L'art de la Voie

N°6
Octobre
2011

Histoire d'un art:
Le taekwondo

Le kimé

Panthéon martial:
Musashi Myiamoto

Lumière sur:
Le sumo professionnel

Remerciements:

Pour la correction:
À Marina Fiquet
À Marie Delaunoy

Pour leur participation et leur conseils:
À Gilles Aubin
À Yan Roche
À Johny Gence
À Haidong Gumdo France
À Liliane Fujimori

News

Bonjours à tous, ce mois marque le retour de la rubrique ‘’la voie du sabre…’’ avec un article sur le haidong gumdo, ce dernier fus réalisé de concert avec la fédération Haidong Gumdo France. Ce mois marque aussi le premier article de Johny Gence qui espérons le sera suivi de beaucoup d’autres.

Concernant le prochain numéros je peux déjà vous annoncer que vous y retrouverais la rubrique ‘’voix d’une voie’’, qui n’était apparu que lors du premier numéro avec un invité de marque.

Comme toujours si vous souhaitez me contacter pour participer, poser des questions ou quoique ce soit d’autre n’hésitez pas à me contacter à l’adresse habituelle.

lartdelavoie@laposte.net

Retrouvez l’ensemble des numéros en téléchargement sur

Masterfight.net

Sommaire

4 **Histoire d'un art:**
Le taekwondo

10 Kime
Les forces en présence au service du todome waza

14 **La voie du sabre:**
Haidong Gumdo

19 **Bibliographie:**
Le Tao Te King

20 **Panthéon martial:**
Miyamoto Musashi

23 **Lumière sur:**
Le sumo professionnel

30 **Filmographie:**
Hero

32 La voie numérique

Histoire d’un art…

Le Taekwondo

Taekwondo, dans l'esprit de nombreuses personnes cela évoque des cases impressionnantes, des coups de pieds à toutes les hauteurs et des combats ou les poings ne sont presque pas utilisés. En taekwondo on privilégie le combat à la distance maximale c'est-à-dire celle des jambes au lieu du combat rapproché. Cet art martial coréen s'est taillé une forte réputation à une époque où les arts martiaux japonais avaient le dessus sur les autres arts. Cependant bien qu'il soit d'un certain point de vue très récent, cet art plongerait ses racines dans l'ancienne Corée du temps des royaumes combattants.

Les racines du taekwondo

Les royaumes combattants :

Les premières traces des arts martiaux coréens remonteraient à la période des trois royaumes, une période qui s'étend entre le Ier siècle av JC et le VIIème siècle ap JC. Durant cette époque se serait développés des systèmes de combat élaboré notamment dans le royaume de Silla, où l'on trouve des traces du Kwonbop du Subak et du Tengsu. Il semble cependant que la Chine ait eu une grande influence sur le développement de ces arts martiaux ainsi que sur la culture coréenne. Ceci peut s'expliquer du fait qu'il existait une alliance entre le royaume de Silla et la Chine sous la dynastie Tang. Cependant si il y a eu influence de la Chine il semble peu probable que les arts martiaux ai été entièrement importé de chine.

Malgré cet échange le royaume de silla possédait une identité martiale propre. A

ce titre on constatera que durant la période des 3 royaumes émergera au sein du royaume de Silla la classe des Hwarangs. Cette classe était composée de nobles guerriers qui recevaient une éducation très complète dans le domaine martial, mais aussi dans le domaine scientifique, moral… Cette caste guerrière avait développé un certain code de l'honneur qui influença durant très longtemps les arts martiaux coréens.

Un autre art martial né à cette époque et qui a eu une grande influence dans la naissance du taekwondo est le Taekkyon (ou Taekyen). Il s'agit d'un art ancien reposant sur de très nombreuses techniques de jambe et comprenant des formes dansées ce qui peut l'apparenter de très loin à une forme ancienne de capoeira. Cependant ces deux arts n'ont historiquement rien à voir. On retrouve une trace du Taekkyon sur une fresque murale du VIème siècle provenant de la tombe de Muyong. Cet art, même si il a vraisemblablement changé depuis son apparition, a joui d'une exceptionnelle longévité puisqu'il existe encore de nos jours. Il a d'ailleurs été nommé au titre de patrimoine culturel intangible important n°76 en 1983 par le gouvernement de Corée du Sud.

" On retrouve une trace du Taekkyon sur une fresque murale du VIème siècle provenant de la tombe de Muyong."

L'unification et la déchéance :

L'unification de la Corée ne fut pas la meilleure chose qui soit arrivée aux arts martiaux coréens. En effet vers le début du XIIème siècle commença un conflit entre les deux classes dominantes en Corée les mouchins (classe guerrière) et les lettrés. D'un côté la classe guerrière favorisait les arts martiaux et leur développement, de l'autre les lettrés eux les voyaient plus comme une distraction et comme favorisant leur opposants. Avec la victoire des lettrés les arts martiaux coréens perdirent grandement de leur importance et furent beaucoup moins pratiqués. Ils

survécurent grâce à des parchemins et à l'enseignement de moines ainsi que sous certaines formes de rituels.

L'époque moderne

Les conséquence de l'invasion japonaise

Le point historique dans la création du taekwondo qui est surement le plus important est l'occupation de la Corée par le Japon. Cette dernière dura de 1910 et 1945 et marqua un tournant dans la sphère des arts martiaux coréens. En effet durant cette période tous les arts martiaux non japonais furent strictement interdits et on vit fleurir un grand nombre d'écoles de judo, de karaté et de kendo partout sur la péninsule. Le karaté réussit particulièrement bien son implantation et on trouve encore aujourd'hui de nombreuses écoles de karaté ayant souvent des noms coréanisés. Durant cette période certains arts martiaux coréens ont survécus, pratiqués en cachette et cette épisode d'occupation leur permit par la suite un retour en force.

La création du Taekwondo

L'initiative du taekwondo provient du Général ChoiHong Hi (1918-2004) pratiquant de karaté et de Taekkyon qui décidera de fédérer les écoles pour créer un style unifié. En 1955 il réunit un comité d'experts de différentes tendances et met en place ce qui

deviendrait par la suite le taekwondo. Cependant l'appellation fut sujette à un certain conflit. En effet les maitres étaient divisés entre les partisans du général Choi qui souhaitaient le terme taekwondo et un second groupe qui voulait montrer une affiliation avec le karaté et opter pour le terme « gongsoodo », « tangsoodo ». Au final la commission prendra la solution du compromis en adoptant le terme « taesoodo ».

" En 1955 il réunit un comité d'experts de différentes tendances et met en place ce qui deviendrait par la suite le taekwondo."

Pour contrer cet échec partiel, le général Choi voulu, faire admettre le terme taekwondo au niveau national. Pour se faire il créa une association de taekwondo à Séoul, puis en 1965 il devint président de l'association de taesoodo ce qui lui permit de faire accepter le terme taekwondo, puis en 1966 il créa l'ITF (International Taekwondo Federation).

Il semble qu'à l'origine le taekwondo n'était que très peu différent du karaté shotokan. D'ailleurs durant les années 60 et 70 le taekwondo utilisait le nom de karaté volant. Ceci permettrait de remettre en cause l'origine purement coréenne de l'art. Il y avait en effet très peu de maitre de Taekkyon à cette époque et si le général Choi affirme avoir pratiqué cet art il ne fait aucunement mention de son maitre. Il

y eut par la suite une coréanisation de la pratique avec la création de nombreux enchainements ayant des noms coréens comme « gorey ». Une autre source de cette nationalisation de l'art martial est le développement de la compétition et plus précisément le développement de protections permettant des frappes à pleines puissance au niveau du buste.

Suite à une démonstration en Corée du nord la Corée du sud se sent trahie, il doit rebaser l'ITF au Canada. En réaction à ceci, la Corée du sud crée la WTF en 1973, cette dernière fera admettre le taekwondo sport olympique.

L'année 2000 marquera un autre tournant pour le taekwondo car ce dernier va devenir sport Olympique.

Kime

Les forces en présence au service du todome waza

Johny 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.

Lorsque j'ai vu du karaté pour la première fois de ma vie, c'est le coté expression de puissance qui m'a attiré, dégager une telle force sur des mouvements me semblait un bon moyen de faire fuir des agresseurs. Pensée, sûrement naïve, mais je voulais absolument faire de même. J'ai compris plus tard que l'impression de puissance ne voulait pas forcement dire puissance réelle et c'est la dessus que c'est porté mon travail.

On peut définir le Todome waza comme la technique définitive, celle qui met fin au combat et non pas comme la technique unique, qui pour moi est une utopie. Cette recherche du todome passe par la réunion de toutes les forces en présence afin de réaliser la technique optimale.

Pour que la technique soit todome, il faut qu'elle soit réalisée avec kimé, mais qu'est ce que donc que le kimé ?

On peut simplifier sa définition par le fait de contracter à l'impact de manière brève et puissante, mais cela va bien au delà de cela, car contracter pour contracter, cela ne même à rien et peut même être néfaste pour le corps et aller à l'encontre du but recherché, c'est-à-dire le todome.

Les différentes connexions :

La connexion corporelle :

La contraction lors du kimé doit se faire sur une structure stable et unie,

le corps doit être lié, le bas avec le milieu, le milieu avec le haut. Si le membre travaille seul, cela n'aura aucun intérêt. Les chaines musculaires pour faire le mouvement doivent êtres liées entre elles et venir du sol. Lors du kimé la contraction viendra de l'intérieur du corps pour former un bloc dur comme de l'acier au moment de l'impact.

Mettez-vous simplement pieds joints avec les poings devant vous, si votre corps est mal placé, par exemple en mettant les hanches en arrière, le simple fait de vous frapper sur les poings pour tester votre stabilité vous fera tomber. Maintenant, faite la même chose en pointant le coccyx perpendiculaire au sol, donc en rétroversion du bassin et là vous pourrez absorber le choc sans bouger. Un mauvais placement de hanche ou d'épaule par exemple défait la connexion corporelle et rend la contraction du kimé déficiente.

La respiration, donc le souffle ou le Kiai qu'il soit sonore ou pas d'ailleurs doit accompagner cette pression.

Pour qu'il y ait réaction à une action il faut un élément extérieur sur lequel s'appuyer d'où la nécessité d'être connecté au sol.

" Un mauvais placement de hanche ou d'épaule par exemple défait la connexion corporelle … "

La connexion au sol :

Elle permet d'exercer une pression vers celui-ci lors du kimé. Le sol renvoie alors cette énergie via le corps stable et uni dirigé par le souffle vers la cible. Le phénomène d'action réaction est alors appliqué. La pression au sol est exercée par le centre de notre corps le dantian (Hara).

La connexion mentale :

A cela il faut aussi rajouter la connexion mentale, cette concentration mentale vers la cible, l'imagination que l'on utilise pour traverser la cible sont des points importants à la réalisation du todome.

Un phénomène utilisé par des hypnotiseurs lors de spectacle consiste à faire tendre le bras de quelqu'un et à se le faire plier par une autre personne. On demande alors à la personne qui tend le

bras d'imaginer qu'elle saisie une poignée où quelque chose à l'autre bout de la salle, son bras devient alors impliable car tout le corps se connecte et se lie mentalement vers la chose saisie. On voit ici l'importance et la force du mental.

Lorsque l'on parle de mental, on peut aussi parler du zanshin, cet état d'éveil, le « être dedans » Cet état rentre aussi dans cette connexion mentale et participe à l'optimisation de la technique. L'état du zanshin permet un éveil des sens, une connexion à tout son environnement mais aussi à ce qu'il se passe à l'intérieur de nous. L'esprit libre, afin de supprimer la notion de « back motion », c'est-à-dire le frein arrière que l'on perçoit avant de lancer une technique, doit être prêt à lancer la technique à partir de son centre de là où elle est, sans geste de retour.

Lors de cette phase, la prévisualisation est aussi utilisée, l'imagination prépare la technique et l'effet de la technique, il ne faut pas négliger ce phénomène qui peut paraitre abstrait mais très souvent utilisé dans de nombreux domaines, comme la sophrologie par exemple.

Conclusion :

Le kimé représente alors toute ces différents paramètres ou critères réunis, si un ce ces impératifs manquent, il n'y aura pas de kimé. Il représente non seulement une contraction musculaire brève mais une réunification de l'être tout entier, physique et mental.

Le corps doit être relâché et dirigé par le hara avant la contraction du kimé, le facteur de l'accélération va jouer un rôle primordial pour le todome. Si vous passez

de 0 à 100 en 10 minutes, le choc d'impact ne sera pas important, mais si vous le faites en 1 seconde, oui.

Cette capacité de passer de 0 à 100 en très peu de temps en conservant et en mettant en place les paramètres vus plus haut nous donnera la capacité de créer un choc lors de l'impact qui sera alors dévastateur.

Johny Gence

La voie du sabre…

Haidong Gumdo

L'art martial du sabre traditionnel coréen

Le Haidong Gumdo est l'art martial du sabre traditionnel coréen. C'est un art martial à multiples facettes, ouvert à tous et très complet : travail de méditation, respiration, phase de combat, enchaînement codifié, coupe sur divers supports, forme chorégraphiée, et pour les plus experts, pratique à deux sabres et techniques à mains nues...

Ancré dans l'histoire et les traditions coréennes, cet art martial millénaire permet en outre de découvrir et de mieux appréhender des facettes encore méconnues de la culture coréenne. Les techniques sont inspirées du tigre, animal emblématique en Corée.

Cet art martial permet, de surcroît, de progresser vraiment dans la compréhension de soi-même et des autres. Loin de tout esprit de compétition, le Haidong Gumdo vise à développer le bien-être physique et spirituel des pratiquants, l'entraînement se déroulant dans une ambiance studieuse, respectueuse et familiale.

Pour apprendre le Haidong Gumdo, consultez la liste des organismes en bas de cette page.

Maître Jean-François Capozzi, Responsable France

Historique de l'Haidong Gumdo

Un art martial millénaire

Le Haidong Gumdo est un art martial coréen centré sur la pratique avec sabre, qui puise ses racines dans le royaume de Goguryeo (37 av. J.-C. – 668), le plus vaste des Trois Royaumes qui composaient autrefois la Corée. Ce royaume était très connu pour l'adresse et la qualité de ses guerriers, et notamment leur habileté aussi bien tactique que technique dans le maniement des armes sociopolitiques*.

Maître Han Sang Hyun, Responsable Europe

Ces techniques de maniement des armes ont été, comme de coutume, consignées sur des parchemins, pour que les fondements méthodologiques et pratiques puissent en être conservés.

" Le Haidong Gumdo […] puise ses racines dans le royaume de Goguryeo,), le plus vaste des Trois Royaumes qui composaient autrefois la Corée."

Au fil du temps, après la disparition des Trois Royaumes, et les nombreux bouleversements sociopolitiques qu'a vécus la Corée à l'époque Goryeo (936 – 1392), puis Joseon (1392 – 1910), ces techniques ont néanmoins continué à se transmettre au long des siècles, surtout par voie orale, les principaux transmetteurs étant les moines.

Aujourd'hui

Dans les années 1960, Kim Jeong Ho, alors passionné de sabre fit la rencontre d'un moine, Jang Baek San, dans les montagnes de Kwanak, précisément dans le temple Cheonin. Le moine prit ce jeune homme comme disciple et lui enseigna les diverses techniques d'un art martial se fondant sur les idées de patriotisme, de piété filiale, de respect des aînés et des personnes âgées et de l'accomplissement de la justice grâce à la pratique du sabre.

Il reçut l'autorisation officielle de transmettre l'art qu'il avait appris. Il décida alors d'en moderniser certaines techniques et l'appela Haidong Gumdo, la voie du sabre traditionnel coréen. Cet art patriotique, reposant sur des valeurs

* *Guerre psychologique, jeux d 'alliance, stratégie…*

humaines, devint vite très prisé en Corée. Il connut même un essor fulgurant au point que, le 25 novembre 1996, afin d'assurer la pérennité de son art martial, Kim Jeong Ho créa la World Haidong Gumdo Fédération.

Le gouvernement coréen a, après d'intenses recherches, officiellement reconnu le Haidong Gumdo comme art martial traditionnel coréen et la World Haidong Gumdo Federation comme seule structure compétente pour en diffuser l'enseignement dans le monde. Cette très haute distinction atteste de la reconnaissance officielle de l'Etat Coréen pour la création du Haidong Gumdo originel par le Grand Maître Kim Jeong Ho, son fondateur et Président de la World Haidong Gumdo Federation. L'Association Française de Haidong Gumdo (Responsable Maître Jean-François Capozzi, également Secrétaire Général Europe), est la seule structure structure officielle reconnue par la World Haidong Gumdo Federation.

Principes fondamentaux

Le nom même de cet art fait référence à l'aspect géographique de la péninsule coréenne. Il se décompose comme suit :

-HAI 해 (海) fait référence à la mer, mais également au soleil

-DONG 동 (東) fait référence à l'est et également au soleil, et plus spécifiquement à l'énergie de la lumière dégagée par le soleil

-GUM 검 (劍) signifie épée, sabre

-DO 도 (道) est utilisé ici pour traduire une approche tant physique que mentale construisant une personnalité forte, en un mot, la Voie

La pratique

La pratique du Haidong Gumdo comprend un apprentissage poussé des différentes techniques de respiration ainsi que de concentration, l'acquisition des diverses techniques de coupe au sabre, le combat contre un ou plusieurs partenaires. L'accent est mis sur le développement de l'esprit et des valeurs essentielles (loyauté, piété filiale, justice, bienséance), du corps (puissance vitesse, équilibre, persévérance dans l'effort) et des principes moraux (courage, discernement, respect, tempérance). Les techniques de Haidong Gumdo privilégient la souplesse plutôt que la force.

Pratiquer le Haidong Gumdo en France:
www.haidong-gumdo.fr

Service Communication
France Haidong Gumdo

Bibliographie:

Le Tao Te King

Le Tao Te King n'est pas un livre sur les tao du kung Fu, il s'agit d'un livre dans lequel Lao Tseu nous donne les bases de la philosophie taoïste. Ce livre est composé d'un ensemble de poèmes souvent imagés amenant le lecteur à comprendre une certaine philosophie basée sur l'équilibre et l'univers. Le livre se compose de deux parties la première « le Tao » traite de l'univers, de la place de l'homme et de l'ordre des choses. La seconde « la vertu » nous montre comment l'homme peut s'accorder aux lois de l'univers. Mais pourquoi parler d'un tel ouvrage dans un magazine traitant d'arts martiaux ? Et bien car la pensée taoïste a fortement influencé les arts martiaux internes de la Chine. De plus on y retrouve un ensemble de préceptes et de principes qui se retrouve dans l'ensemble des arts martiaux quelque soit leurs origines, ainsi Lao Tseu nous dit :

En lisant le texte on peut entrapercevoir que la philosophie qui y est présentée peut connaitre des applications martiales. Ainsi l'auteur nous montre l'intérêt du « non agir » dans le sens de ne pas s'opposer à l'autre. Il nous montre l'importance des racines et d'une certaine forme de souplesse. Toutes ces leçons philosophiques connaissent des applications martiales que l'on retrouve tant dans des arts martiaux d'origines taoïste comme le taiji chuan, que dans d'autres comme l'aïkido.

De mon point de vue, ce livre est très important pour toute recherche spirituelle dans le domaine des arts martiaux quel que soit l'art pratiqué.

Panthéon martial:

Miyamoto Musashi

Miyamoto Musashi est certainement l'un des héros les plus populaire du Japon médiéval. Cet expert du kenjutsu s'est démarqué à son époque par sa technique du combat à deux sabres et par sons sens de la tactique. Né en 1584 il mourra en 1646 quelques jours après avoir laissé en héritage le « Gorin No Sho » ou « traité des 5 roues ». Il aurait inspiré deux grand écoles d'arts martiaux la niten-ryu et la nito-ryu.

Enfance :

Fujiwar no Genshin de son nom d'origine, est né dans la province de Harima dans le village de Miyamoto en 1584. Il faut restituer cette naissance dans son contexte, à cette époque le Japon était en pleine période de guerre civile, période qui ne cessera qu'en 1600 avec l'unification du Japon. On sait peu de choses sur la petite enfance de Musashi. Durant son enfance il utilisa plusieurs noms dont Bennoske, Heima ou Takezo.

Il semble qu'il possédait un caractère plutôt indomptable. Une légende raconte qu'il se moquait de son père escrimeur et qu'un jour ce dernier à bout de nerf aurait lancé un couteau dans sa direction. Musashi aurait esquivé la lame de la tête et le père aurait réitéré le lancer. Musashi ayant encore une fois esquivé l'arme fut chassé et recueilli dans un monastère. Ce dernier aurait par la suite perdu son père à l'âge de 7 ans.

Son premier duel eut lieu alors qu'il avait 13 ans contre Arima Kihê un combattant disposant de bonnes aptitudes en combat à la lance et au sabre. Le combat fut remporté avec facilité par Musashi qui tua son adversaire d'un seul coup. Son second duel se fera trois ans plus tard contre un sabreur de renom qu'il tuera sans difficulté.

Ascension :

L'ascension de Musashi semble réellement commencer à l'âge de 17 ans lorsque ce dernier participe à la bataille de Sekigahara. Il y participera en tant que rônin dans le camp de Toyotomi Hideyoshi et se serait distingué par son ardeur au combat. Cependant il fut gravement blessé et mit un certain temps à se remettre de ces blessures.

C'est quatre ans plus tard en 1604 qu'il commença un affrontement avec le clan Yoshioka. Durant un premier duel, il réussit à vaincre en un seul coup un maître d'arme du Nom de Yoshioka Seijuro alors que ce dernier possédait un réel sabre contre le sabre en bois de Musashi. Humilié ce dernier aurait décidé d'arrêter son métier et de se raser la tête. Quelques temps plus tard le propre frère de Seijuro provoqua Musashi en duel sans plus de succès.

Le troisième duel l'opposa au fils de Seijuro et ses élèves. Il existe d'ailleurs une anecdote intéressante à ce sujet relaté dans le Niten-ki une biographie réalisée après la mort de Musashi en regroupant un ensemble de faits historiques et de légendes à son sujet. En se rendant sur le lieu du duel, il s'arrêta devant un temple bouddhiste sur le chemin, il était sur le point de tirer le cordon de la cloche pour commencer sa prière quand il s'arrêta. Il se rendit compte qu'avant ce jour il n'avait jamais cru en l'existence de bouddha et des divinités et que ce jour, face à la mort il se mettait à les vénérer. Il se sentit honteux à cette pensé et reprit son chemin. On dit que c'est cet évènement qui lui inspira l'adage : « Il faut vénérer les bouddhas et divinités, mais ne pas compter sur eux. ». Il gagna le combat qui suivit.

Suite à cet accrochage avec la famille Yoshioka, il parcouruy le Japon pour se confronter aux plus grands. Il réussit ainsi à vaincre entre autre un moine expert en art de la lance, un membre d'un des clans d'Iga reconnus comme le berceau des arts ninjas.

C'est en 1612 qu'eut lieu son plus fameux duel, il l'opposa à Sasaki Kojiro un sabreur de 18 ans invaincu jusqu'alors. Leur duel devait avoir leur sur une île. Pour le vaincre il décida d'arriver en retard et sur le chemin de l'allée, façonna un grand sabre dans une rame. Une fois sur place il provoqua le sabreur qui se laissa emporter. Le duel se termina par la victoire de Musashi, ce qui fit de lui

une légende. On dit que ce duel est le dernier des soixante duels que livra Musashi Miyamoto.

1638 participa au siège du château de Hara

L'élévation spirituel

On a relativement peu d'informations sur la période qui suivit. On sait qu'à partir des années 1630 il commença une recherche spirituelle, ce qui l'amena à étudier les arts, la calligraphie, la peinture. Il signera d'ailleurs un certain nombre de ses œuvres sous le nom de Niten. Il conçu aussi un jardin qui sera détruit durant la seconde guerre mondiale.

Le seul fait d'arme durant cette période est sa participation au siège du château de Hara en 1638 où il dirigeait un groupe d'hommes lors de la révolte chrétienne.

En 1943 à l'âge de 59 ans il se retire dans une grotte pour méditer et y rédigera le Gorin no sho. Il périra peu de temps après en 1945. Il sera alors enterré avec son armure comme il le souhaitait.

Divers œuvre de Miyamoto Musashi

Lumière sur…

Le sumo professionnel

Forme de lutte ancestrale

Ils sont là l'un en face de l'autre un poing au sol. Ces hommes simplement vêtus d'une simple bande de tissu sont imposants… leur regards ne vacillent pas. Ils descendent lentement leur second poing vers le sol. La tension est palpable. A peine ont-ils posé leur mains au sol que ces deux montagnes se foncent dessus, le choc qui résulte de leur contact est audible… C'est un duel de titan qui commence. Puis l'un saisissant de la ceinture de l'autre réussit à le soulever et le sortir du petit cercle qui délimitait la zone de combat. Le combat n'a duré que quelques secondes mais il fut intense, c'est ainsi que cela se passe en sumo.

Contrairement à nombre d'autres arts martiaux, le sumo est resté très hermétique au reste du monde bien qu'il commence à s'exporter notamment en Europe de l'est. On peut différencier deux types de sumo. L'un est le sumo amateur qui est pratiqué comme on pratique bon nombre d'arts martiaux un peu partout dans le monde. Cependant il existe au Japon ce que l'on appelle le sumo professionnel. Dans ces circonstances les lutteurs de sumo, appelés rikishi, sont des professionnels et passent leur journées à s'entrainer en vue de combats. Ces combats pratiqués dans 6 championnats officiels sont souvent l'objet de paris.

Il faut cependant se défaire d'un a

priori qui est « les pratiquants de sumos sont obèses ». En effet si le poids est très important en sumo car il permet d'abaisser le centre de gravité et d'être plus stable, il ne s'agit pas uniquement de masse graisseuse. De même il ne faut pas imaginer un combat de sumo comme un combat de judo car le sumo est très ritualisé et possède encore aujourd'hui de nombreux liens avec la religion shinto.

L'entrainement en sumo professionnel

L'entrainement physique

L'entrainement d'un rikishi est très éprouvant. Et ce d'autant plus qu'il se déroule alors que le lutteur est a jeun. Ceci permet de faire en sorte que seul les meilleurs en ressortent, les autres étant contraint d'abandonner. L'entrainement se déroule en deux phases importantes. Durant la première se déroulant traditionnellement de 5 h du matin à 11h, le pratiquant développe les bases qui feront de lui un bon lutteur de sumo. Cet entrainement repose sur 3 points importants :

-endurance : le développement de l'endurance se fait par de nombreux exercices. Si certains pratiquants la pratiquent, la course est peu recommandée en raison du poids. En effet cela pourrait s'avérer dangereux pour les genoux, les chevilles et le dos. On trouve à la place un exercice unique au sumo. Les rikishis forment une sorte de chenille en posant leur mains sur les épaules de celui qui les précèdent et entament une marche rapide, cela est moins éprouvant qu'un footing pour leurs articulations mais oblige les pratiquants à tenir le rythme pour ne pas ralentir les autres. On a aussi des exercices

d'abdominaux pour renforcer la sangle abdominale et surdévelopper le ventre ce qui donne l'aspect enrobé.

-souplesse : contrairement à ce que l'on pourrait penser, les rikishi doivent être très souples pour exécuter leur techniques. Pour se faire, ils disposent d'un certain nombre d'exercices d'assouplissement dont le plus connu est le fait de lever la jambe sur le côté en la laissant droite, puis la redescendre en frappant fortement au sol. Cet exercice « shico » est aussi exécuté lors du rituel précédent le combat. Un autre exercice commun consiste à avancer jambes écartées le buste penché en avant, en position semi-accroupie, enfin un autre exercice important consiste pour les pratiquants de sumo à effectuer le grand écart.

traditionnellement de 8h à 11h du matin alors que le lutteur n'a pas encore mangé. En plus d'y apprendre les techniques de combat les pratiquants les plus jeunes seront endurcis de part de nombreuses humiliations et des exercices éreintants. Il existe un

" Cet exercice « shico » est aussi exécuté lors du rituel précédent le combat."

-exercices de force : à l'origine l'entrainement pour développer la force s'exécutait en frappant alternativement des deux mains sur un pilier en bois. Parfois pour se préparer au choc dans un combat ils cognent leurs épaules sur ce même pilier à la manière de rugbymen. En plus de ce type d'entrainement, les rikishis effectuent de nombreuses pompes et flexions pour développer une musculature puissante et efficace.

L'entrainement au combat se fait certain nombre de techniques de combats en sumo.

L'alimentation

Contrairement à se que l'on pourrait penser les rikishis n'obtiennent pas leur physique en se nourrissant de junk food, chips etc… La principale source d'alimentation pour un lutteur de sumo est le Chanko. Le Chanko est traditionnellement préparé par les apprentis. Il s'agit d'un repas très calorique et très salé servi avec une quantité importante de riz ainsi que des amuses gueules (beignets frits, boulette de viande…). Cependant ce repas est en général plutôt

équilibré car il contient aussi des fibres. Le repas est suivi d'une sieste qui permet à la nourriture de circuler lentement et facilite la prise de poids. Le second repas sera pris entre 19h et 21h juste avant le sommeil.

En moyenne le lutteur prendra entre 8 000 et 10 000 calories par jours. Ceci lui permettra de prendre du poids. L'alimentation est tout aussi éprouvante pour le rikishi que l'entrainement en lui-même car les quantités absorbés sont vraiment énormes.

De manière traditionnelle le repas est servi de manière hiérarchique c'est-à-dire que les hauts gradés sont servis en premier et les apprentis ont ce qu'il reste.

Concernant les combats en eux même, ils sont précédés d'une cérémonie qui de nos jours dure environ 3 à 4 minutes mais qui par le passé pouvait en durer une dizaine.

"...les rikishis combattent durant toute la journée, les moins gradés combattent à l'aube alors qu'il n'y a pas de public."

Le combat

Le sumo professionnel est très ritualisé. Les combats se déroulent au sein de 6 tournois officiels se déroulant un mois sur deux. Durant ceux-ci, les rikishis combattent durant toute la journée, les moins gradés combattent à l'aube alors qu'il n'y a pas de public. L'ouverture des combats de haute division est faite par le Makuuchi dohyô-iri. Durant cette cérémonie, les rikishis sont présentés, ils sont vêtus de leur mawachi (sorte de pagne porté par les lutteurs de sumo) et d'un tablier et divisé en deux groupes. Dans chacun des groupes un orateur présente les lutteurs un par un puis vient le tour du groupe suivant.

Dans un premier temps le crieur publique appelle chaque lutteur et à l'appel de leur noms ils doivent exécuter un shiko. Le shiko est l'exercice d'assouplissement consistant à lever une jambe et la faire retomber avec force sur le sol tout en étant légèrement penché en avant. Les rikishis effectuent ceci avec chacune de leur jambe puis retourne dans leur coin. Chaque lutteur reçoit alors une coupelle d'eau pour se rincer la bouche qu'il doit recracher discrètement. Les deux lutteurs prennent alors une poignée de sel et la jette au sol pour purifier le lieu puis se dirigent vers le centre. Ils vont alors se mettre en position accroupie, les bras tendus, paumes de main vers le haut puis vers le bas pour montrer symboliquement

qu'ils n'ont pas d'armes. Les lutteurs devront alors revenir dans leurs coins, puis relancer une poignée de sel avant d'effectuer à nouveau un shiko. Cette dernière phase du rituel peut s'exécuter un certain nombre de fois.

Une fois que le crieur public les y invite, les deux lutteurs se retrouvent au centre du cercle derrière leur ligne blanche et posent leurs poings au sol. Le combat ne commencera qu'une fois que les deux rikishis auront posé leurs deux poings au sol. Si l'un des deux concurrents entame le combat avant que son adversaire n'ai posé les deux poings au sol, il encourt un amende de 10 000 yens et est déclaré perdant.

Le combat en lui-même ne dure en moyenne qu'une dizaine de seconde et se termine lorsqu'un des lutteurs est sorti du

cercle ou lorsqu'il pose autre chose que ses pieds au sol. Une fois le combat terminé le rikishi se voit remettre par l'orateur une lettre comprenant une somme d'argent.

Merci au site
http://l-fujimori.perso.sfr.fr
pour les illustrations

Filmographie:

HERO

Ce film de Zhang Yimou datant de 2002 portait pour titre original Ying Xiong

Synopsis :

« *Il y a deux mille ans, la Chine était divisée en sept royaumes. Chacun d'eux combattait les autres pour obtenir la suprématie, tandis que le peuple endurait la souffrance et la mort.*

De ces sept royaumes, Qin était le plus virulent. Le roi de Qin était obsédé par la conquête de la Chine et le désir de devenir son premier Empereur. Les autres royaumes dépêchèrent leurs plus redoutables assassins pour l'éliminer. Le seul nom de trois de ces tueurs suffisait à répandre la terreur : Lame Brisée, Flocon de Neige et Ciel Etoilé.
Le roi de Qin promit puissance et fortune à quiconque anéantirait ces trois assassins.

Pendant dix ans, personne n'y parvint. Lorsque le mystérieux Sans Nom se présenta au palais, avec en sa possession les armes des assassins abattus, le roi fut impatient d'entendre son histoire. Assis à dix pas du monarque, Sans Nom commença alors à la raconter... »

Quand j'ai décidé de créer cette rubrique au sein de l'art de la voie je voulais éviter les films à effet spéciaux et dont les combats sont non réalistes. Mais pour une fois je compte faire une exception. Ce film est un véritable œuvre d'art et un chef d'œuvre pour les yeux. Même si les combats sont très irréalistes on est loin de combats ultra violents avec des effusions de sangs. Ils sont le plus souvent très poétiques et ceci ne tient pas uniquement à leur chorégraphie qui allie grâce, vigueur et pourtant une grande impression de calme. La poésie provient aussi des décors magnifiques, mais avant tout d'un certain champ lexical des couleurs. Cette idée est difficile à exprimer, dans chaque phase du récit l'ensemble des décors et des vêtements sont tous dérivés d'une même couleur, on est cependant loin d'un simple effet de filtre.

Concernant les acteurs ils jouent leur rôle à la perfection. On y retrouve d'ailleurs des grands noms du cinéma d'arts martiaux comme Jet li et Donnie Yen.

Mais la réelle raison pour laquelle je vous présente ce film est le message qu'il véhicule. Ce message révélé à la toute fin du film nous permet de comprendre l'un des plus grand message des arts martiaux.

Malheureusement ce message à fortement souffert de sa traduction au français et ce message ne pourra être pleinement compris qu'en voyant le film en VOSTFR. Je ne peux que vous conseiller de regarder ce film, il a d'ailleurs été nominé pour les oscars en 2003 dans la catégorie meilleur film étranger.

PROTEKS

PROTECTION PERSONNELLE - SELF-DEFENSE - SURVIE URBAINE

Un très bon d'Aurélien Pinard site sur la self défense, le systema la survie urbaine… On y retrouve un esprit très proche du livre protegor. On y trouve aussi de nombreux liens vers d'autres sites et des magazines, mais aussi un certain nombre d'articles très intéressant comme un article sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire en cas de tremblement de terre, ainsi que d'autre sur la sécurité informatique. Un site à voir pour apprendre à ce protéger de nombreuses manière.

Retrouvez le sur:

http://proteks.blogspot.com/

Voici une très bonne adresse pour tous les passionnés d'aïkido et de ïaido. On y ressent le travail d'une passionnée. Ce blog contient tant des expériences personnelles, comme des présentations de stages, passages de grades… que des articles beaucoup plus généraux comme des glossaires, des conseils sur des vidéos, des livres… mais aussi des notes d'humours. Ce site est de mon point de vue un passage presque obligatoire pour les passionnés de ces deux disciplines. Vous y trouverez de plus comme souvent des liens vers d'autre sites. En somme un site très intéressant pour le peu qu'on s'intéresse à l'une ou l'autre de ses disciplines.

Retrouvez le sur:

http://aikido.passion.free.fr/