et Er, âgés de 10 ans, arrivent dans une école d'élite des arts martiaux. Formés par leur père Li Lui, ils s'entraînent avec 3 autres jeunes et deviennent la meilleure équipe de combattants de leur école. 10 ans plus tard, confrontés à un gang dangereux, ils vont devoir utiliser leurs compétences athlétiques et les transformer en arme de combat. »

Ce que l'on peut dire c'est que Jackie Chan si il est capable de faire de bon film en tant qu'acteur nous prouve par ce film qu'il peut très bien se tenir de l'autre côté de la caméra et obtenir de tout aussi bon résultats. Et pour ce faire il a su s'entourer non seulement d'acteurs d'exception comme Sammo Hung mais à surtout eut l'idée de faire appel à 5 des plus

grands champions de wushu de la chine actuelle, mais aussi de Thomas Nguyen un pratiquant de wushu français.

Si le scénario en lui-même ne casse pas trois pattes à un canard, la force de ce film réside dans l'image qu'il nous donne du wushu moderne, mais aussi dans la qualité technique des prestations. En effet toutes les scènes ont été réalisées sans câbles ni doublures. On y retrouve de plus les deux grandes pratiques de compétition du wushu moderne à savoir le sanda qui est une forme de combat libre, et l'expression libre ou le pratiquant doit démontrer son savoir et ses techniques.

On y retrouve de plus l'atmosphère des écoles de wushu moderne qui au contraires des écoles plus traditionnel ou peu d'élèves sont pris, l'éducation dans ces écoles moderne y est de masse, et seul les meilleurs ont un avenir dans le wushu.





La voie du sabre...

Iaido,

L'art de dégainer en frappant

Le maitre est à genoux, calme serein. Il est imperturbable, semble presque endormi. Puis tel un éclair, la lame sort de son fourreau sans faire le moindre bruit et dans son mouvement frappe, puis frappe à nouveau. Le maitre la secoue, puis la rengaine et apparait toujours paisible. C'est cela le iaido.

Le iaido est une discipline pour le moins impressionnante. Son nom se compose de trois termes : I qui signifie être, Ai l'harmonie et do la voie. C'est par l'analyse de ces termes que l'on comprend au-delà du travail technique la profondeur du iaido. Si l'iaido est l'art de dégainer le sabre en frappant, il apparait avant tout comme une discipline philosophique empreint de la pensée du bouddhisme zen.

Le pratiquant de iaido au-delà de la recherche d'une certaine efficacité technique doit avant tout faire un travail sur lui-même. A ce titre on dit souvent que l'on "tranche l'ego". L'iaido dans sa forme la plus avancée doit permettre tout comme le kyudo et nombre d'autre budo d'arriver à Satori c'est à dire l'état d'éveil spirituel. Il ne faut cependant pas penser que l'iaido n'a pas son efficacité. Chacune de ses techniques à une grande efficacité et est issue d'une réflexion profonde sur la nature du combat et doit permettre de mettre hors d'état de nuire un adversaire le plus rapidement possible.



“On attribue la naissance du iaido à Hayashizaki Jinsuke Shigenobu...”



Histoire

Les origines du iaido sont indissociables de celles du kenjutsu ou l'art du sabre japonais. Il est avec ce dernier l'une des 3 grandes disciplines du sabre (ken, iai et batto). Cependant si le kenjutsu se pratique sabre au clair, le iaido, lui, se pratique en commençant le sabre au fourreau. On comprend alors que les deux disciplines sont extrêmement liées. En effet si le iaido peut sembler utile pour le premier temps du combat ou le sabre est encore au fourreau, si la technique de iaido n'a pas suffi, il

faudra alors connaître le kenjutsu (ou le kendo) pour continuer efficacement le combat.

Cependant si le kenjutsu est une discipline évidente, ce n'est pas le cas du iaido. On attribue la naissance du iaido à Hayashizaki Jinsuke Shigenobu qui, si il n'a pas forcément créé le iaido, est celui qui a permis la reconnaissance et la diffusion de cette pratique au cours du XVIème siècle. L'iaido était semble-t-il un des piliers de son école la Muso-ryu. Cette discipline avait une grande efficacité car elle permettait de garder l'effet de surprise face à un adversaire et d'agir au moment même

“cette discipline fut reprise par un très grand nombre d'école dont la Tenchin Shoden Katori Shinto Ryu...”

où ce dernier venait d'avoir l'intention d'attaquer. De plus le iaido apparaissait comme une technique purement défensive et spirituelle ce qui lui permit un grand succès surtout au moment de la pax Tokugawa où ces derniers étaient à la recherche de leur place dans ce Japon pacifié.



Toujours est-il que cette discipline fut reprise par un très grand nombre d'école dont la Tenchin

Shoden Katori Shinto Ryu, une des plus grandes, anciennes et réputées école de kenjutsu existante à ce jour.

Les années 30 marquèrent le commencement d'une forme d'unification des techniques iaido et déboucha en 1948 par la création de la “fédération de laido de tout le Japon”. Une autre synthèse technique eut lieu en 1968 mais c'est en 1980 que furent créés les 10 katas officiels qui servent aujourd'hui lors des passages de grade. Cependant de nombreuses écoles ne se contentent pas de ces katas mais étudient en plus leur katas d'origines.



“metsuke, c’est une méthode de perception que l’on nomme aussi regard de la montagne lointaine...”

Enseignement

Le iaido est un art basé presque exclusivement sur les katas. Même si il est possible de travailler à deux pour leurs applications, les katas sont l’essence même du iaido. Techniquement ils permettent au pratiquant d’intégrer les mouvements

et d’en

Améliorer

la vitesse

et la

précision.

Cependant

ces katas

permettent

aussi de

développer

d’autres notions

chez le pratiquant.

La première est Zanchin c’est à dire un état de grande vigilance.

La seconde est seme c’est-à-dire savoir discerner la menace et agir dans le même temps, cela va cependant au-delà du réflexe car il faut lancer la technique au moment où l’adversaire a l’intention d’attaquer.

La troisième est metsuke, c’est une méthode de perception que l’on nomme aussi regard de la montagne lointaine, c’est réussir

à tout voir sans pour autant focaliser son esprit sur tel ou tel chose.

La dernière est kokoro, c’est la recherche de la pureté technique mais aussi du pratiquant, de l’intention juste et du geste parfait, on pourrait dire qu’il s’agit de l’union du pratiquant, de l’arme, du geste et de la voie.

Il existe
10 katas
officiels
communs

à

toutes

les

écoles.

Ce sont

généralement

ceux à connaître

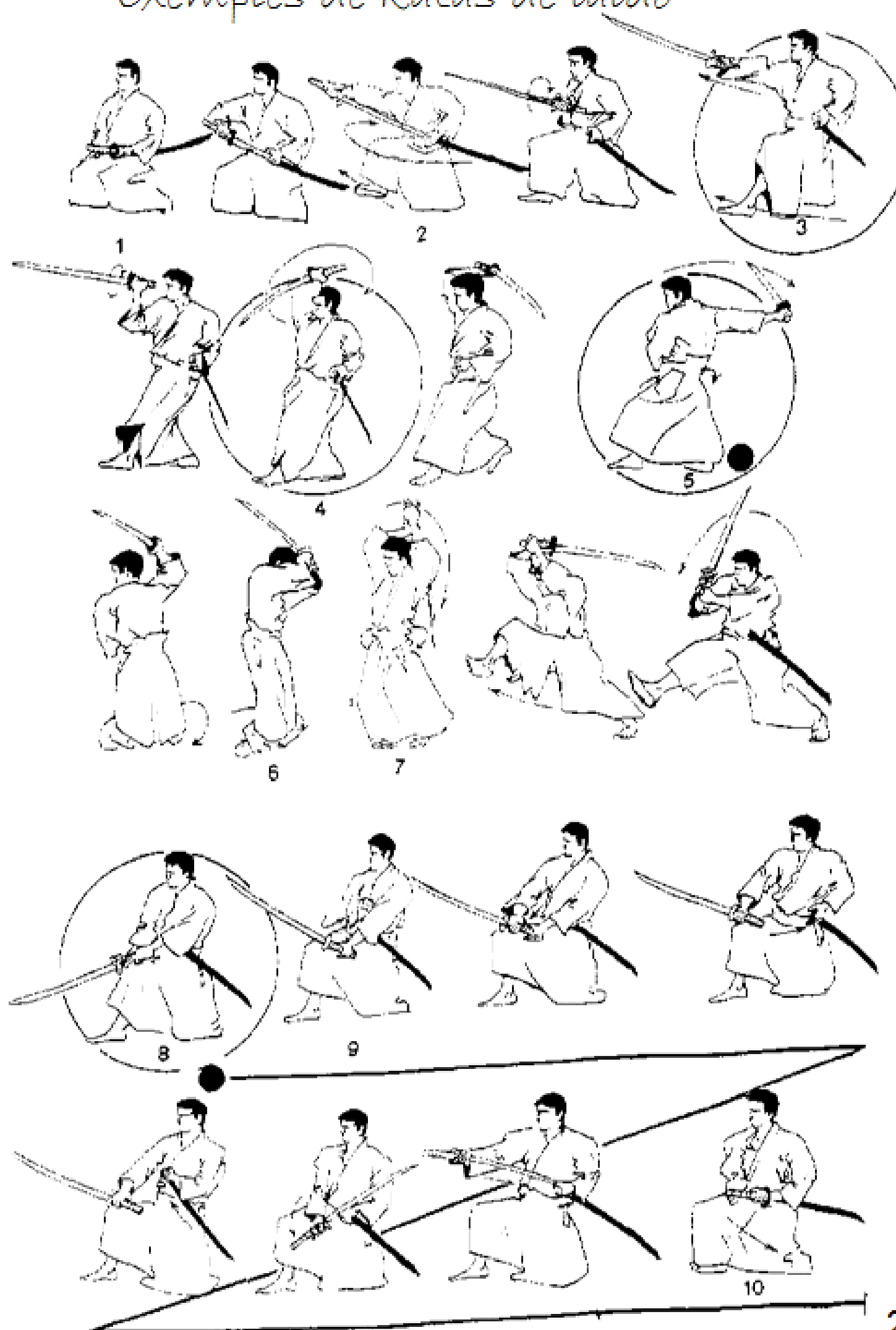
pour les examens

notamment à haut niveau.

Cependant il est possible que lors d’examen le jury demande des katas propres à l’école du pratiquant. Une grande partie des katas s’exécute en commençant à genoux que ce soit sur un ou les deux genoux. Ceci doit son explication que cela permet de maximiser l’effet de surprise surtout face à un adversaire dans le noir.

Si tous les katas sont différents, tous gardent une base commune de 4 temps :

Exemples de katas de iaido



“3 grandes phases existent dans son apprentissage...”

- 1) nukitsuke : c'est l'acte de dégainer le sabre qui est bien souvent une parade ou une frappe
- 2) kiri oroshi : qui est la frappe principale
- 3) shiburi : c'est l'acte d'enlever le sang de la lame en la secouant
- 4) noto : c'est l'acte de rengainer la lame

Il est à noter que lors de la troisième phase certaines écoles comme la Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu frappes à plusieurs reprises, ceci se fait en général dans une optique de réalisme et permet aux pratiquant d'être plus endurants.



Si il existe des kyus et des dans au sein du iaido, on notera que 3 grandes phases existent dans son apprentissage. Lors de la première phase, l'élève apprend avec un boken (un sabre en bois), cela lui permet de voir les bases de l'art avec une grande sécurité. Une fois que le pratiquant a obtenu un certain niveau, il utilisera un iaito. Le iaito est un katana en acier ou en alliage d'aluminium mais non tranchant. Cela permet au pratiquant de pouvoir mieux travailler les mouvements de dégainer, rengainer. Si la version en aluminium est préférée par certaines personnes, elle a pour désavantage d'être beaucoup plus légère que la version en acier et donc moins réaliste. Lorsque le pratiquant obtient un haut niveau 5^{ème} dan, il est alors autorisé à utiliser un authentique katana tranchant.

Le vents souffle,
Les montagnes restent.

Pour durer il faut rester stable
Et avoir des racines profondes

Avancer lentement
sans s'essouffler,
ni s'emporter.

