

L'ENTRAÎNEMENT DU KARATEDO SHOTOKAI

Dans un cours de Karatédo Shotokai, la respiration est essentielle. Elle accompagne le mouvement: on inspire pendant la préparation d'un mouvement, on expire à son exécution. La respiration doit être abdominale, et le pratiquant doit se concentrer sur un point situé au-dessous du nombril, le "hara", par lequel se produit une intense circulation d'énergie.

Il importe aussi d'être en harmonie avec le goroï. Le goroï est la voix de

celui qui donne le rythme et l'esprit des exercices, qui doit "sentir" les pratiquants, être en harmonie avec eux, donner le meilleur de lui-même et avoir un bon kimocai (énergie, état d'esprit, sentiment).

On remarquera l'utilisation systématique du vocabulaire japonais, qui permet de pratiquer dans tous les pays du monde. Ainsi, on compte en japonais: itchi (un), ni (deux), san (trois), shi (quatre), go (cinq), roku (six), sichi (sept), hachi (huit), ku (neuf), ju (dix).

Un entraînement classique du Karatédo Shotokai est divisé en plusieurs parties:

- la gymnastique préparatoire,
- le kihon : travail des techniques individuelles,
- le travail par deux : application pratique des techniques individuelles,
- les katas : enchaînement des techniques individuelles.





La gymnastique préparatoire

La gymnastique préparatoire a pour but d'échauffer le corps, et de le préparer aux exercices qui vont suivre.

Elle suit un cheminement logique pour l'élève arrivant au dojo souvent fatigué, contracté, énérvé par une journée de travail ou d'étude.

On échauffe et assouplit toutes les parties du corps, de la tête aux pieds. Ce sont des exercices axés sur l'ouverture, la respiration, la recherche d'équilibre et, comme dans les "sauts de lapin", la recherche de développement de l'énergie du hara (ventre). Tous ces exercices ont des applications immédiates dans les techniques de Karatédo, c'est pourquoi il est utile de les pratiquer avec le même esprit et la même concentration que dans l'étude d'une parade, d'une attaque, d'un kata.

A - Prologue : le salut traditionnel

Le salut traditionnel ^{てんぎょ} est exécuté avant la gymnastique se fait généralement debout, souvent en cercle, mais pas obligatoirement. Son but est de commencer à créer un climat de paix, de calme et de concentration nécessaire à un travail sérieux.

B - S'activer

On s'active en courant, en sautant, en exécutant des demi tours, de manière à accélérer le rythme cardiaque.

C - S'étirer

Le corps humain dans notre société occidentale est fort contracté. Pour commencer à le décontracter, il faut l'étirer par des exercices appropriés.



D - S'chauffer

Une fois étiré, le corps va s'échauffer. On échauffera surtout les jambes (cuisse, genou, cheville), car elles seront soumises à des épreuves parfois difficiles.



E - Approche du dépassement

Certains exercices d'échauffement paraissent très durs et amènent de nombreuses interrogations. Ils répondent en effet à plusieurs objectifs : s'échauffer, apprendre au corps à se "remuer", et sont une approche de ce que l'on peut appeler le dépassement de soi.

Usagi tobi : "sauts de lapin" ▼



Cet exercice est fondamental : en même temps qu'il fortifie les jambes, il entraîne la prise de conscience de l'autonomie du ventre par rapport au reste du corps. Pour bien l'exécuter, il est nécessaire d'avoir les talons au sol, les genoux le plus ouverts possible, le buste droit, et de ne pas regarder par terre, mais au contraire le plus loin possible : les bras sont inertes, les épaules décontractées.

F - S'assouplir

Les exercices d'assouplissement se pratiquent soit seul, soit plus volontiers par deux. Ce sont surtout des grands écarts, et certains étirements que l'on exécute dans un certain ordre.



Tatte o nobasu : grand écart facial. ▼



Hidari : à gauche ; miigi : à droite. ▼



Descendre le buste, le dos reste plat. ▼



Ne pas appuyer sur le haut du dos, mais au contraire... ▲

sur le bas du dos. ▼



Mae geri : coup de pied direct, répété plusieurs dizaines de fois, sur place et en groupe. ▼

Mae tobi geri : coup de pied direct sauté. ▼



Hidari : à gauche ; migi : à droite.

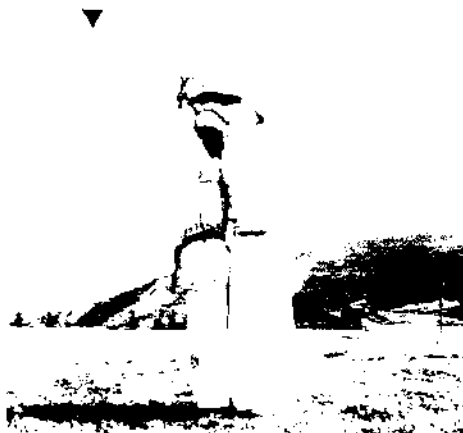
Hachi o kunde : "jambes papillon".



Comme l'on a fait travailler la colonne vertébrale d'arrière en avant dans tous ces exercices d'assouplissement, on termine généralement en chargeant le partenaire sur le dos, afin de la faire travailler dans l'autre sens.

Ceci est un excellent exercice pour étirer la colonne vertébrale.

Dos à dos.



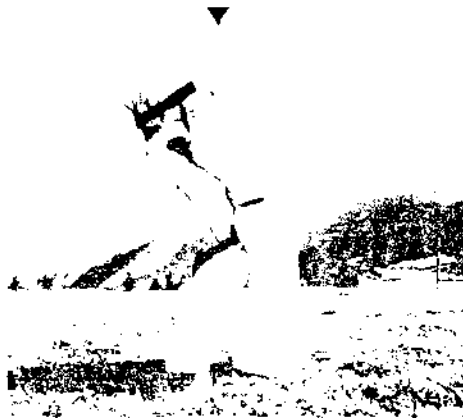
Si l'exercice est bien exécuté, on peut lâcher les mains, le partenaire tient en équilibre.



Celui qui va être porté saisit les poignets.



Celui qui va chargé descend le buste droit, jambes écartées, s'incline lentement....



Au début et à la fin de chaque exercice par deux, on se salue. Ce salut est une marque de courtoisie, mais surtout une manière de se "brancher" ou de se "débrancher" l'un par rapport à l'autre.



... puis tend les jambes en gardant les mains rapprochées.



A la fin de la gymnastique préparatoire, on exécute le salut traditionnel collectif, ou "seiza". Quand le seiza est exécuté en salle, les élèves se mettent face au professeur, par ordre d'ancienneté, les plus anciens étant à la gauche du professeur.



Le kihon

Le travail du kihon signifie travail des exercices individuels.

On distingue essentiellement trois types d'exercices :

- le travail des postures (dachi)
- les mouvements d'attaque
- les mouvements de défense

Les postures

Les postures les plus courantes utilisées dans le Karatédo Shotokai sont :

Hachiji dachi (ou shizen tai) :

C'est la posture debout naturelle, posture d'attente, pieds légèrement ouverts, largeur des hanches, corps décontracté, épaules rejetées en arrière, regard devant soi, menton légèrement rentré.



Zenkutsu dachi :

C'est la posture la plus fréquente. Le poids du corps porte essentiellement sur la jambe avant, le genou est à l'aplomb des orteils, la jambe arrière doit être forte ; les pieds sont sur deux lignes parallèles, à la largeur des hanches ; attention, le genou avant est ouvert et non pas tourné vers l'intérieur ; le buste est droit, les hanches sont de face.



Kokutsu dachi :

C'est une posture de défense dans laquelle le poids du corps repose essentiellement sur la jambe arrière ; le talon avant est légèrement décollé, la jambe avant un peu fléchie.



Kiba dachi :

C'est la posture dite du cavalier. Les pieds sont parallèles, les jambes pliées, le buste droit ; à ne pas confondre avec "shiko dachi", posture dans laquelle les pieds sont tournés vers l'extérieur.



Fudo dachi :

Très utilisée dans le Shotokai, cette posture est un mélange entre zenkutsu dachi et kiba dachi ; la jambe avant est comme en zenkutsu dachi, la jambe arrière comme en kiba dachi. Le poids du corps est au milieu.

Les mouvements d'attaque _____

On retiendra les techniques les plus courantes qui se divisent en deux :

- les techniques de bras (poing, main ou coude)
- les techniques de jambes (genou ou pied)

_____Techniques de bras

Oi tsuki :

Coup de poing direct en avançant d'un pas. C'est la plus classique. Elle se pratique le plus souvent dans la posture zenkutsu dachi, au niveau d'attaque moyen ; on remarquera la position du poing, qui se tourne en arrivant.



Uraken :

C'est une technique de frappe par la base des doigts (kento), et dans laquelle le bras se déplace de manière circulaire, soit horizontalement, soit verticalement (kata heian sandan).



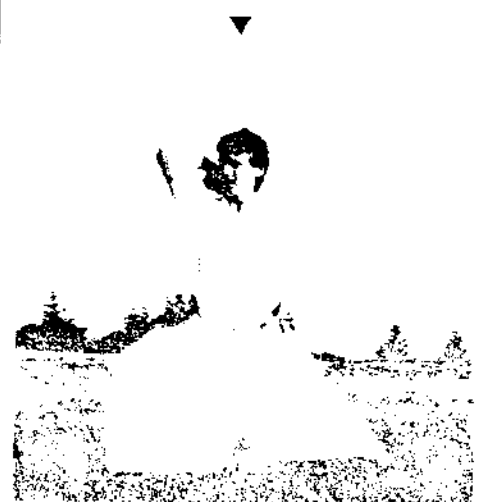
Empi :

C'est un coup de coude, soit horizontal, soit vertical ; attention à laisser le poing dans le prolongement du bras.



Gyaku tsuki :

Coup de poing direct, mais avec le bras contraire à la jambe avant.



Techniques de jambes

Maé geri :

C'est le coup de pied le plus classique, direct, droit devant soi ; armer en montant le genou le plus haut possible, déplier la jambe en ouvrant le pied d'appui, ramener la jambe et revenir en zenkutsu ; ne pas décoller le talon du pied d'appui ; garder le buste droit et les hanches vers l'avant.



Yoko geri :

C'est un coup de pied de côté ; armer en montant le genou, puis déplier la jambe sur le côté ; la frappe est exécutée avec le talon ou le tranchant du pied ; ne pas casser le buste vers l'avant, mais au contraire rester bien dans l'alignement du corps ; ne pas décoller le pied d'appui ; regarder dans la direction de l'attaque.



De profil



Mawashi geri :

C'est un coup de pied circulaire, soit avec le dessous du pied, soit avec le dessus ; armer sur le côté, la jambe à l'horizontale, puis déplier la jambe sur un plan horizontal en faisant pivoter les hanches et en ouvrant le pied au sol, le poids du corps vers l'avant ; ne pas décoller le pied d'appui ; ramener la jambe sur le côté.



Ura pfawashi geri :

C'est un coup de pied circulaire vers l'arrière ; penser à bien tourner la tête en armant.



Mikatsuki geri :

C'est un coup de pied "en croissant de lune". Il est utilisé en mouvement de défense, rarement pour attaquer.



Fumi komi :

C'est un coup de pied de côté, en rasant le sol.



Les mouvements de défense

Les principales techniques de défense sont des techniques de bras. Elles sont utilisées suivant que l'attaque est basse (gedan), moyenne (chudan) ou haute (jodan).

Gedan barai :

Balayage au niveau bas ; se pratique le plus souvent en zenkutsu dachi ; armer le poing à l'oreille, l'autre bras en protection devant soi au niveau bas, descendre le poing au genou en le faisant glisser le long du bras, celui-ci venant en position armée sur le côté (hikite), le poing posé sur la hanche.



Soto uke :

Blocage au niveau moyen vers l'extérieur ; armer en levant le bras à côté de la tête, l'abaisser en l'amenant à 45° par rapport à l'axe du corps.

Uchi uke :

Blocage au niveau moyen ; armer en croisant les poings devant soi, paumes vers le bas ; puis pendant qu'un bras revient en hikite, l'autre fait un balayage tout en vrillant les deux poings.



De face





Taisho barai :

Blocage au niveau moyen par l'extérieur, main ouverte; la main doit dévier le bras du partenaire au niveau du coude, et non pas à l'avant-bras; le mouvement du bras est circulaire, et sur un plan horizontal; amener le bras à 45° par rapport à l'axe du corps.

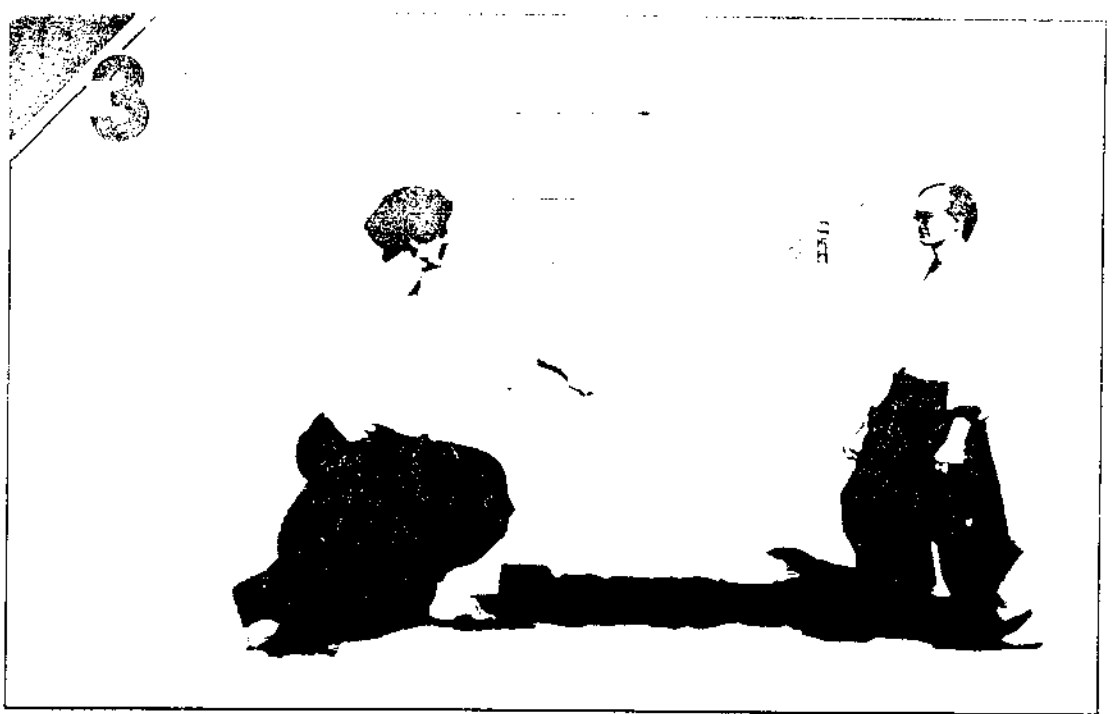
Shuto uke :

Blocage au niveau moyen avec le tranchant de la main, le plus souvent en kokutsu dachi; armer la main à l'oreille, l'autre étant en protection devant soi, paume vers le haut; puis faire un balayage de manière circulaire et sur un plan horizontal, pendant que l'autre bras revient en protection contre le plexus; le bras qui est devant doit être plié à 90°, la main n'étant pas plus haut que le niveau de l'épaule.



Jodan uchi uchi

Blocage au niveau haut, le plus souvent en zenkutsu dachi; armer en croisant les poings devant soi, celui qui va faire le mouvement paume vers le haut, l'autre vers le bas; puis, en vrillant les deux poings, un bras revient en hikite, l'autre fait un balayage circulaire de bas en haut; ce bras n'est pas tendu ni trop plié, la paume est vers l'avant.



Le travail par deux

Le travail par deux constitue l'application pratique du kihon. La plupart des techniques d'attaque sont effectuées en face d'un partenaire qui, simultanément, fait les exercices de défense correspondants.

On doit ressentir le moment où le partenaire attaque. "Il faut dépasser le mouvement voulu ou le mouvement réflexe, il faut que la spontanéité du geste soit totale", écrit Michel Random à propos du Karatédo Shotokai et de Me Igami.

Si vous réagissez par réflexe, il est déjà trop tard, il faut agir dans le temps où le partenaire décide d'attaquer et celui où il attaque. Si vous agissez trop tôt, le partenaire peut changer de direction et si vous agissez trop tard, vous êtes mort! Si vous êtes distrait ou contracté, vous ne pouvez agir au moment voulu et le travail par deux perd toute sa valeur.

Pas d'agressivité ni de crainte, les partenaires sont ensemble pour s'entraider... pas pour se taper dessus.

De la sincérité dans les attaques; on ne peut pas étudier réellement une défense sur une attaque fictive. Mais attention, sincérité ne veut pas dire brutalité...

▼ "L'attaquant" fait oi tsuki au niveau haut (jodan), "le défenseur" jodan uchi-uke.



► Les partenaires se saluent et se mettent en posture naturelle (hachiji dachi); "l'attaquant" fait gedan barai en avançant en zenkutsu dachi, puis oi tsuki au niveau bas (gedan), "le défenseur" fait gedan barai.

Le travail par deux peut être très diversifié, et comporter des combinaisons plus ou moins complexes :

Sur une attaque oi tsuki, gedan barai, saisie des épaules et projection du partenaire.



Le défenseur est en kidadachi ; l'attaquant fait oi tsuki au niveau bas (gedan) ; le défenseur fait gedan barai puis contre-attaque ; son partenaire esquivé sur place en posture fudodachi.

Les esquives :

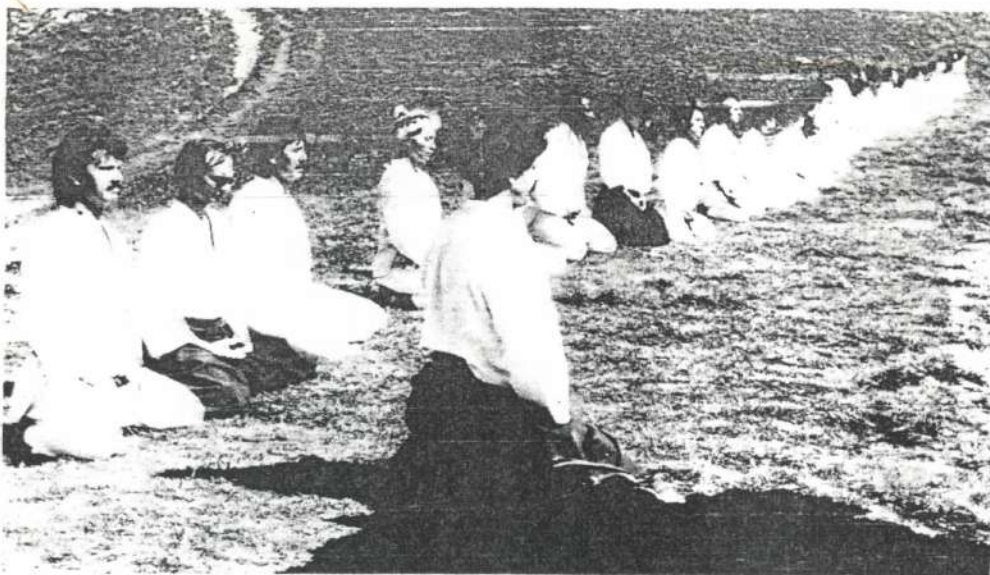
Les blocages sont une solution de sauvetage. Quand on a progressé dans la pratique, on préférera les esquives, qui nécessitent d'être "dans le temps", c'est-à-dire qu'il faudra enlever son corps de l'axe de l'attaque simultanément à cette attaque, et même en l'anticipant.

▶ En absorbant



▶ En rentrant





Le seiza

A la fin de l'entraînement, les pratiquants se mettent en seiza afin de revenir au calme, méditer et exécuter le salut traditionnel.

Après avoir joint les talons, on s'agenouille, les fesses reposant sur les talons, les orteils entrecroisés.

Au début, la posture est douloureuse (souvent pour une question de souplesse des chevilles), malgré cela, elle doit être la plus naturelle possible. Il faut avoir l'impression que les genoux s'enfoncent profondément dans le sol et que le sommet du crâne va toucher le ciel. Ainsi, le menton se rentre légèrement et la colonne vertébrale se dresse, facilitant une respiration ventrale aussi calme que possible. Les épaules sont détendues, les mains reposent librement sur les genoux.

MOKUSO

Ne bougeant en rien la posture, les mains se joignent, main gauche dans main droite, les pouces se touchant imperceptiblement.

Les paupières se baissent naturellement, pas un muscle du visage ne doit être contracté.

Que faire, que penser jusqu'au "yame" de l'instructeur annonçant la fin de la méditation ?

Rien... c'est un moment privilégié pour écouter sa respiration. Rares sont les moments dans la vie où l'on peut se recueillir, plonger au fond de soi-même laissant glisser les pensées comme les nuages dans le ciel.



SHIZEN NI REI (Saluez en direction du shizen (nature))

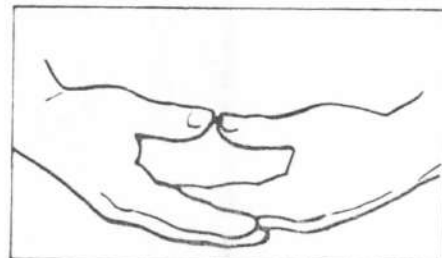
Le buste se penche pour le salut, amenant la tête à quelques centimètres au-dessus des mains placées en forme de coeur.

Faut-il rester longtemps dans cette posture ?

Rien n'est imposé et chacun fait comme il le ressent.

Pendant le salut, le dos reste bien plat et les fesses ne se décollent pas des talons.

On se relève lentement, les mains reviennent à leur place.



SENSEI NI REI (saluer en direction du professeur)

Toujours en seiza, les élèves se tournent vers le professeur et saluent de la même façon.

En fin de cours, le professeur a coutume de remercier ses élèves en disant "Domo Arigato Gozaimashita", qui est une formule d'extrême politesse en japonais. Les élèves peuvent répondre "Domo Arigato".

Ce n'est pas une question d'étiquette ou de manières déplacées ou dépassées.

C'est un cérémonial en usage dans tous les dojos traditionnels (avec quelques variantes), héritage d'un art de vivre asiatique.

Ce salut s'inscrit simplement de lui-même dans la suite logique du cours.



On peut se demander pourquoi des gens de toutes origines, d'opinions souvent différentes, pratiquent pendant 10, 15, 20 ans, ou parfois toute leur vie. Pourquoi répètent-ils les mêmes techniques pendant des années et ne se lassent-ils pas ? Que cherchent-ils ?

Il est certain que ceux qui cherchent à être plus forts que les autres trouvent vite leurs limites, et tournent en rond.

Dès que l'on cherche à dominer, dès que les mauvais instincts veulent s'immiscer dans une science noble, il y a contradiction, et le pratiquant abandonne.

Par contre, si l'on désire faire une recherche personnelle, on entre dans un domaine passionnant, où se côtoient technique, santé, relaxation, expression, éducation, etc...

Faire circuler son énergie, en la mettant d'abord en évidence, puis en la mettant en œuvre, mieux percevoir les autres, communiquer avec les éléments, être en harmonie avec ce qui nous entoure, voilà qui est plus important que le fait d'être plus souple ou plus fort que le voisin.

Dans ce contexte, on pratique dans des endroits très divers : bord de mer, montagne, parfois dans la neige. Ceci donne une dimension particulière à la pratique.

Ceci nécessite que l'on ne se limite pas à exécuter les techniques purement et simplement, mais que l'on fasse vivre les techniques en y mettant l'idée ou l'esprit.

Ainsi, au-delà de la technique, le Karatédo devient spirituel. Pour arriver à cet état, il est nécessaire de s'entourer d'un cadre adéquat : un gymnase d'une banlieue, où l'on s'entraîne entre des filets de basket-ball, et dans un brouhaha permanent, ne procure pas le même environnement qu'une clairière isolée en pleine montagne. Dans de très beaux décors, quand on sent l'envie d'exécuter des katas, on approche d'une certaine communion avec les éléments.

Déblocage total du corps, union entre ciel et terre, méditation, telles sont les sensations que l'on commence à découvrir.



Alors s'ouvre un monde passionnant aux dimensions infinies :

Petit à petit, on apprend à se soigner en cas de maladie, car on respirera mieux et on se rééquilibrera. On prévient même d'éventuelles maladies.

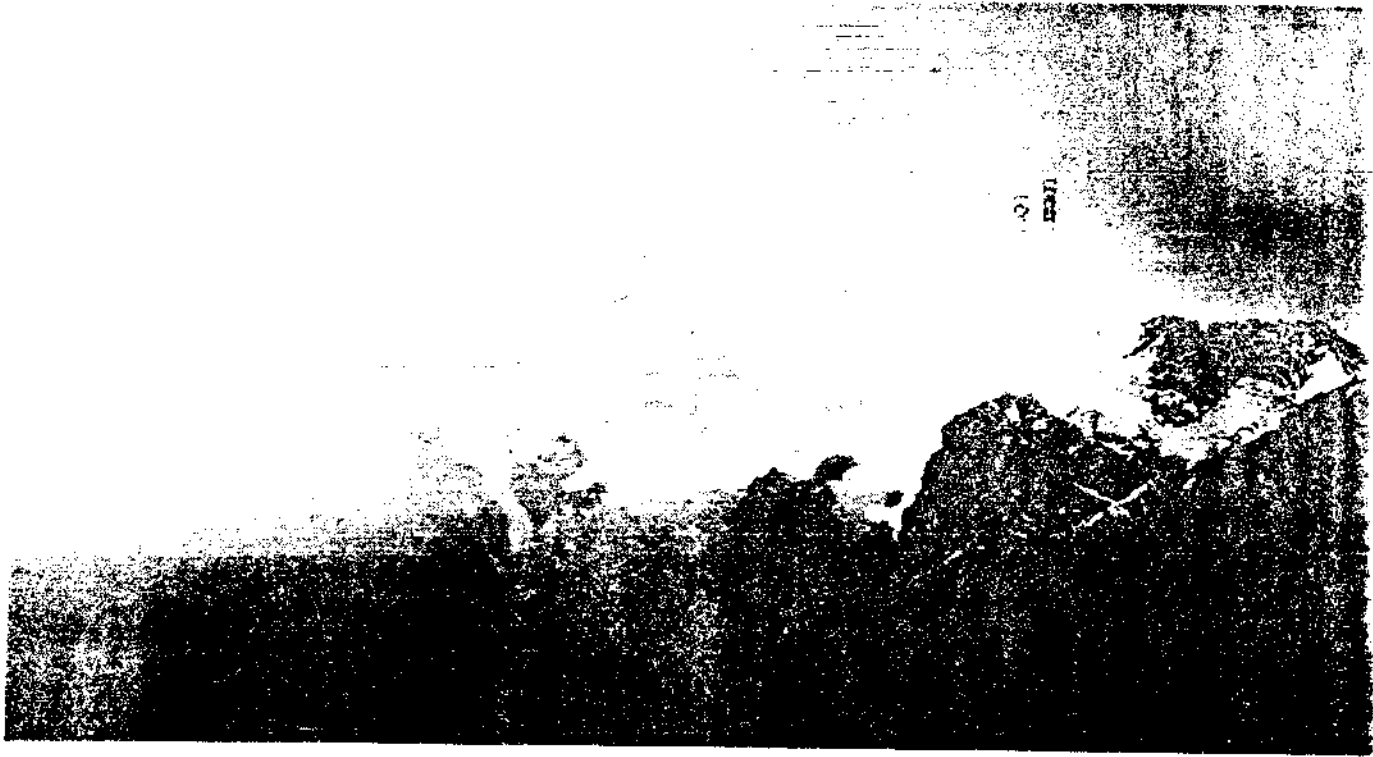
Egalement, on percevra les autres sous un autre jour, et l'on ressentira moins d'agressivité à leur égard.

Progressivement, l'apprentissage de la respiration abdominale nous fera découvrir d'incroyables possibilités de relaxation, d'anti-stress. L'on sera même surpris d'arriver à chier si auparavant on n'avait très peu de voix.

Mais la communion avec les éléments, qui donne un sentiment de plénitude à des degrés, et le nombre de ces degrés est infini.

Voilà pourquoi une vie ne suffit pas à l'étudier.





AU-DELA DE LA TECHNIQUE

ENSEIGNER LE KARATEDO

Le texte qui suit n'a pas pour objectif de définir, classer ou compartimenter les diverses approches de l'enseignement du Karatedo ; il est simplement l'expression d'observations et d'expériences au contact de nombreux pratiquants et d'instructeurs au cours de dix années d'enseignement du Karatedo Shotokai. Il y a tant de choses à dire à propos de l'enseignement que « *kuai* » reviendra sur ce vaste sujet.

Celui qui dirige des cours de Karatedo exerce une responsabilité particulièrement délicate, consistant à enseigner les techniques, les kata et les aspects spirituels du Karatedo, à des pratiquants qui rencontrent souvent des obstacles pour acquérir l'équilibre, la synchronisation des mouvements, le rythme, la concentration, etc.

En plus du grade de ceinture noire 1^{er} Dan (Shodan), l'instructeur de Karatedo se doit de posséder des connaissances d'anatomie et de physiologie, afin qu'il sache localiser les muscles et articulations sollicités pour l'exécution d'un mouvement (anatomie), et comment ils fonctionnent (physiologie).

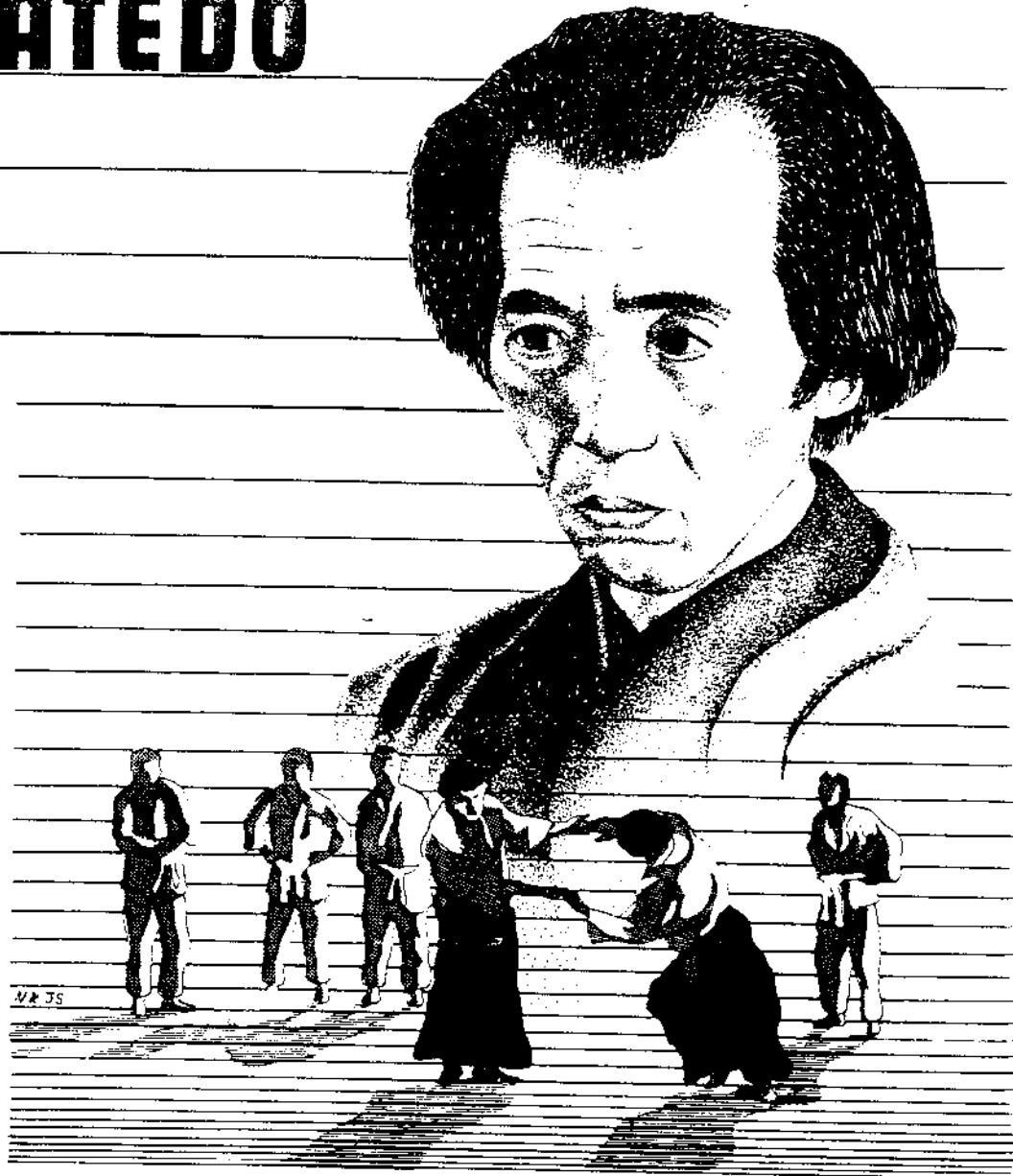
Des notions de pédagogie et de psychologie sont également très utiles à l'instructeur désireux d'établir une bonne communication avec les élèves qui pratiquent sous sa direction.

Après avoir parfaitement assimilé les techniques de base, l'instructeur, pour les enseigner, utilise l'explication et la démonstration. L'explication d'un mouvement consiste à situer :

- l'orientation du corps dans l'espace (directions, niveaux d'attaques),
- la répartition du poids du corps (postures, déplacements),
- la synchronisation des mouvements, le rythme, la respiration, etc.

Ces descriptions, précises, imagées et brèves, sont complétées par la démonstration du mouvement exécutée avec le plus grand soin, de préférence plusieurs fois, en variant la vitesse d'exécution, en le décomposant et en le montrant sous des angles différents.

Le plus souvent, l'instructeur fait appel à un assistant pour appliquer concrètement le mouvement étudié, le situer tant en combat (Kumite) que dans les kata (Bunkai).

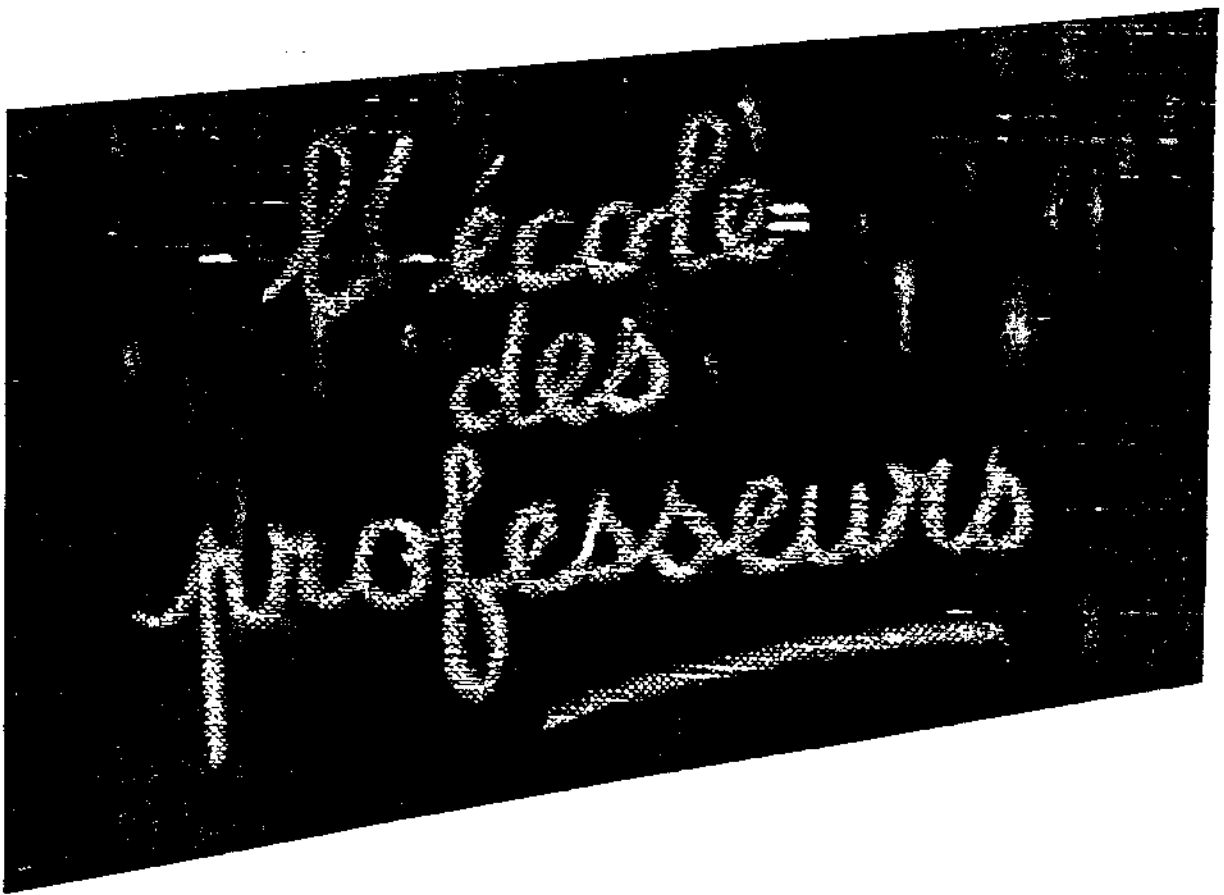


En procédant ainsi, l'instructeur transmet aux élèves en quelques minutes un enseignement théorique de base qui permet aux pratiquants de se faire une représentation mentale du mouvement. Des exercices éducatifs, basés sur l'étude détaillée des étapes précises du mouvement permettent à l'instructeur d'insister sur les aspects fondamentaux du geste. Puis vient la répétition de la technique sans partenaire (Ki-Hon) qui peut être étudiée de façon statique (sur place), dynamique (déplacements), enchaînée (Renzoku Waza), en variant les niveaux d'attaques (Gedan, Chudan, Jodan), en changeant le rythme, les postures, etc. Pendant le Ki-Hon, l'instructeur et ses assistants veillent à corriger les erreurs car la répétition d'un mouvement est enregistrée dans sa totalité, défauts compris.

Quand cela est possible, l'emploi de glaces murales, de la photo et de la vi-

déo, permet d'aider à la correction et à l'amélioration des techniques du Karatedo.

L'instructeur met également l'accent sur les aspects spirituels, traditionnels et culturels du Karatedo. Il veille à enseigner au mieux les saluts (Rei), la méditation (Mokuso), la respiration (Kyoku), la concentration (Kimochu, Zanchin), l'utilisation de l'énergie vitale (Ki), la sensation d'un ventre fort (Hara), l'intuition (Sen-no-sen) et bien d'autres pratiques et principes qui sont enseignés dans les Arts Martiaux (Budo). L'instructeur n'omettra pas de situer, par exemple au moyen de brèves anecdotes, le Karatedo dans son cadre historique, en rappelant le rôle des pionniers qui consacrèrent leurs vies pour faire connaître au monde entier le Karatedo et grâce à qui nous avons la chance de pratiquer.



La F.F.Y.K. (Fédération Française Yamato Kan) comprend près d'un millier de pratiquants répartis sur environ 25 clubs ou associations dans la région Rhône-Alpes. Pendant les 4 années qui ont suivi sa constitution, la fédération a surtout pensé à se structurer. Il est temps maintenant de réaliser l'objectif de la fédération, qui est de développer la pratique du Karatédo Shotokai.

Développer signifie faire connaître ce que nous pratiquons à des gens de plus en plus nombreux, donc très divers (enfants, adolescents, adultes etc...) et ceci dans différents lieux (grandes villes, villages etc...) C'est ainsi par exemple qu'à Grenoble existent 6 associations. Cela peut paraître beaucoup, mais c'est peu pour plus de 150 km² d'agglomération comportant plus de 15 communes et 400 000 habitants.

Dans un certain nombre de villes existent des gens qui ont pratiqué le Karatédo Shotokai pendant longtemps, mais qui hésitent souvent à se lancer dans la création d'un groupe de pratiquants, à tel point que dans plusieurs endroits des demandes de personnes voulant un instructeur n'ont pas pu être satisfaites.

C'est pour résoudre ce problème qu'Ali Kalouaz, Fred Paganon et Jean-Pierre Joseph, ont eu l'idée de créer l'Ecole des Professeurs qui est née d'un raisonnement et d'une suite d'évènements :

1) - Un bon enseignement ne vise pas essentiellement à former de façon accélérée des gens qui posséderont vite de bons aspects techniques, mais vise surtout à faire aimer la pratique aux gens quels qu'ils soient, même si leur progression technique est plus lente. Autorisés à pratiquer leur rythme, ces gens pourront facilement concilier leur pratique à une vie sociale et professionnelle, et formeront des noyaux d'anciens indispensables à la création de clubs importants.

2) - Il ne suffit pas d'être un bon technicien pour pouvoir dispenser cet enseignement. Le Karatédo Shotokai n'échappe pas aux autres matières dans lesquelles tout futur enseignant se forme à l'enseignement. (Il n'y a malheureusement pas de miracle).

Voilà pourquoi les 3 pratiquants les plus anciens du Karatédo shotokai de la région grenobloise, constatant qu'ils n'étaient pas éternels, et également qu'il leur était parfois difficile de se faire remplacer pour un cours quand ils avaient un empêchement professionnel ont suggéré pour aider ceux, plus jeunes, qui étaient amenés à enseigner, d'organiser une séance par mois, au cours de laquelle ils feraient part tous les 3 de leur expérience, y compris de leurs erreurs passées.

Au départ l'école devait être limitée à la région de Grenoble. Il avait été décidé de démarrer timidement, car l'on ne savait pas combien de personnes participeraient, et quel serait l'écho de cette initiative.

Au bout d'un certain nombre de séances, l'on aurait invité le Sensei qui aurait pu juger si les candidats étaient ou non aptes à enseigner et qui aurait éventuellement donné son accord pour la délivrance de diplômes et l'officialisation de cette école.

En réalité lorsque ce projet lui a été exposé, le Sensei a estimé que c'était une très bonne chose, et a décidé que cette école devait tout de suite s'adresser à toute la fédération.

L'école des professeurs organise donc des séances une fois par mois à Grenoble (et dans d'autres villes sur demande).

En fin de saison les stagiaires passeront un examen, fonction de leur situation, qui débouchera sur 3 types de diplômes :

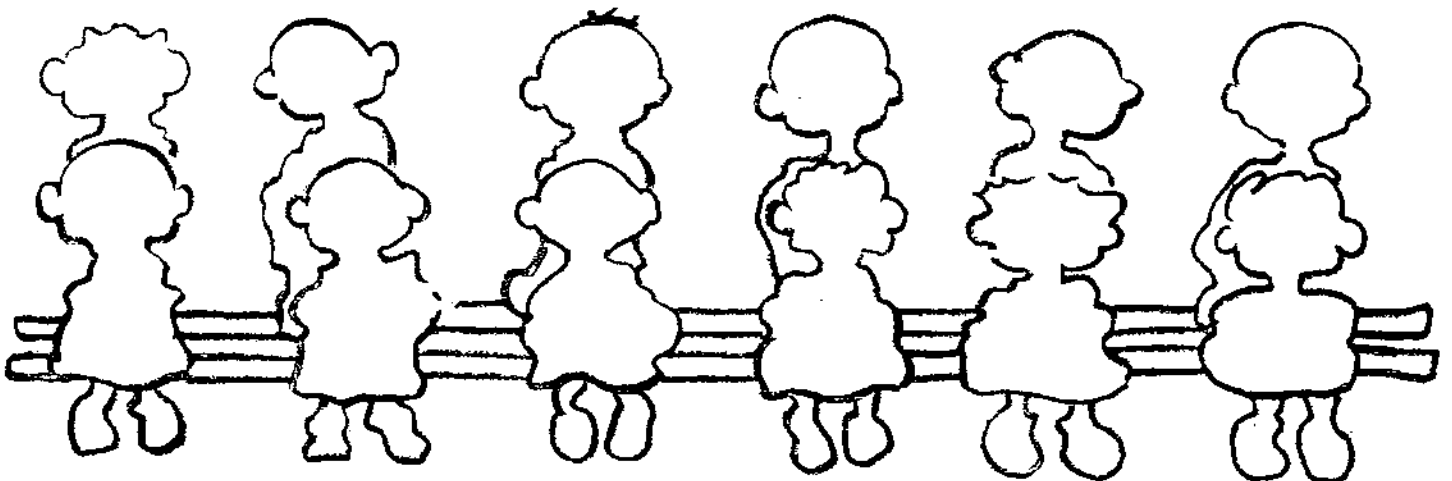
-
- 1 - **Moniteur de Karatedo** : il est au minimum 1er Kyu, doit avoir 18 ans révolus et justifie 3 ans de pratique.
Définition : il est bénévole et paie sa cotisation au club d'inscription. Il anime des échauffements et des entraînements sous la responsabilité du Professeur. Il est tenu de suivre les stages de perfectionnement organisés par la F.F.Y.K., le club devant faire l'effort de les financer.
 - 2 - **Instructeur de Karatedo** : il est 1er Dan, doit avoir 21 ans révolus et justifie 5 ans de pratique.
Définition : il est bénévole et dispensé de cotisations. Il assure librement échauffements, échauffements et entraînements. En outre, il est habilité, avec l'accord de son Professeur, à diriger une section d'entraînement extérieure au club (M.J.O., etc.). Il est tenu de suivre les stages de perfectionnement organisés par la F.F.Y.K., le club devant les prendre en charge intégralement.
 - 3 - **Professeur de Karatedo** : il est 2eme Dan, doit avoir 25 ans, justifie de 7 ans de pratique et de 3 ans d'Ecole des Professeurs.
Définition : il peut être bénévole, vacataire, semi-professionnel ou professionnel. Il est responsable du fonctionnement général des activités de son club et en donne l'esprit : il dirige les entraînements, prépare les passages de grades Kyu, présente ses élèves aux stages et passages de grades Dan, donne l'ambiance des leçons, représente son club dans les instances techniques, municipales, fédérales. Il lui appartient de promouvoir et d'organiser la pratique du Karatedo Shotokai en étroite collaboration avec le bureau de son club.
-

Dans l'échelle des valeurs, au niveau de l'enseignement, la Fédération aura donc à son sommet le directeur technique c'est à dire le Sensei qui est l'expert seul habilité à définir la technique. Il transmet son enseignement aux professeurs qui retransmettent aux instructeurs, moniteurs et élèves. L'Ecole des professeurs n'apprend pas la technique. Elle apprend à l'enseigner. Les

stagiaires sont donc tenus de suivre régulièrement les stages du Sensei. De cette manière les élèves enseignants, munis à la fois d'un important bagage technique de par leur participation aux stages du Sensei, et munis d'un bagage d'enseignement pourront à l'avenir dans de bonnes conditions diffuser la science qui a été transmise au Sensei et que celui-ci nous transmet. De

cette manière il sera possible d'enseigner l'Art martial dans son intégralité, avec ses aspects techniques, philosophiques, socio-éducatifs, thérapeutiques, etc... Enfin la Fédération pourra commencer à jouer son véritable rôle.

J.P. JOSEPH



LES TERMES TECHNIQUES

dans la pratique du Karate do

Cette rubrique, bien que destinée à tous les pratiquants, s'adresse particulièrement aux instructeurs de la F.F.Y.K. qui doivent l'étudier attentivement. Elle servira de référence en cas de doute sur l'utilisation d'un terme technique. Pour la prononciation, se référer au n° 1 de la R.Y.K. page 18.

JUNAN TAISSO

ASSOULPISSEMENTS.

GYMNASTIQUE

KOSHI-UMAWASU : faire pivoter les hanches.

HIZA-UMAWASU : faire pivoter les genoux.

USAGI TOBI GERI : « sauts de lapin ».

TATTE O NOBASU : grand écart.

HACHI O NOBASU : position assise jambes jointes tendues.

HACHI O KUNDE : « jambes papillon ».

LES POSTURES

HACHIJI DACHI : posture naturelle (page 11. photo 2).

SHIKO DACHI : posture de Sumo. Posture très ouverte, pieds sur une même ligne tournés vers l'extérieur.

ZENKUTSU DACHI : posture vers l'avant (voir page 11. photo 8).

KOKUTSU DACHI : position en retrait, défensive (page 11. photo 6).

FUDO DACHI : posture de combat, (poids du corps également réparti sur les deux jambes).

KIBA DACHI : posture du « cavalier de fer » (page 16. photo 1).

KAKE DACHI : jambes croisées genoux serrés tout le poids sur la jambe arrière (page 16. photo 2).

NEKOASHI DACHI : forme de kokutsu dachi avec les pieds plus rapprochés.

Moro geri



TECHNIQUES DE BRAS

(défense)

Poings serrés :

GEDAN BARAI : blocage bas (contre un tsuki niveau ventre par exemple).

AGE UKE (jodan) : blocage haut, (protection du visage).

UDE UKE (chudan) : blocage niveau moyen (contre tsuki niveau plexus par exemple) vers l'extérieur.

UCHIKOMI : blocage niveau moyen de haut en bas vers l'intérieur.

MOROTE UDE UKE : ude uke renforcé par le poing ou la main au niveau du coude.

JUJI UKE : (jodan ou gedan) blocage en croix avec les deux poings.

Mains ouvertes :

SHUTO UKE : blocage niveau moyen vers l'extérieur. Doigts tendus.

TAISHO BARAI : blocage niveau moyen ou bas de la paume de la main vers l'intérieur.

LES COMMANDEMENTS

HAJIME : commencez.

YAME : arrêtez, stop (en restant concentré, prêt à agir).

YASSME : arrêtez (dans le sens détendez-vous).

YOI : soyez prêts (serrez les poings).

KAMAE : en garde.

KAITE : demi-tour.

SEIZA : position assise pour la méditation.

REI : saluez.

(concernant ces deux derniers termes, voir R.Y.K. n° 2 page 8).

NIVEAUX , DIRECTIONS

MAE : devant, de face.

MAENI : vers l'avant.

HIDARI : gauche.

HIDARINI : vers la gauche.

MIGI : droite.

MIGINI : vers la droite.

HANTAI : côté opposé, de l'autre côté.

GEDAN : niveau bas.

CHUDAN : niveau moyen.

JODAN : niveau haut.

TECHNIQUES DE BRAS

(attaque)

TSUKI : attaque directe du poing.
OÏ SUKI : grand tsuki.
GYAKU TSUKI : gyaku : contraire.
 Exemple : tsuki du poing gauche avec jambe droite en avant.
KAGI TSUKI : coup de poing circulaire, en crochet.

YAMA TSUKI : tsuki double (par exemple gedan et chudan en même temps).

MAI TE TSUKI : tsuki direct vers l'avant partant de la position en garde sans armer à la hanche.

URAKEN : coup frappé avec le dos du poing, avec les kento (premières articulations des doigts).

TETTSUI : « Marteau de fer » coup frappé avec le côté extérieur du poing.

NUKITE : pique de main (voir page 12, photo 16).

HAITO : sabre de main, coup frappé avec le côté pouce, main ouverte.

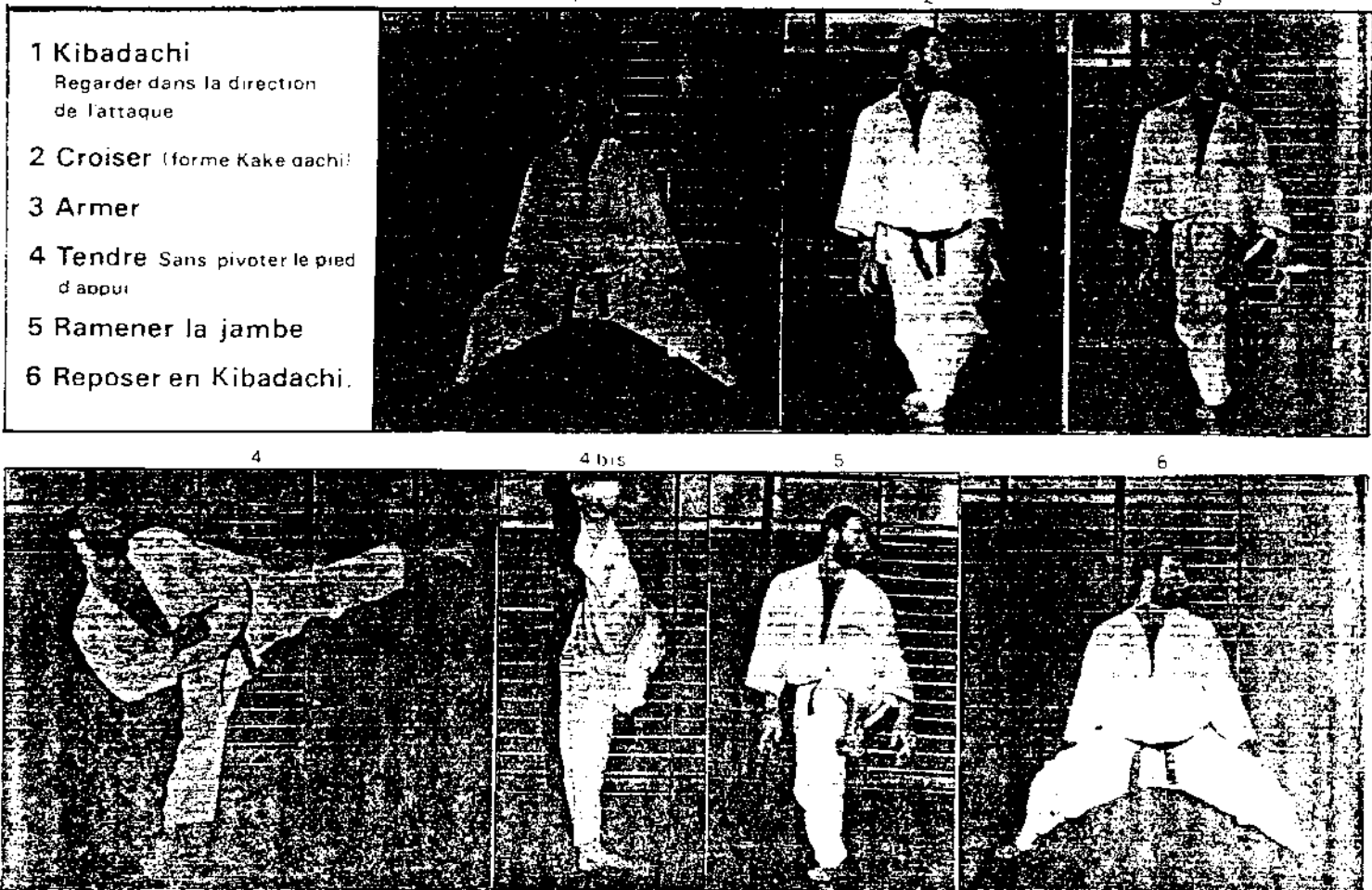
KOKEN : coup frappé vers le haut avec le dessus du poignet plié (R.Y.K. n° 2 page 6).

TEISHO : coup frappé vers le bas avec le dessous du poignet plié.

EMPI : coup de coude vertical ou horizontal.

TECHNIQUES DE PIEDS ET DE GENOUX

yoko geri



MAE GERI : coup de pied direct vers l'avant.

MAWASHI GERI : coup de pied circulaire horizontal vers l'intérieur.

URA MAWASHI GERI : coup de pied circulaire horizontal vers l'extérieur (avec le talon ou le tranchant du pied : *sohuto*).

YOKO GERI : coup de pied horizontal sur le côté (talon).

MIKATSUKI GERI : coup de pied en « croissant de lune » semi-circulaire de bas en haut vers l'intérieur (avec le dessous du pied).

URA MIKATSUKI GERI : idem vers l'extérieur.

FUMIKOMI : coup de pied écrasant de haut en bas et de côté (forme yoko geri).

USHIRO GERI : coup de pied direct vers l'arrière (talon).

TOBI GERI : coup de pied sauté : mae tobi geri, yoko tobi geri...

NIDAN GERI : succession de deux mae geri en un seul saut.

MORO GERI : double mae geri sauté vers l'avant.

DAI MORO GERI : double mae geri sauté sur les côtés.

HIZA GERI : coup de genou.

NAMI GAESHI : « le retournement de la vague » blocage de bas en haut avec le dessous du pied partant de la posture kiba dachi (Tekki shodan).

Cette liste non exhaustive est susceptible d'être complétée et améliorée dans les prochains numéros.

mae geri



1. Zenkutsu dachi
2. Armer,
3. tendre,
4. ramener la jambe,
5. reposer.

L'origine du Karate do Shotokai

Quand les hommes de la préhistoire ont commencé à fabriquer des outils, ils le faisaient dans un but constructif, et ils bâtirent les premières habitations. Puis un jour quelqu'un par inadvertance, frappa son voisin avec un outil — les hommes se rendirent compte du fait que l'outil pouvait servir à se battre. La décadence commençait déjà. Heureusement au cours des siècles, des personnages prônaient le retour aux sources. La même évolution s'est produite en ce qui concerne les Arts Martiaux.

Pendant des millénaires, on a enseigné une science extrêmement complète, car les techniques s'accompagnaient de principes philosophiques et thérapeutiques. Or, de nos jours, le portrait de M^e FUNAKOSHI est accroché dans la plupart des salles d'entraînements, de tous les styles de karaté. Mais combien de pratiquants savent que M^e FUNAKOSHI déclare dans son dernier ouvrage (écrit aux environs de 1955) « Je n'ai jamais rendu visite à un médecin, je n'ai jamais avalé le moindre comprimé, j'ignore ce qu'est une piqûre ». Ce maître avait 91 ans lorsqu'il écrivit cela. Combien de pratiquants savent que M^e TOHEI guérit complètement d'une maladie pulmonaire grave, après un séjour de plusieurs mois dans un monastère Zen, et que, alors que cette maladie laisse toujours des traces sur les clichés radiographiques, il n'y avait plus aucune trace sur ses propres radios...

Les vieux maîtres cherchaient à apporter la paix autour d'eux, étaient réputés pour leur esprit de conciliation. Mais aujourd'hui sur les tatamis des compétitions, qui leur ressemblent ?

Contrairement à une idée reçue, SHOTOKAI n'est pas un « style marginal créé par un groupe d'illuminés ». En effet la plupart des sty-

les se réfèrent à M^e FUNAKOSHI et ses pratiquants ignorent que le SHOTOKAI désigne « l'organisation du Maître FUNAKOSHI ». C'est en effet lui qui fut à la fin de sa vie le Président fondateur du SHOTOKAI. Cette association avait pour but d'aider les Arts du Maître et de favoriser l'enseignement du Karaté-Do.

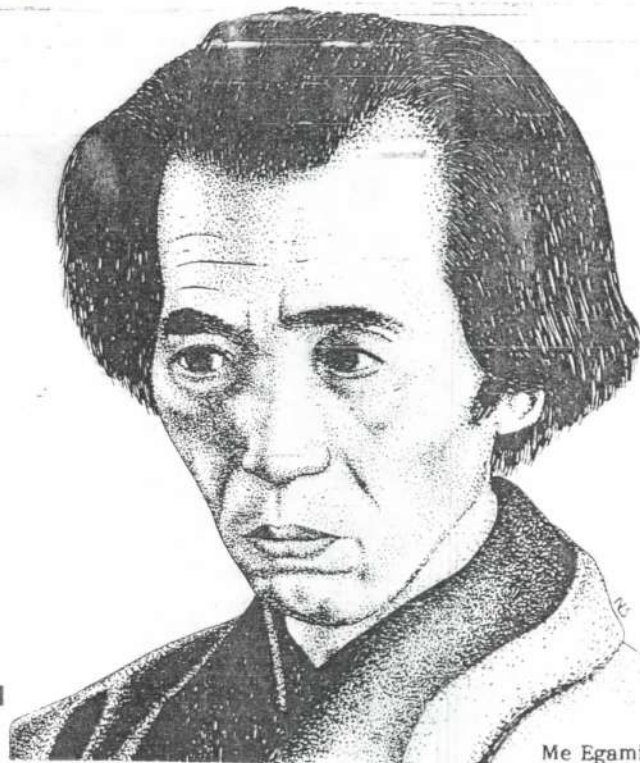
Lorsque, dans les années 1954-55, apparurent les premières compétitions, des milliers de jeunes japonais découvrant l'esprit occidental, se ruèrent vers cet aspect du Karaté. Et alors que M^e FUNAKOSHI exécutait ses mouvements en décontraction, ses élèves les répétaient en force, pensant qu'il agissait comme cela parce qu'il était âgé. Et de plus en plus, la sérénité à laquelle nous avions habitués les vieux maîtres de toutes les disciplines, fit place à la contraction, aux grimaces, aux cris, et aux regards agressifs. De porteur de paix, le pratiquant se transformait en porteur de discorde, ce qui rejaillissait d'ailleurs sur son comportement de tous les jours.

Cette transformation avait lieu au sein même du DOJO de M^e FUNAKOSHI qui était appelé SHOTO-KAN (Kan, signifiant maison). Dans la « Maison SHOTO » une majorité de pratiquants allait former ce qui serait un style : le Shoto-Kan.

L'organisation SHOTO, à la mort de M^e FUNAKOSHI en 1957, allait avoir à sa tête son plus ancien élève, M^e EGAMI.

Avant sa mort, M^e FUNAKOSHI avait été impressionné par l'AIKIDO qu'enseignait M^e UESHIBA. En effet, ce vieil homme de plus de 80 ans, tendait le bras, et personne ne pouvait dévier ce bras. Tout en décontraction, cet homme projetait des jeunes ceintures noires de karaté ou de judo, qui l'attaquaient réellement. M^e FUNA-

LE KARATEDO SHOTOKAI



Me Egami

Pendant des millénaires, on a enseigné les Arts Martiaux comme une science extrêmement complète, car les techniques s'accompagnaient de principes philosophiques et thérapeutiques. Or, de nos jours, le portrait de Me Funakoshi est accroché dans la plupart des salles d'entraînement de tous les styles de Karaté. Mais combien de pratiquants savent que Me Funakoshi déclare dans son dernier ouvrage : "Je n'ai jamais rendu visite à un médecin, je n'ai jamais avalé le moindre comprimé, j'ignore ce qu'est une piqûre." Ce maître avait 91 ans quand il écrivit cela. Combien de pratiquants savent que Me Tohei guérit complètement d'une maladie pulmonaire grave, après un séjour de plusieurs mois dans un monastère Zen, et que, alors que cette maladie laisse toujours des traces sur les clichés radiographiques, il n'y avait plus aucune trace sur ses propres radios.

La Fédération Française Yamato Kan a développé presque exclusivement jusqu'à maintenant la pratique du Karaté Shotokai.

Le "Shotokai" n'est en principe pas un style, mais le nom d'une association créée du vivant de Me Funakoshi, et dont le fondateur fut Me Egami. Cette association avait et a toujours son siège au Shotokan dojo, là où enseignait Me Funakoshi. Avant sa mort, Me Funakoshi avait été impressionné par l'Aïkido qu'enseignait Me Ueshiba. En effet, ce vieil homme de plus de 80 ans tendait le bras, et personne ne pouvait dévier ce bras. Tout en décontraction, il projetait des jeunes pratiquants noirs de Karaté ou de Judo qui l'attaquaient. Me Funakoshi avait remarqué le décalage entre ses élèves et ceux de l'Aïkido. Il avait donc dit à Me Egami que ce qui lui avait été enseigné à Okinawa au début du siècle était conforme à ce qu'il voyait chez Me Ueshiba. Il fallait donc chercher dans cette voie.

Après la mort de Me Funakoshi, en 1957, Me Egami développa une manière de pratiquer en décontraction, plus spirituelle que physique, ayant pour corollaire obligatoire l'interdiction de toute compétition.

Rester à la FFKAMA engendrait un conflit avec cette fédération, ce que personne ne souhaitait.

Vu les difficultés du Shotokai dans toute l'Europe, les efforts déployés par ses promoteurs, à savoir Me Harada, qui enseigne actuellement en Angleterre, et Me Murakami, qui enseignait à Paris, des élèves de Me Javon, qui enseigne le Shotokai à Valence depuis les années 68, créèrent en août 1981 la Fédération Française Yamato Kan (FFYK), fédération culturelle désireuse de se rattacher au Ministère de la Culture.

Dans ce cadre, il n'y a plus de conflit avec les pratiquants du Karaté sportif. Chacun évolue dans son domaine propre, et l'on peut de nouveau avoir des rapports de courtoisie. La fédération enseigne un Art culturel traditionnel, dans son intégralité, c'est-à-dire rattaché à son contexte philosophique.

Ceci, malheureusement, allait à contresens de l'évolution de l'époque du Japon, qui s'ouvrait à l'Occident, et qui, pour vulgariser le Karaté, allait souvent encourager la compétition.

Beaucoup de pratiquants quittèrent le Shotokan dojo, pour fonder le style de compétition le plus connu au monde : le "Shotokan" (Maison Shoto).

Quant aux adeptes de Me Egami, ils restèrent au Shotokan dojo, où l'on dit aujourd'hui que l'on pratique le "Shotokai" (Organisation Shoto). Ainsi, une organisation, une manière de percevoir les Arts Martiaux, est devenu dans le langage courant un style.

Le Shotokai en France

Le Karaté fut introduit très récemment en France :

- 1957, arrivée de Me Murakami, invité par Mr Plee.
- 1962, arrivée de Me Oshima, invité par la Fédération Française de Judo.
- 1963, arrivée de Me Mochizuki.

Le Karaté dans les années 60 était essentiellement sportif. De nombreux styles s'installèrent. Il fut donc rattaché au Ministère chargé des sports. Le Shotokai, ne pratiquant pas la compétition, était plus qu'une différence de style, et se "vendait mal". Il eut donc beaucoup de difficultés à s'installer en France. Il n'apparut d'ailleurs que dans les années 1965. Etant minoritaire, le Shotokai, ne sachant comment se classer, se rattacha au sport. Cette classification dans un contexte de compétitions, résultats, médailles, le mettait en contradiction avec lui-même et créait des problèmes insolubles au moment des passages de grades, sous l'égide de la Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires (FFKAMA). A plusieurs reprises, les jurys de la FFKAMA, ayant l'honnêteté d'estimer ne pas avoir à juger des pratiquants du Shotokai, "car c'était une façon trop différente de pratiquer", les passages de grades de ceintures noires ne pouvaient se faire. Lors de l'A.G. de la FFKAMA de 1981 à Paris, on déclara au délégué de la Ligue Dauphiné Savoie, posant la question du Shotokai : "Vous êtes plus qu'une différence de style, vous n'êtes pas un sport, mais un Art à classer différemment".



M^e Funakoshi

KOSHI avait remarqué le décalage existant entre ses élèves et les pratiquants d'AIKIDO. Il avait donc dit à M^e EGAMI que ce qui lui avait été enseigné à Okinawa au début du siècle était conforme à ce qu'il voyait chez M^e UESHIBA. Il fallait donc chercher dans cette voie. Après la mort du Maître FUNAKOSHI, M^e EGAMI fit cette recherche. Dans les Arts Martiaux, on insiste sur la décontraction et la souplesse. Pourquoi le karaté serait-il une exception. Il réalisa que c'était la compétition qui l'avait rendu ainsi. Il fallait donc bien faire la distinction entre Karate et Karaté-Do.

Le Karaté devenait un «sport de combat» louable en soi, mais ne correspondait plus à l'ensemble de ce qui avait été enseigné auparavant. Le Karaté-Do restait un Art Martial traditionnel gardant «au delà des techniques» des aspects philosophiques et thérapeutiques. C'était un véritable Art culturel n'ayant rien à voir avec un sport.

Beaucoup d'élèves de la «Maison SHOTO» (SHOTO KAN) partirent, coupant les ponts avec M^e EGAMI. Toutefois se souvenant du fait qu'ils étaient issus de la «Maison SHOTO», ils devinrent un style, mondialement connu qui s'appela toujours SHOTO KAN. Parallèlement ceux qui restaient au

SHOTO KAN DOJO adhérèrent tous à «l'organisation SHOTO», le SHOTO KAI.

SHOTO KAI devint une sorte de style. En réalité c'est une conception bien particulière de l'Art Martial.

M^e EGAMI développa donc une manière de pratiquer correspondant à une sorte de retour aux sources.

Le SHOTOKAI en France

Le «Karaté» fut introduit très récemment en France.

— 1957 arrivée de M^e MURAKAMI, invité par Mr Piee.

— 1962 arrivée de M^e OSHIMA, invité par la Fédération Française de Judo.

— 1963 arrivée de M^e MOCHIZUKI.

Le Karaté se développant dans les années soixante était essentiellement sportif. De nombreux styles s'installèrent. Il fut donc immédiatement rattaché aux Ministères chargés des sports. Le SHOTOKAI ne pratiquant pas la compétition, était plus qu'une différence de style, et se «vendait mal». Il eut donc beaucoup de difficultés à s'implanter en France. Il n'apparut d'ailleurs que dans les années 1965. Etant minoritaire, le SHOTOKAI ne sachant comment se classer, se rattacha au sport. Cette classifica-



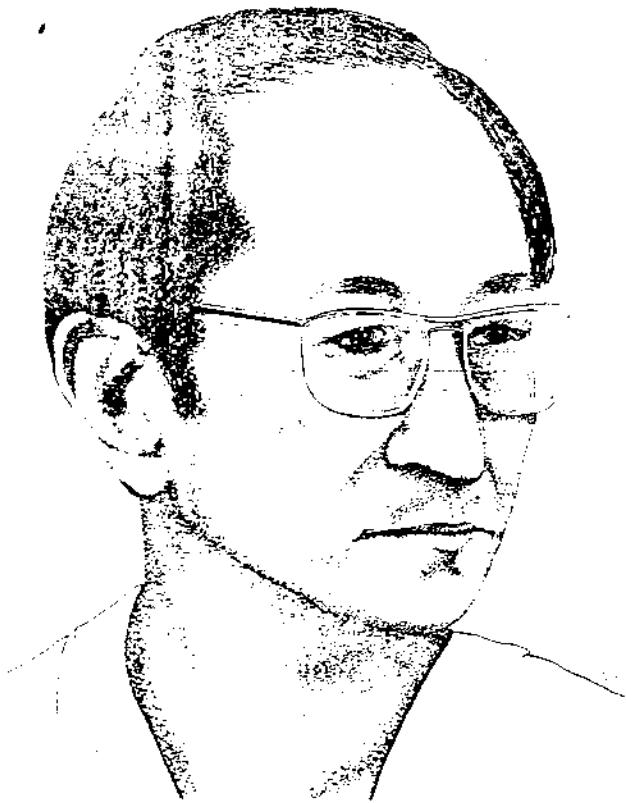
M^e Egami

tion dans un contexte de compétitions, résultats, médailles, etc. le mettait en contradiction avec lui-même et créait des problèmes insolubles au moment des passages de grades qui, compte tenu du fait que selon la loi une seule fédération est habilitée par le gouvernement à représenter un sport, se passaient sous l'égide de la F.F.K.A.M.A. (Fédération Française de Karate et Arts Martiaux Afrinitaires).

A plusieurs reprises, les Jurys de la F.F.K.A.M.A. ayant l'honnêteté de dire qu'ils estimaient n'avoir pas à juger des pratiquants du Shotokai, «car c'était une façon trop différente de pratiquer», les passages de grades pour les ceintures noires ne pouvaient se faire. Lors de l'A.G. de la F.F.K.A.M.A. de 1981 à Paris, il fut déclaré au délégué de la Ligue Dauphine Savoie, posant la question du Shotokai «Vous êtes plus qu'une différence de style, vous n'êtes pas un sport, mais un Art à classer différemment».

Rester à la F.F.K.A.M.A. posait trop de problèmes, engendrait un conflit avec cette fédération, ce que personne ne souhaitait.

En Août 1981, autour de M^e JAVON qui enseigne le Shotokai à Valence depuis les années 68, se créa la Fédération Française YAMATO-KAN (F.F.Y.K.)



M^e Harada



M^e Javon

En effet, un groupe d'élèves de M^e JAVON, conscients des difficultés du Shotokaï dans toute l'Europe, des efforts qu'ont fait ses promoteurs, à savoir M^e HARADA qui enseigne actuellement en Angleterre et M^e MURAKAMI, qui enseigne à Paris, mais conscients des contradictions découlant du fait de s'être classé dans les sports, car à l'époque on ne savait pas où se classer, conscients des observations des experts japonais (M^e MOCHIZUKI) estimant que les Arts Martiaux, comme c'est le cas au Japon, devraient dépendre soit du Ministère de la Culture, soit de l'Éducation Nationale, décidèrent de quitter la F.F.K.A.M.A. et de créer une Fédération Culturelle désirant se rattacher au Ministère de la Culture.

Dans ce cadre là, il n'y a plus de conflit avec les pratiquants du Karaté sportif. Chacun évolue dans

son domaine propre, et l'on peut de nouveau avoir des rapports de courtoisie. La Fédération enseigne un Art Culturel traditionnel, dans son intégralité, c'est-à-dire rattache à son contexte philosophique.

Dans ce cadre là, la pratique a des repercussions sur la vie quotidienne et a d'énormes aspects, sociaux, thérapeutiques, préventifs, etc.

Dans ce cadre là également l'on pratique à 6 ans, tout comme... à 70 ans. Certes, on n'exécute pas les mouvements de la même façon, mais ceci pour dire que la pratique n'est plus réservée à une élite musclée.

La F.F.Y.K. organise, outre l'enseignement, des stages et des manifestations telles que démonstrations, mise en scène de contes japonais joués par des enfants, etc. La F.F.Y.K. a participé au spectacle de Gabriel Cousin «Monde en

chantier».

D'autre part, les mises en scène de contes japonais ont été jouées dans plusieurs endroits par les enfants de St-Martin-le-Vinoux. Ce spectacle a fait l'objet d'un article très élogieux dans la presse où, pour la première fois, un journaliste voyait des enfants avoir le sourire en pratiquant, ce qui l'étonnait par rapport aux allures agressives qu'il avait pu voir ailleurs.

Il est de toutes manières une démarche simple à faire : rendre visite à M^e JAVON dans son Dojo de Valence, et le voir par exemple dans la posture du cavalier (Kiba-Dachi), au milieu d'une salle, résister à la poussée frontale de 15, 20, 25 personnes parfois. En quelques secondes, on réalise la différence entre un sport et un Art.

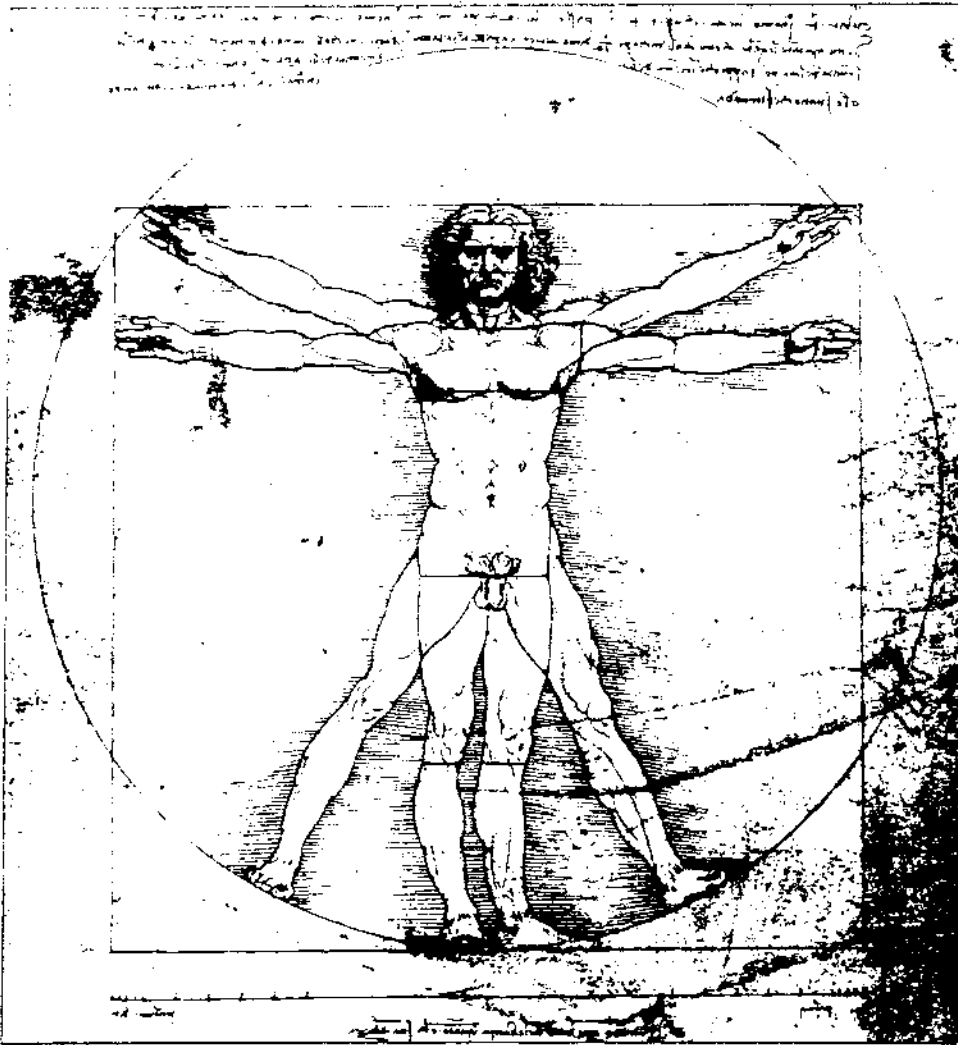
J.P. JOSEPH

COMMANDES ET ABONNEMENTS

Commande d'un numéro : 10 F + 5 F de frais d'envoi

Abonnement à 3 numéros : abonnement simple : 30 F + 15 F de frais d'envoi
abonnement de soutien : 60 F port compris

Joindre le règlement en timbres ou chèque bancaire à l'ordre de : REVUE YAMATO KAN, adressé à : YAMATO KAN c/o Nicole Sardat 35 Cours Berriat 38000 Grenoble



Leonard de Vinci : "Les Mesures du corps humain" - Academie de Venise, Anderson, Rome

I. PRESENTATION ANATOMIQUE

Le genou est l'articulation intermédiaire du membre inférieur. Il relie la cuisse et la jambe. Le genou travaille dans de moins bonnes conditions que la hanche. Il n'existe pas d'articulation dans le corps humain sur laquelle la locomotion ait imposé une charge plus lourde ni qui soit plus prête à en supporter l'abus. Construire une articulation aussi exposée à des stress mécaniques avec une quelconque assurance de sécurité a été une gageure pour l'ingéniosité de la nature.

Ainsi le genou est stabilisé par un système ligamentaire résistant et complexe et par des muscles très puissants. C'est « l'axe mécanique » du membre inférieur.

— **Les os en présence** : le tibia (plateau tibial) et le fémur (condyles fémoraux). Autre os : la rotule. On l'appelle articulation fémoro-tibiale ou bien encore tibio-fémorale, de type condylienne. Son principe : les condyles fémoraux « roulent » et « patinent » sur la glène tibiale.

— **Les ligaments** : face interne : le ligament latéral interne ; face externe : le ligament latéral externe ; devant : le ligament croisé antérieur et enfin der-

rière : le ligament croisé postérieur.

Les deux premiers sont tendus dans la position zéro (debout) et tendus en flexion (assis). Le L.L.I. est l'élément le plus important, mais ils ne peuvent à eux seuls assurer la stabilité du genou. La disposition des ligaments dits croisés permet la flexion et la stabilité articulaire. Ils sont toujours tendus quelque soit le degré de flexion du genou.

— **Les ménisques** : il existe ici deux ménisques, le ménisque médial et le ménisque latéral. Ils ont une forme triangulaire. Leur rôle est encore imparfaitement connu. Mais on sait qu'ils sont là pour répartir les contraintes de pression dues à l'activité du genou.

Actuellement on leur attribue aussi un double rôle : ils améliorent la lubrification du genou et jouent un rôle de cales stabilisantes des condyles sur les glènes. Ils sont donc mobiles et ils avancent et reculent sur les glènes tibiales pour assurer une mobilité en souplesse. Malheureusement, ils sont mal vascularisés. C'est très important car les lésions méniscales ne se cicatrisent pas.

Un mot sur la rotule, appelée patella, elle est placée devant les condyles fémoraux, maintenue par la capsule qui lubrifie les cartilages. La rotule protège le genou contre les chocs. Sa surface arti-

DAI TAI

RUBRIQUE ANATOMIQUE

Dossier n°1: LE GENOU

*- Pas faire boujou avec le genou
s'il est ripou -*

Proverbe Zoulou

culaire subit des contraintes de pression très élevées. Elle maintient et accroît l'efficacité du muscle quadriceps.

— **Les muscles** : les muscles fléchisseurs, ils sont nombreux, mais de puissance très inégale. Le biceps femoral, le demi-membraneux, le couturier, le droit interne (de la cuisse), les jumeaux interne et externe du mollet et le muscle poplité, dans le creux du genou. Les deux premiers sont appelés muscles ischio-jambiers.

Une fois le genou fléchi, tous les muscles fléchisseurs deviennent rotateurs. Ils agissent exactement comme des rênes guidant la tête d'un cheval.

— **Stabilité** : la stabilisation passive (quand nous dormons) est assurée par la capsule et les ligaments. La stabilisation active (en mouvement) est assurée par les muscles moteurs du très puissant appareil extenseur. Lorsque le genou est en extension complète, il est stable. Lorsqu'il est en flexion de 20 à 60°, il est légèrement instable. Lorsqu'il est en flexion au-dessus de 60°, il est instable, mais très peu.

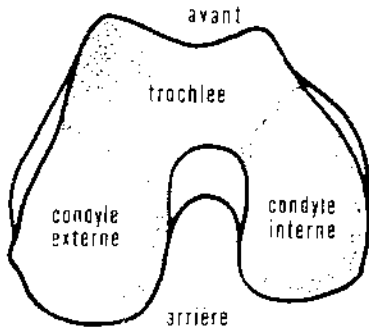
Conclusion : cette articulation permet surtout la flexion/extension soit pour rapprocher le talon de la fesse soit de contrôler la distance du corps par rapport au sol.

OS DU GENOU

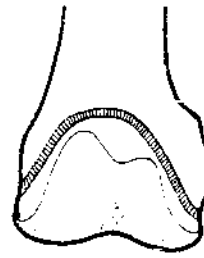
SURFACES ARTICULAIRES

INSERTION DE LA CAPSULE (Manchon fibreux tendu du femur au tibia)

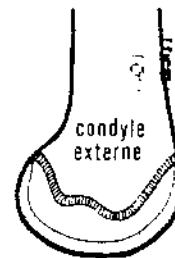
fémur



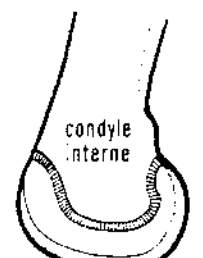
VUE DE DESSOUS



VUE DE FACE



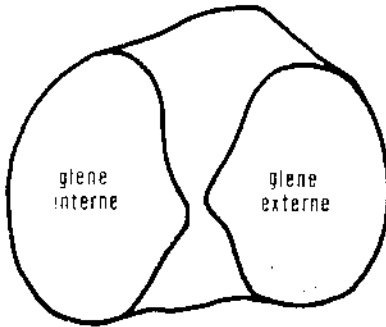
condyle externe



condyle interne

VUES DE COTE

tibia

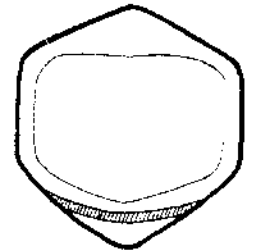


VUE DE DESSUS

rotule



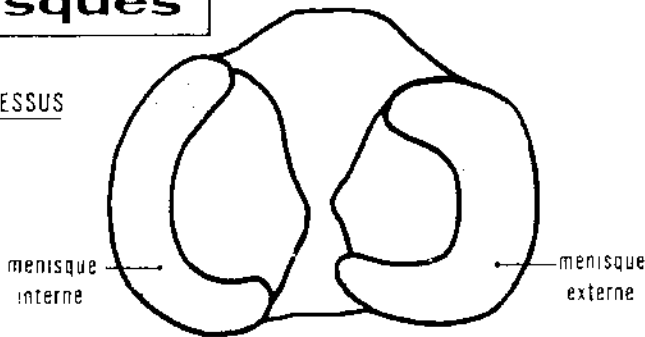
VUE DE DESSUS



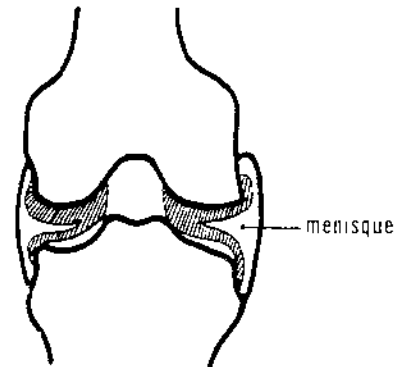
VUE DE DERRIERE

ménisques

VUE DE DESSUS

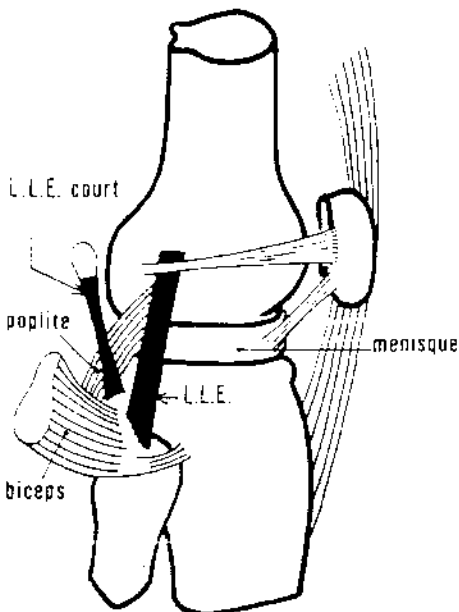


COUPE FRONTALE

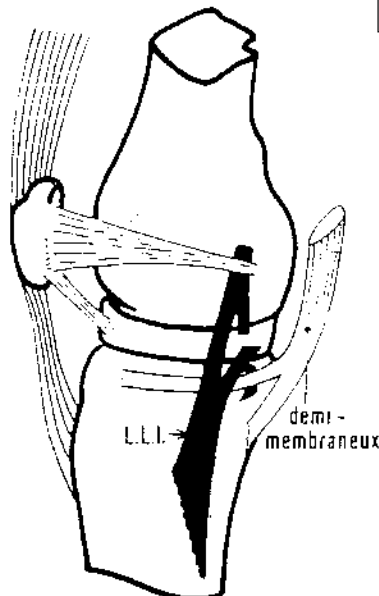


LIGAMENTS LATERAUX

LIGAMENT LATÉRAL EXTERNE



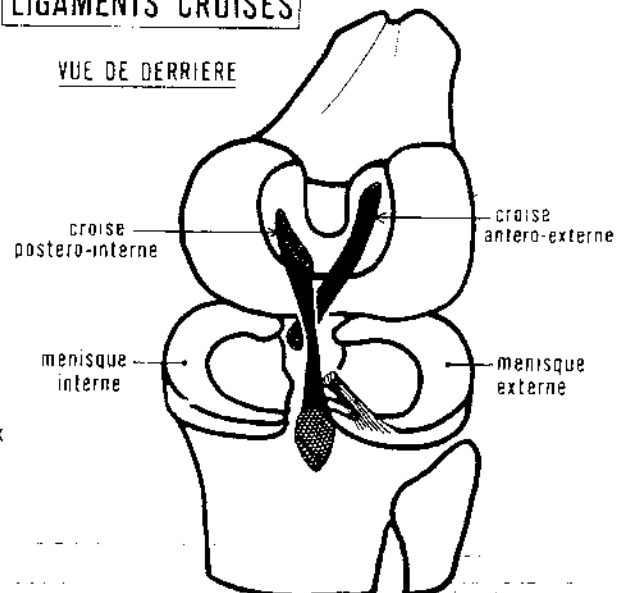
LIGAMENT LATÉRAL INTERNE



LIGAMENTS

LIGAMENTS CROISES

VUE DE DERRIERE



L'ESPRIT
ET LA PRATIQUE
DU
KARATE DO



« Le seul secret, c'est de pratiquer sérieusement, avec persévérance pour atteindre l'état de Mushin (Mushin = non-ego) qui permet aux portes du hara de s'ouvrir à la Connaissance »

Maitre Shigeru EGAMI (1912-1981)
Fondateur du style Shotokai





La nature

Il est difficile de définir la nature en peu de mots: le soleil, la lune, les étoiles font partie de la nature, tout comme l'homme, l'existence même et le mouvement de toute chose. Les fleurs qui s'ouvrent au printemps et les feuilles qui tombent en automne sont des phénomènes naturels, comme le sont la naissance d'un être, son développement, sa vieillesse et sa mort.

La terre, l'eau, le feu, le vent, la neige et la pluie font partie de la nature dont nous avons beaucoup à apprendre. Pour autant que l'on puisse s'opposer à la nature, on n'a pas la moindre chance de gagner.

Dans nos mouvements du corps, certains sont naturels, d'autres ne le sont pas. Par la pratique nous pouvons apprendre à les différencier et à acquiescer des mouvements naturels. Nous devrions aussi apprendre le pouvoir dont nous a doté la nature, comment l'utiliser, car l'homme a beaucoup de puissance cachée dont il n'est pas conscient. Je suis convaincu que c'est un don de la nature qui peut être développé par quelqu'un qui s'entraîne sérieusement et avec persévérance.

Lorsque vous êtes avec un partenaire ou un adversaire, au lieu de vous opposer à ses mouvements déplacez-vous avec lui naturellement, c'est à cet instant que lui et vous ne formez qu'un et que lorsqu'il est sur le point de frapper votre corps bouge naturellement pour éviter le coup. Lorsque vous arrivez à comprendre cela il n'y a plus d'adversaire ni de premier coup. (Karaté ni sente nashi).

En étant courtois vous prendrez une attitude humble envers votre partenaire dans l'entraînement et vous lui en serez reconnaissant. Mais si votre objectif est de le mettre K.O. vous n'attendrez pas cet état. Dans la véritable pratique, la colère, la haine et la peur ne doivent pas exister. Si vous arrivez à cet état d'esprit, alors vous pouvez dire que le Karaté-Do est véritablement la vie, et la vie est véritablement le Karaté-Do.

Le Karaté-Do est un art que tout le monde peut pratiquer: jeunes et vieux, hommes et femmes, tous.

Il faut avoir le désir de rester jeune au fil des jours. On sait que chaque jour la force physique diminue petit à petit, c'est pourquoi il faut pratiquer avec application et persévérance. Ce n'est que lorsque vous oubliez le mot Karaté que vous en comprenez l'essence.

Maitre Javon

Directeur Technique de la F.F.Y.K.

空

KARA

vide

手

TE

la main

道

DO

la voie

Karate-Do signifie «La Voie de la Main Vide» ce qui évoque l'idée d'un art de combat à mains nues mais également la notion de vide qui va plus loin que la simple idée de «sans arme». Ici le Vide est aussi la vacuité, vide de l'esprit, le détachement de l'individu... influence du Bouddhisme, du Shinto, de la culture traditionnelle asiatique et japonaise en particulier. Cet aspect philosophique est l'une des grandes différences entre le Karaté-Do et les sports de combat que l'on appelle Karaté. Le Karaté-Do n'est pas pour autant une discipline mystique. Dans son étude, le pratiquant (karate-doka) est amené à des remises en questions: sa psychologie, sa façon d'agir évoluent.

Le karatedoka change mais il ne lui est imposé aucune doctrine ni religion ou superstition.

Le Karaté-Do est un outil, à chacun d'en faire le meilleur usage. Chacun a la possibilité d'évoluer grâce à l'héritage des Maîtres et non l'obligation de s'identifier à un modèle précis, de se fondre dans un moule. C'est ce qui préserve la personnalité du pratiquant. Et ce respect de l'individualité enrichit le Karaté-Do. Et la recherche de l'harmonie entre tous au-dessus des différences entre les personnes doit unir les pratiquants et leur offrir la possibilité d'améliorer leurs rapports avec autrui, à condition d'en faire l'effort... l'harmonie n'est pas comprise dans le prix de la cotisation.

Dans l'entraînement on ne pratique pas contre un adversaire (1) mais avec un partenaire. (On retrouve l'idée d'adversaire dans l'étude des Kata mais il s'agit d'adversaires imaginaires). On comprend donc pourquoi le Karaté-Do est complètement incompatible avec l'esprit de compétition qui rejette la recherche d'harmonie pour se préoccuper uniquement de la victoire sur l'adversaire. En Karaté-Do, pas de plus

fort ou de moins fort, à chacun d'essayer de progresser pour son bien personnel en respectant et en aidant ses partenaires.

La recherche de l'harmonie n'est pas le fruit d'un discours ou d'une notion abstraite, elle est étroitement liée à la pratique intensive du Karaté-Do.



«Faites selon vos possibilités». On entend parfois cela au cours d'un entraînement de Karaté-Do. Cela n'est pas un encouragement à la mollesse mais signifie: «Faites ce que vous pouvez au maximum de vos possibilités». Car pour progresser, le pratiquant doit se concentrer et se donner entièrement. Pas de demi-mesure. A travers des exercices intensifs on cherche à briser sa carapace, à reculer ses limites, se détacher. Alors, libéré des contraintes musculaires et de son orgueil on peut s'ouvrir à une recherche qui dépasse le simple exercice physique. C'est cela entre autres qui permet à de vieux maîtres (qui n'ont donc plus la force musculaire de leurs 20 ans) d'accomplir des «exploits» tels que résister à la poussée d'un homme très fort ou de le projeter d'un geste naturel et sans effort.

Un maximum de concentration cela signifie aussi être attentif. Dans certaines écoles japonaises il n'y a pas de prise en charge du débutant, à lui d'être attentif, de reproduire les gestes et de les comprendre.

Le Karaté-Do ne nous est pas apporté sur un plateau, on ne devient pas un «surhomme en dix leçons» comme disent les publicités. Il faut savoir ce que l'on veut et faire l'effort nécessaire pour l'obtenir.

E.Marty

(1) Il va de soi que le karatedoka, comme tout un chacun peut se trouver confronté à un adversaire. Mais nous sortons du cadre des entraînements pour trouver celui du combat de rue. L'étude du Karaté-Do pré-

pare bien sûr à faire face à ce genre de situation mais la finalité est de savoir au contraire la dissiper. Respecter la vie, la sienne et celle d'autrui. Mais si l'on doit se battre, il faut gagner....

KEIKO!

L'entraînement



JUNAN TAISSO

Un entraînement classique commence par une gymnastique (Junan Taïso) qui dure de 20 à 30 minutes. On échauffe et assouplit toutes les parties du corps, de la tête aux pieds. Par des exercices axés aussi sur l'ouverture, la respiration, la recherche d'équilibre et, comme dans les sauts de lapin (Usagi tobi geri), recherche de développement de l'énergie du hara (ventre). Tous ces exercices ont des implications immédiates dans les techniques de Karate-Do proprement dit, c'est pourquoi il est utile de les pratiquer avec le même esprit et la même concentration que dans l'étude d'une parade, d'une attaque, d'un kata etc.

La gymnastique se termine le plus souvent par des assouplissements avec un partenaire. Il est ici important d'agir avec douceur car la contraction empêche l'assouplissement des articulations. Agir également en harmonie avec son partenaire, sentir ses possibilités pour ne pas le bloquer, respirer profondément (aspect essentiel commun à tous les arts martiaux asiatiques: la respiration profonde avec le ventre). Être en harmonie aussi avec le Gori. Le gori est la voix de celui qui donne le rythme et l'esprit des exercices, qui doit «sentir» les pratiquants, être en harmonie avec eux, donner le meilleur de lui-même et avoir un bon Kimochi (2).

Nous avons retrouvé ici trois caractéristiques du Karate-Do: harmonie, respiration profonde, non contraction.

En général après la gymnastique a lieu une courte séance de méditation en seiza (za zen), retour au calme. Nous y reviendrons à la fin de l'article.

LE KIHON.

Kihon signifie exercice fondamental, exercice de base. Pour acquérir une bonne pratique, pour que les mouvements deviennent naturels il faut répéter sans relâche tous les exercices.



«Pratiquez avec acharnement». Ecrivait Miyamoto Musashi dans le *Go Rin'no Sho*.

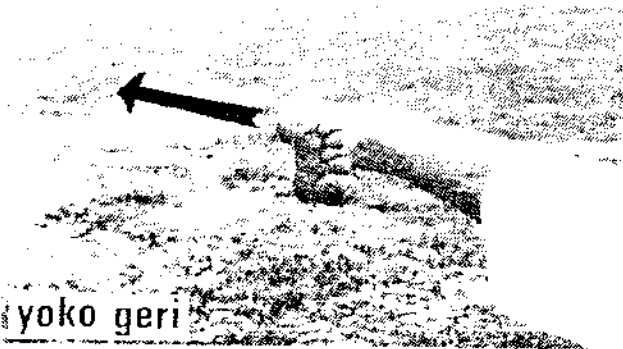
Le kihon consiste en des séries de mouvements répétés sans relâche pendant dix ou vingt minutes ou plus. Ceci occupe une bonne partie de l'entraînement, c'est essentiel pour permettre à chacun de perfectionner soi-même sa pratique parallèlement aux conseils de l'instructeur ou du professeur (Sensei).

LE TRAVAIL AVEC UN PARTENAIRE

Le «travail par deux» permet l'application avec un partenaire des techniques étudiées dans le kihon. Ressentir le moment où le partenaire attaque. «Il faut dépasser le mouvement voulu ou le mouvement réflexe, il faut que la spontanéité du geste soit totale» écrit Michel Random à propos du Karate-Do Shotokai et de Maître Egami. «Comme la feuille de bambou se détache sous le poids de la neige». Entre le moment où elle est attachée à la tige et celui où elle se détache il ne s'est rien passé et pourtant... Comme l'enfant qui lâche la main de l'adulte pour saisir un objet, le geste est naturel, rapide et ne fait appel ni à la volonté ni au réflexe. Tout cela est joli et poétique mais cela demande un haut niveau de pratique.

Si vous réagissez par réflexe il est déjà trop tard, il faut agir dans le temps situé entre le moment où le partenaire décide d'attaquer et celui où il attaque. Si vous agissez trop tôt, le partenaire peut changer de direction et si vous agissez trop tard vous êtes mort! Si vous êtes perdus dans vos pensées, distrait ou contracté vous ne pouvez agir au moment voulu et le travail par deux perd toute sa valeur.

Pas d'agressivité ni de crainte, les partenaires sont ensemble pour s'entraider, pas pour se taper dessus. De la sincérité dans les attaques: on ne peut pas étudier réellement une défense sur une attaque neutre. Mais sincérité ne veut pas dire brutalité.



yoko geri

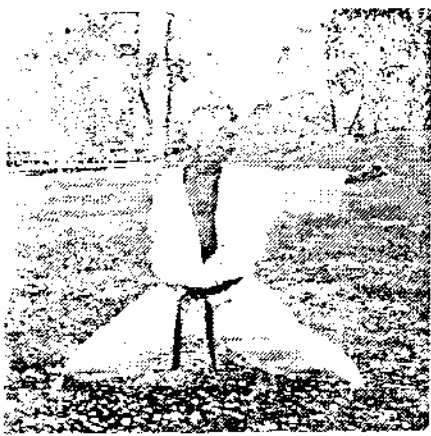


mae geri



(2) Kimochi évoque les notions d'énergie, état d'esprit, sentiment: «Quand on accomplit un acte de manière spontanée et avec plaisir ou de façon routinière avec calcul ou mauvaise grâce, l'œuvre est la même, mais le sentiment qu'on en

éprouve est différent. ... Ce n'est pas l'objet, le résultat tangible, mais c'est le geste, c'est l'intention qui compte.» Issai Tsuda dans «Le Non-Faire» École de la respiration. Ed. Le courrier du livre.



▼ tetsui ▲



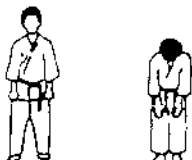
Les KATA.

Kata veut dire forme. C'est en quelque sorte une mise en conserve de techniques très anciennes. Un kata est un combat codifié contre plusieurs adversaires imaginaires. Dans l'ensemble des kata on retrouve tous les mouvements du Karate-Do traditionnel. Les maîtres ont toujours cherché à perfectionner les kata, leur apportant de légères modifications mais en préservant toujours le message originel.

Le kata est dans le Karate-Do le moyen d'expression par excellence. C'est lors de l'exécution d'un kata que l'on peut le mieux apprécier les qualités d'un karate-doka, par l'énergie, la grandeur, la beauté de ses mouvements, la qualité de ses postures, sa puissance, sa concentration, son calme intérieur...

Le pratiquant doit étudier les kata en dehors des entraînements le plus souvent possible car dans le Karate-Do la recherche personnelle compte énormément.

E. Marty

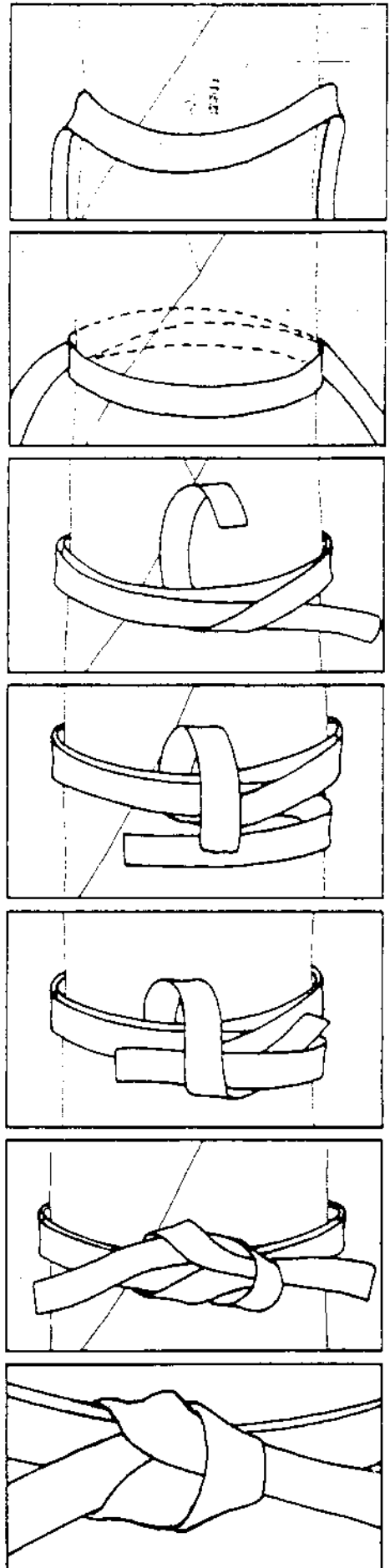


LA CEINTURE.

UN KEIKOGI PROPRE, UNE CEINTURE ADEQUATE ET CORRECTEMENT NOUÉE SONT DES RÈGLES ÉLÉMENTAIRES POUR UN KARATE-DOKA. DANS TOUS LES CAS LA CEINTURE SURPIQUÉE (TYPE JUDO) EST CONSEILLÉE. LE LISERÉ ROUGE EST INUTILE! ET DE PLUS IL DÉTEINT. (GARE AU KIMONO ROSE AU PREMIER LAVAGE). N'ÉCOUTEZ PAS LE COMMERÇANT QUI AFFIRME QU'UNE CEINTURE DE KARATÉ A UN LISERÉ! DEMANDEZ LUI UNE CEINTURE DE KARATE-DO.

LA CEINTURE MARRON DOIT ÊTRE MARRON! PAS GRIS FONCE COMME ON LE VOIT PARFOIS AU POINT DE SE DEMANDER S'IL S'AGIT D'UNE CEINTURE NOIRE! QUESTION DE RESPECT...

QUANT À LA CEINTURE NOIRE, CHOISISSEZ-LA SOLIDE, FAITE POUR DURER, PENDANT DES ANNÉES. ÉVITEZ LA CEINTURE DE TOILE FINE QUI RESSEMBLE PLUS À UNE BRETELLE QU'À AUTRE CHOSE.



REI!

LE SALUT

Ce qui suit est une simple description du salut tel qu'il se pratique dans un cours de Karate-Do.

Mais il paraît plus prudent de préciser que ce salut n'a rien à voir avec une prière, ou un principe d'adoration quelconque. Ni religion, ni mysticisme.

«ARRANGEZ VOS KEJKOGI, EN PLACE POUR LE SEIZA !»

Les élèves se placent en cercle ou s'alignent par ordre d'ancienneté, correctement arrangé de par le respect le plus élémentaire

«SEIZA !»
(posture assise)



Après avoir joint les talons, on s'agenouille, les fesses reposant sur les talons, les orteils entrecroisés.

Au début la posture est douloureuse (souvent pour une question de souplesse des chevilles), malgré cela elle doit être la plus naturelle possible. Il faut avoir l'impression que les genoux s'enfoncent profondément dans le sol et que le sommet du crâne va toucher le ciel. Ainsi le menton se rentre légèrement et la colonne vertébrale se dresse, facilitant une respiration ventrale aussi calme que possible.

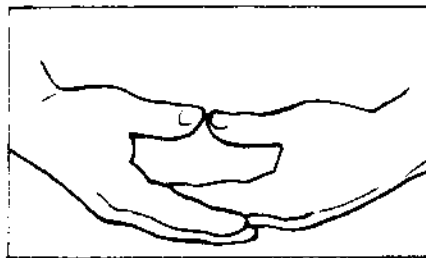
Le salut intervient au début et à la fin du cours, c'est le retour au calme après l'échauffement ou l'étude technique.

Les épaules sont détendues, les mains reposent librement sur les genoux.



«MOKUSO !»

Ne bougeant en rien la posture les mains se joignent, main gauche dans main droite, les pouces se touchant imperceptiblement. Les paupières se baissent naturellement, pas un muscle du visage ne doit être contracté.



Que faire, que penser jusqu'au «Yame» de l'instructeur annonçant la fin de la méditation?

Kuen... c'est un moment privilégié pour écouter sa respiration. Rares sont les instants dans la vie où l'on peut se recueillir, plonger au fond de soi-même laissant glisser les pensées comme les nuages dans le ciel.

«YAME !»

Les yeux s'ouvrent, les mains reviennent se poser lentement sur les genoux.

«SHIZEN NI REI !»
(saluez en direction du Shizen!).
Shizen = nature, nature!

Le buste se penche pour le salut à la façon japonaise, amenant la tête à quelques centimètres au-dessus des mains placées en forme de cœur.

Faut-il rester longtemps dans cette posture?

Rien n'est imposé et chacun fait comme il le ressent, peut-être le temps pendant lequel vous gardez dans votre main, pour le saluer, la main d'un ami.

Pendant le salut, le dos reste bien plat et les fesses ne se décolent pas des talons.

On se relève lentement, les mains reviennent à leur place.

«SENSEI NI REI !»
(Saluez en direction du professeur!)

Toujours en seiza, les élèves se tournent vers le professeur et saluent de la même façon.

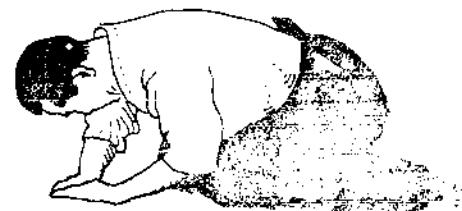
En fin de cours, le professeur a coutume de remercier ses élèves en disant «Domo Arigato Gozaimashita», qui est une formule d'extrême politesse en japonais. Les élèves peuvent répondre «Domo Arigato».

Ce n'est pas une question d'enquête ou de manières déplacées ou dépassées.

C'est un cérémonial en usage dans tous les dojos traditionnels (avec quelques variantes suivant la discipline), héritage d'un art de vivre asiatique.

Ce salut s'inscrit simplement de lui-même dans la suite logique du cours.

Guy Casanova





éléments d'étude sur LA RESPIRATION

Extraits de: *La Pratique du Zen* de Maître Taisen DESHIMARU.
[Editions Albin Michel. Collection *Spiritualités Vivantes*. 1983]

L'expiration par le nez est profonde, lente, aussi longue que possible, mais sans forcer et sans bruit. Quand elle arrive à la fin, on marque un temps d'arrêt, on relâche tout le corps et l'inspiration se fait d'elle-même, automatiquement, librement.



L'ATTITUDE DE L'ESPRIT. La respiration juste ne peut surgir que d'une posture correcte. De même, l'attitude de l'esprit découle naturellement d'une profonde concentration sur la posture physique et la respiration. Qui a du souffle vit longtemps, intensément, paisiblement. L'exercice du souffle juste permet de neutraliser les chocs nerveux, de maîtriser instincts et passions, de contrôler l'activité mentale.

L'énergie, poussée par l'expiration, est rassemblée dans le bas-ventre où elle est vraiment active. Entraînement à la stabilité de l'énergie : les arts martiaux du Japon sont fondés sur cette tenue des jambes et sur la concentration de l'énergie dans le *hara* (1). Cette posture est enseignée dans la pratique du judo, du karaté, de l'aïkido, du tir à l'arc.

De nos jours, on tend à oublier cette influence de l'attitude spirituelle dans la pratique des arts martiaux. On recherche la force par la seule technique. *Do*, dans judo, aikido, signifie Voie. Les arts martiaux ne sont ni une technique de compétition ni un sport de combat, mais une méthode en vue d'atteindre la maîtrise de soi, le contrôle de l'énergie dans

Q. — Pourquoi tellement se concentrer sur l'expiration ?

R. — Absorption et rejet sont toujours en équilibre. Mais les conditions de la civilisation moderne détruisent les composantes de cet équilibre : on veut toujours avoir des objets, avoir du pouvoir, avoir autrui... on ne pense guère en termes d'être. De même, lorsqu'on est malade, faible, triste ou concentré sur son petit moi, on porte l'accent sur l'inspiration, et cela affaiblit encore l'organisme. C'est en pratiquant l'opposé que l'on peut recevoir la véritable énergie. Si l'expiration est juste, l'inspiration se fait automatiquement, inconsciemment. Cette méthode de respiration est la clef de la santé et le secret de la longévité.

Q. — Qu'en est-il de l'inspiration ?

R. — Elle doit venir automatiquement à la fin de l'expiration. Avec un peu d'habitude, cela devient facile à pratiquer. Regardez la vache meugler, elle meugle lorsqu'elle expire, pour dissiper sa fatigue, elle concentre toute sa forme sur l'expiration. La respiration Zen est appelée en japonais « pratique du meuh ». Ordinairement, on n'insiste que sur l'inspiration, et pourtant cela affaiblit le corps. Si l'on observe un moribond, une personne triste ou même enrhumée, on constate que son inspiration est très longue. Si au contraire elle est active, heureuse, l'expiration domine. Cette méthode est enseignée dans les arts martiaux traditionnels.

LA RESPIRATION joue un rôle primordial. L'être vivant respire. Au commencement est le souffle. La respiration Zen n'est comparable à aucune autre. Elle vise avant tout à établir un rythme lent, puissant et naturel. Si l'on est concentré sur une expiration douce, longue et profonde, l'attention rassemblée sur la posture, l'inspiration viendra naturellement. L'air est rejeté lentement et silencieusement, tandis que la poussée due à l'expiration descend puissamment dans le ventre. On « pousse sur les intestins », provoquant ainsi un salutaire massage des organes internes. Les maîtres comparent le souffle Zen au mugissement de la vache ou à l'expiration du bébé qui crie aussitôt né. Ce souffle c'est le « om », la semence, c'est le *pneuma*, source de la vie.



Planter le pin : éducation des disciples.

l'abandon de l'ego (2) et la communion avec l'ordre de l'univers. Entraînement de la conscience : on ne tire pas la flèche, la flèche part à l'instant précis où, inconsciemment, on est prêt, dépouillé de soi.

(1) Centre de gravité du corps, situé à quelques centimètres en dessous du nombril (on fait, trois largeurs de vos doigts).

(2) Le moi personnel et possessif, producteur d'illusions.

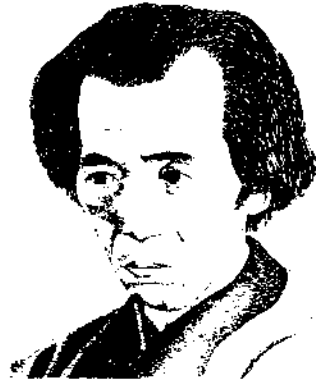
LE KARATEDO

DO, en japonais, signifie VOIE. Le Karaté, qui s'est largement répandu à travers le monde, aurait perdu sa voie. Il serait une pratique sportive d'auto-défense. Au Japon, où Me FUNAKOSHI fonda sa première école, le Karaté a évolué dans différentes directions, et selon des tendances très diverses. L'enseignement de cet Art Martial, le plus populaire chez les nippons, dépend essentiellement du maître.



Un combat contre soi-même

A Valence, Me JAVON enseigne un Karatédo conforme à l'esprit des grands maîtres dont Me EGAMI, aujourd'hui décédé.



Ce genre de pratiques est trop souvent négligé, car on a tendance à croire qu'il n'est réservé qu'aux débutants."

Pour maître JAVON, c'est la pratique constante, répétée, approfondie des mouvements les plus simples, qui mène le karatéka au sommet de la technique... encore qu'il ne s'agisse pas uniquement de technique au sens où nous pourrions l'entendre. C'est une maîtrise de l'ensemble esprit-corps, et le maître y attache une grande importance.

La voie de la réconciliation

Chaque maître a sa manière personnelle de sentir et d'enseigner. Il existe donc beaucoup d'écoles qui, sans s'opposer franchement, divergent. Si, aujourd'hui, le Karatédo est devenu à la mode, il se pratique souvent dans un esprit différent de ce qu'il était à ses débuts. Chaque école tente d'attirer à elle le plus d'élèves possible, et de gagner en popularité et dynamisme, d'où n'est pas exclu le désir de réaliser des profits, ce qui favorise pas la diffusion du véritable esprit ou préside au Karatédo, chacun se souciant d'abord de savoir quelle est la meilleure école, la plus efficace, que de connaître l'origine de cette discipline et d'en pénétrer l'esprit.

C'est ainsi que la plupart des écoles pratiquent le Karatédo dans l'esprit du Ki-voie du guerrier. Mais le Karatédo n'est pas seulement une technique de self-défense ou un sport de combat. Ce n'est surtout pas l'expression de la force invincible et de la violence, comme nous le montrent les films venus de Hong Kong ou d'ailleurs. Le Karatédo est avant tout la voie de la réconciliation.

"Le Karatédo n'est pas une discipline pour combattre, notre devoir sacré est de développer le véritable Karatédo dans l'esprit (hei-no). HEI-HO, c'est un combat contre soi-même... C'est aller au-delà du monde vulgaire où l'on se bat. Pour marcher dans cette voie, l'homme doit s'exercer sans répit, tous les jours, et ainsi cheminer péniblement vers sa mort. L'entraînement propre est basé, suivant le niveau, sur une pratique assez intensive, avec beaucoup d'assouplissements et des mouvements qui permettent la décontraction des muscles. Mais, souvent, cette décontraction musculaire n'est pas suffisante. Il faut aller au-delà, il faut épuiser cette force physique, car cette force est un barrage qui bloque la circulation du "Ki", le Ki étant le souffle vital, l'énergie qui circule dans notre corps et qui permet de "passer" dans l'autre dimension.

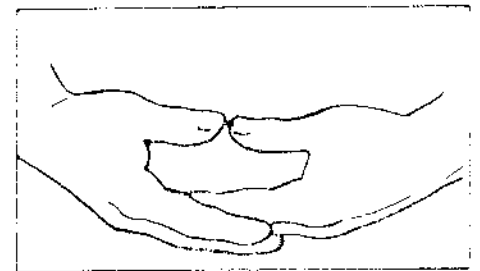
Après ces exercices de base, l'élève peut commencer le KI-HON, techniques de blocages et d'attaques. Le ki-hon est rythmé par le maître lui-même. Le comptage (le goren) est d'une importance capitale, c'est beaucoup plus qu'une cadence; c'est le goren du maître qui insuffle l'esprit, qui soutient et qui porte l'élève vers la perfection de ses mouvements.

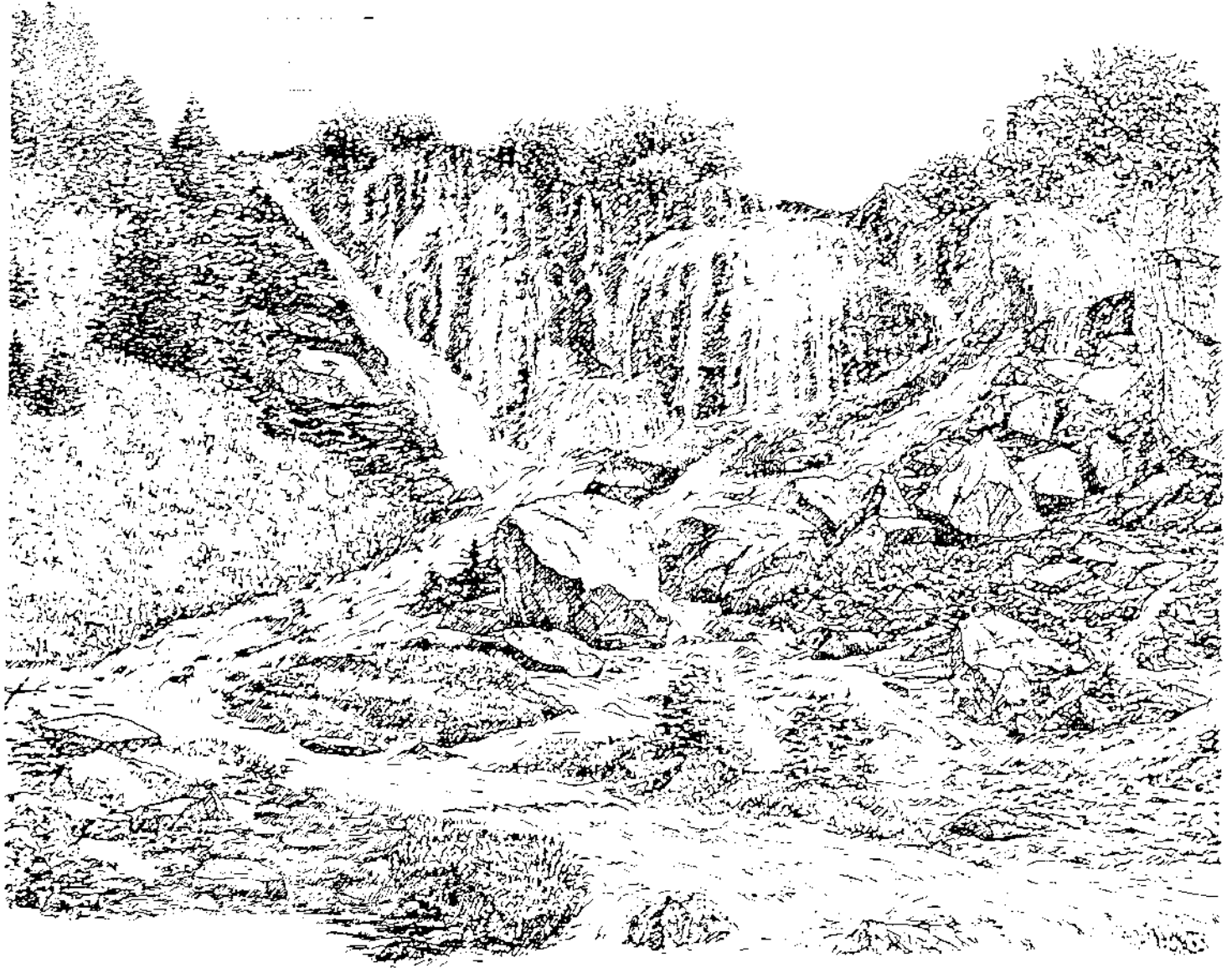
La vertu du non agir

Dans cette forme de pratique, il n'y a ni assaillant, ni assaillé, ni faible, ni fort, et il ne doit y avoir ni vainqueur, ni vaincu. Au-delà du déploiement des gestes, les partenaires recherchent l'harmonie et la communion. Cette recherche spirituelle, LAO TSEN la définissait ainsi :

"La perfection pour celui qui commande, c'est d'être pacifique, pour celui qui combat, c'est d'être sans colère, pour celui qui se sert des hommes, c'est d'être au-dessous d'eux, cela s'appelle la vertu du non-agir. C'est l'art de se servir des forces humaines en coopérant avec le ciel, suprême sagesse des anciens."

On retrouve ces principes dans la pratique du KUMITE : c'est une forme de combat au cours duquel l'élève porte une série d'attaques contre le maître qui "le reçoit" et "l'accompagne".





N'oubliez jamais que le but profond du Karatédo, c'est l'amour. Ne méprisez jamais l'adversaire, accompagnez-le comme s'il était un invité de marque. Rejetez de votre esprit toute idée de compétition. Seul l'homme faible est agressif, lui seul veut se battre, car il n'est pas sûr de lui. L'homme fort se place au-dessus, il n'a pas besoin de prouver sa supériorité. Il s'agit d'une pratique qui est en harmonie avec le principe YIN et YANG. La doctrine taoïste se défend de repérer chaque chose en les opposant. Le bien et le mal n'existent pas séparément, l'un et l'autre se trouvant intimement liés et complémentaires, c'est l'esprit fondamental de la grande nature.

Ainsi, chaque geste, chaque signe est un dépassement de soi, dépassement de sa volonté, dépassement de sa pensée. Au sommet de cette courbe, le maître parvient à contrôler l'élève sans le toucher. Cette maîtrise à distance "un homme par un autre a de quoi nous surprendre. Pourtant, il n'y a là ni simulacre, ni parodie, ni hypnose, le maître utilise son ki, "souffle vital".

L'amour de la nature

L'étude du KATA est une forme de combat simulé contre plusieurs adversaires selon un code rigoureux. Celui qui voit pour la première fois un kata exécuté par un groupe peut croire qu'il assiste à la répétition d'un ballet. Mais l'image de ces hommes qui avancent, reculent, sautent, a quelque chose de féérique. On peut affirmer sa volonté de confronter l'homme au sein de la grande nature. L'homme face à elle est impuissant, car malgré sa santé, il ne peut la dominer, il doit s'harmoniser avec elle.

Il faut donc avoir un entraînement intensif et sincère, c'est ce qui permet de gravir les échelons de la connaissance sur la voie de la perfection ; c'est ainsi le nom "EGO" qui permet aux portes du ventre de s'ouvrir à la connaissance sans jugement ni critique.

Nous devons donc suivre les grands principes définis et développés par les maîtres japonais : amour, harmonie, amour des autres, amour de la nature, amour de l'univers, un amour qui doit être sans limites, à l'image du cosmos.

"Pratiquez le KARATEDO SANS LIMITES, pratiquez-le avec l'idée de peindre ou de jouer d'un instrument de musique".

N'ayez jamais de vrais adversaires, aimez la nature, les hommes et toutes choses. N'oubliez jamais que le but du Karatédo, c'est l'amour, l'échange.

Tout ceci est un message transmis depuis la fin des temps par les sages taoïstes depuis des générations.

Pour nos pratiquants, l'homme fort est celui qui a dominé sa propre agressivité, c'est celui qui est capable d'aimer les autres, c'est celui qui est capable d'accueillir son adversaire comme s'il était son invité.

Un Sensei est parti

Très souvent, une personne qui enseigne une matière traitent de l'énergie vitale a pour caractéristique de s'accrocher à l'idée que la voie qu'elle a choisie est la seule valable. Or, dès que l'on prend du recul, on s'aperçoit que la "vérité" se trouve par petites doses un peu partout.

C'est une des raisons qui a motivé la Fédération Léo Lagrange lorsqu'elle a pris l'initiative de réunir des enseignants et des pratiquants de diverses disciplines, afin de confronter pratique, expérience et résultats.

C'est ainsi que dans un centre de loisirs du Nord-Isère ont eu lieu, en 1986, deux stages de plusieurs jours, baptisés "Espace-Corps", au cours desquels chacun a pu découvrir le Karatédo, le Taïchi Chuan, le Yoga, le stretching postural, l'art du souffle, la sophrologie, le Chi Kong, ainsi que les relations de ces disciplines avec l'acupuncture, l'ostéopathie, l'astrologie, etc...

Les organisateurs avaient décidé que les enseignants ne seraient pas des professionnels ou des experts à la tête d'écoles ou de styles pour plusieurs raisons.

D'une part, ils voulaient avant tout l'éclairage de personnes pouvant faire la relation entre une pratique ou un enseignement régulier, et son trait d'union avec une vie professionnelle, familiale, et parfois des responsabilités dans la vie sociale.

D'autre part, ils pensaient que des professionnels auraient inconsciemment tendance à défendre leur clocher. Sans renier son appartenance à telle discipline ou école, chacun, en étant alternativement soit enseignant, soit élève, a pu comparer les échauffements, le travail par deux, les enchaînements.

Des kinésithérapeutes donnaient leur avis sur certains exercices concernant les enfants, les personnes âgées, les personnes souffrant de problèmes de dos, de cheville ou de genou.

L'ambiance chaleureuse était telle que nous avons réussi à faire exécuter "Usagi Tobï" (sauts de lapin) à des dames de 82 ans qui s'en sont donné à coeur joie.

Le soir, un acupuncteur montrait comment l'acupuncture traditionnelle nécessitait impérativement une pratique intense d'Arts Martiaux.

Ces journées ont été tellement fructueuses qu'il a été décidé de les renouveler et de les étendre.

Affaire à suivre.

Jean-Pierre JOSEPH

Me Tetsuji MURAKAMI est mort à Paris le 24 janvier 1987 des suites d'une douloureuse maladie, à l'âge de 60 ans.

Il fut le premier expert japonais à venir enseigner le Karatédo en France en 1957, à l'initiative de Me PLEE, pionnier français du Karatédo. A l'époque, Tetsuji MURAKAMI avait 30 ans.

Né à Shizuoka au Japon en 1927, il commença la pratique du Budo dès son enfance, par l'apprentissage du SUMO et du JUDO, puis l'AIKIDO, le KENDO, le BO, le KARATEDO, au Yoseikan Dojo du Me Minotu MOCHIZUKI, prestigieux sensei, qui enseigne toujours actuellement à Shizuoka. Il eut un autre professeur de Karatédo, Maître YAMAGUCHI, homonyme de Gogen YAMAGUCHI Sensei, alias "le chat". Il avait à cette époque une vingtaine d'années, et comme le dojo de Karatédo avait été détruit par les bombardements américains, la pratique avait lieu dans la rue. Comme Me Plee souhaitait un expert de style shotokan, T. Murakami fit un stage au dojo central de la Japan Karaté Association, dirigée par Me NAKAYAMA. Il enseigna le Karaté shotokan pendant un an au dojo de Me Plee à Paris, puis à l'expiration du contrat, Me Murakami resta à Paris et ouvrit une section de Karatédo, d'abord dans un dojo du 13ème arrondissement, puis dans une M.J.C. de la rue Mercœur, où il enseigna jusqu'à ce qu'il tombe malade, il y a quelques mois.

Progressivement, notamment par des contacts suivis avec Me Tsutomu OSHIMA, le style de Me Murakami se rapprochait du style Shotokai du sensei Shigeru EGAMI. Il rencontra également HARADA sensei, qui était chargé par Egami sensei de diffuser le Shotokai en Europe.

Vers la fin des années soixante, Me Murakami alla pratiquer sous la direction de Me Egami à Tokyo.

Peu après son retour en France, il fut nommé responsable pour l'Europe du Karatédo Shotokai, en remplacement de Me Harada, mystérieusement expulsé du territoire français, sans raison sérieuse. Les plus anciens élèves français de Me Harada ont été initiés au Shotokai à l'époque où Me Murakami enseignait encore le Shotokan. Une partie de ces pratiquants, qui étaient aussi professeurs

de Karatédo Shotokai, refusèrent de reconnaître l'autorité de Me Murakami. Des doutes, voire des soupçons, s'ancrèrent dans l'esprit de ces pratiquants à l'encontre de Me Murakami, concernant l'expulsion de Me Harada.

Pour ces raisons, l'unité des pratiquants Shotokai en France était brisée.

Cela n'empêcha pas Tetsuji Murakami d'organiser de nombreux stages, tant en France qu'en Europe.

Sa pratique du Karatédo se caractérisait par des mouvements très précis et fluides, il mettait l'accent sur l'importance de la communication entre les pratiquants, la netteté technique et des postures très basses. Il y a quelques années, il modifia les postures zenkutsu dachi et kake dachi en ouvrant au maximum le genou avant vers l'extérieur. Ayant eu la possibilité de pratiquer sous sa direction au cours de stages de Karatédo Shotokai à Paris et à Lyon, je remarquais un contraste entre son visage duriné par les expériences de la vie, et son corps mince, fort et souple. Quoiqu'il parlât bien le français, Me Murakami rencontrait parfois des difficultés à transmettre certains concepts du Karatédo, ce qui entraînait chez lui une forme de dureté qui se concrétisait parfois par quelques taloches retentissantes à l'encontre d'élèves distraits. Mais, comme le dit le dicton, "Qui aime bien châtie bien". Par ailleurs, Me Murakami aimait dialoguer avec les karatédoka après le keiko, en buvant un verre, tout en fumant une des nombreuses pipes de sa collection.

Par-delà les divisions qui secouent actuellement le Shotokai, tant au Japon qu'en France, la mort du premier pionnier japonais du Karatédo en France et en Europe, qui repose au cimetière du Père Lachaise à Paris, doit nous faire méditer. N'omettons pas de formuler dans nos coeurs des pensées respectueuses à l'égard de Tetsuji Murakami sensei, et pour concrétiser nos pensées, pratiquons le Karatédo shotokai avec encore plus d'ardeur, de disponibilité et d'enthousiasme. C'est le meilleur hommage que l'on puisse rendre à tous les sensei du Karatédo et du Budo, qui consacrent leur vie entière à développer l'évolution spirituelle de l'humanité.

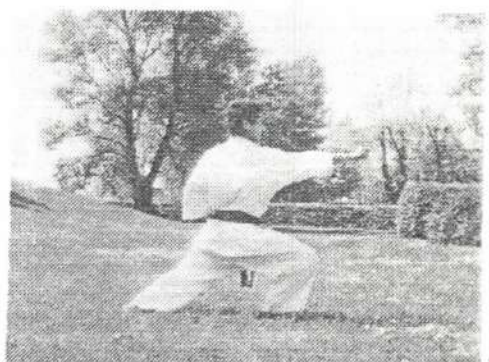
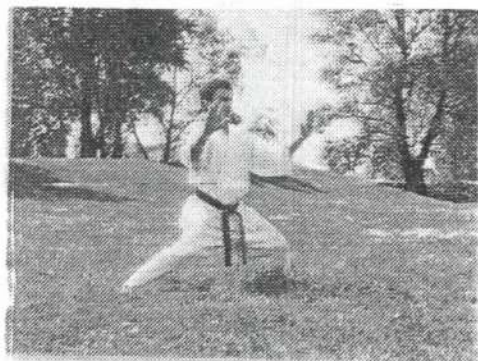
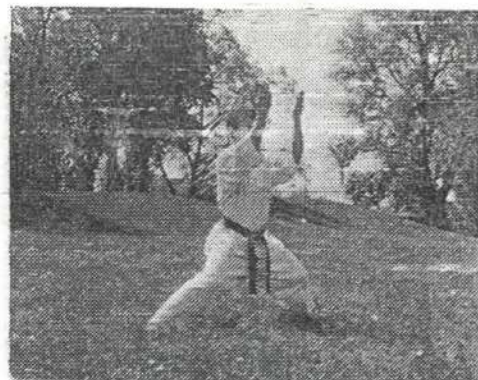
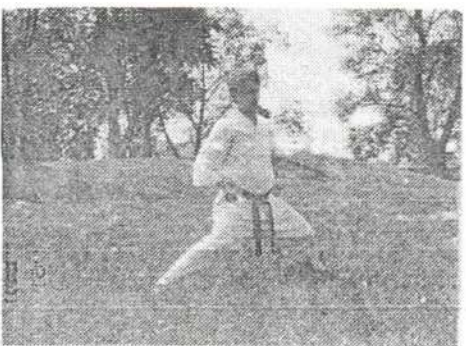
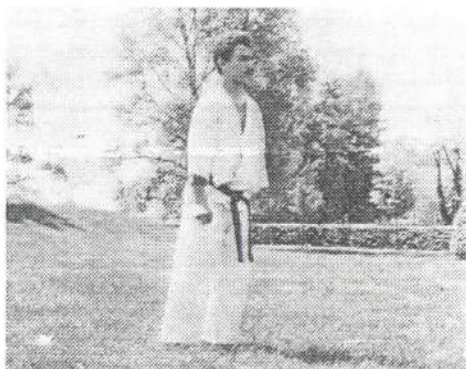
Fred PAGANON

MEIKYO

Le miroir étincelant

L'origine légendaire de ce kata évoquerait la danse que les dieux firent pour faire sortir la déesse du soleil Amaterasu d'une grotte où elle s'était cachée. C'est ce kata qui exprime le mieux les rapports profonds du karaté et de l'esprit japonais (1).

(1) Michel Random dans: *Les Arts Martiaux ou l'esprit du budô*. (Ed. Fernand Nathan).





9



14



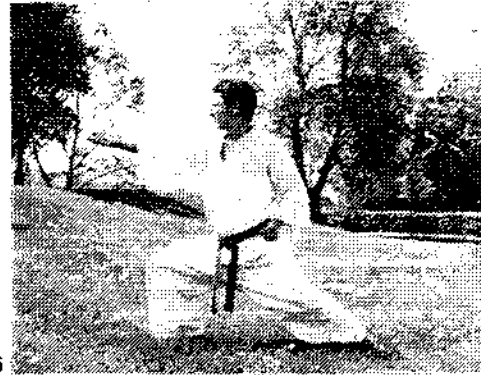
10



15



11



16



12



17



13



18



19



24



20



25



21



26



22



27



23



28



29



34



30



35



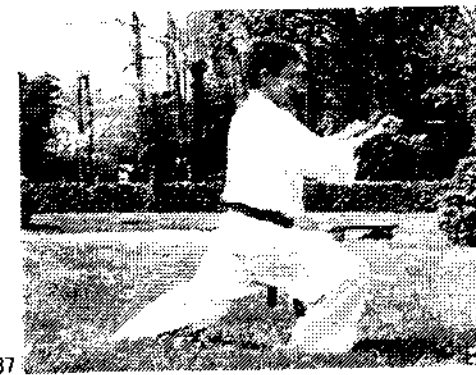
31



36



32



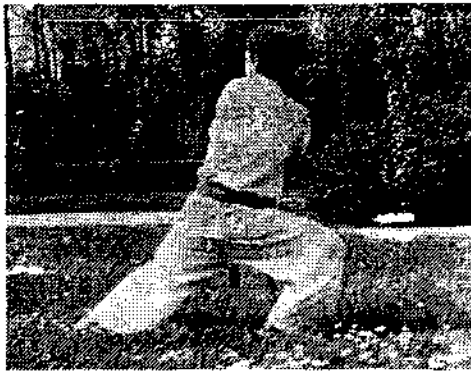
37



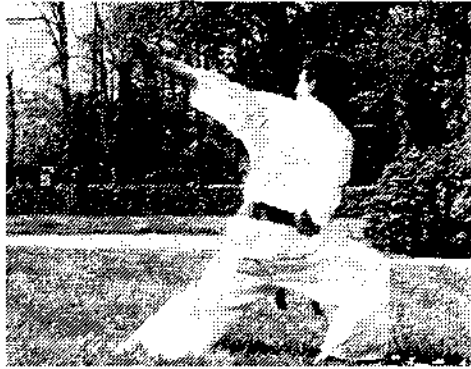
33



38



39



40



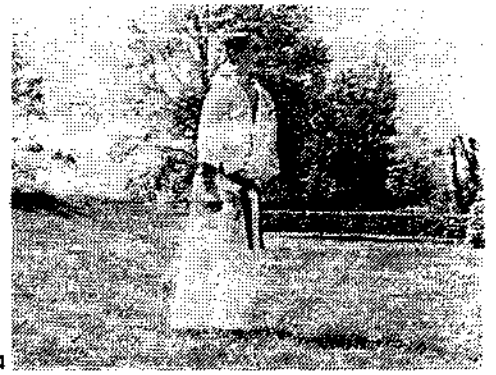
41



42



43



44



45

AMATERASU: la déesse du soleil

« Effrayée par une facétie de son frère, Amaterasu s'enferma dans une grotte céleste. Ce fut la nuit et les désastres sur la terre. La déesse s'obstina malgré les prières de tous, il fallut l'intervention du second dieu de la triade céleste originelle, Hiata Production (la puissance créatrice qui intervient chaque fois qu'il y a perturbation pour la Création). Appelé à la rescousse par huit millions de kami (huit étant le symbole de la totalité) il contribua à imaginer un subterfuge pour tirer Amaterasu de sa cachette. On organisa une fête. On planta un décor prestigieux où le miroir tenait le rôle principal. Le miroir n'est-il pas un autre des trois « trésors » nationaux vénérés au temple d'Ise et dans tous les temples Shinto, comme une représentation du soleil? "Considère le miroir comme mon âme" dira plus tard Amaterasu à sa descendance.

Dans ce décor on prépara la danse d'une aeesse, Ame-no-azume-mikoto. On procéda à une divination et à une recitation liturgique. On incanta des instruments de musique. Un kami prononça des paroles inspirées (prière ou norito) qui représentaient les dix premiers nombres (...). Tout en dansant jusqu'au paroxysme extase ... elle découvrit sa poitrine et baissa la ceinture de son vêtement jusqu'à son sexe. Alors La Haute Plaine du Ciel devint bruyante, les huit millions de kami se mirent à rire. Intriguée Amaterasu entrouvrit la porte de sa grotte; un kami la tira violemment au dehors et l'on tendit au travers de l'entrée la corde shime-nawa.

"Ne passez point par là!" lui cria-t-on lorsqu'elle voulut se retirer à nouveau. La Lumière et la Vie revinrent sur terre.."

Paul Arnold dans: Le Zen et la tradition japonaise. (Celt). Citations du Ko-Ji-Ki ou « Chroniques des choses anciennes ».

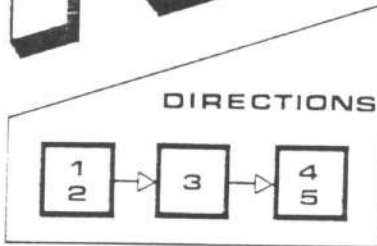


- 1. Rei.
- 2. Yoi.

2



KATA



3. A gauche, Kokutsu Ude Uke.



4. Ramenez la jambe droite près de la gauche (pieds joints). L'Ude Uke descend Gedan Barai et l'Hikite monte Ude Uke (le tout simultanément).



5. Sur place, le Ude Uke descend Gedan Barai et le Gedan Barai remonte Ude Uke, en même temps.

HEIAN SANDAN

3^e heian

6. En pivotant sur la jambe gauche, Kokutsu Ude Uke portés du corps sur la jambe gauche.

7. Ramenez le pied gauche vers le droit, l'Ude Uke descend Gedan Barai, l'Hikite monte Ude Uke (simultanément).
 8. L'Ude Uke descend Gedan Barai et le Gedan Barai monte Ude Uke (sur place et en même temps).

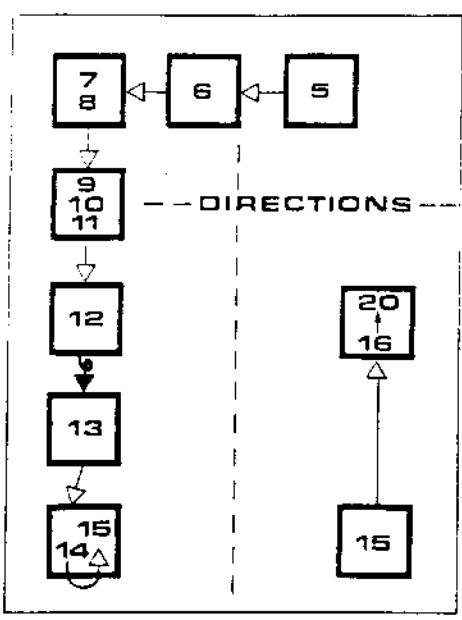


9. Amenez Hikite (poing droit hanche droite, poing gauche dessus : paume face/face), tout en regardant au centre.

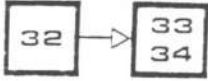
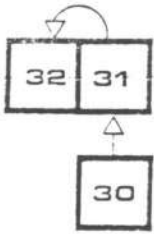
10. En avançant le pied gauche, Morote Ude Uke en Kokutsu Dachi.

11. Sur place, ramenez Hikite poing droit hanche droite, en abaissant la main gauche ouverte ; le coude formant un angle à 90°.

12. Sans bouger la main gauche, avancez Zenkutsu Dachi et faites Nukite.



DIRECTIONS



30



31



31 → 32



32



30. Ouvrez la main naturellement, paume dans le prolongement du bras.

31. Et avancez Zenkutsu, Oi Tsuki Chudan à gauche.

32. Avancez le pied droit légèrement devant le pied gauche ; pivotez à 90° vers l'extérieur. Retombez en Kiba Dachi : Empi avec poing gauche torse Hikite et poing droit torse Mawashi Tsuki à l'oreille gauche.

33. En se déplaçant légèrement sur la droite ; Empi poing droit, hanche droite, poing gauche Mawashi Tsuki à l'oreille droite.

34. Ramenez la jambe droite vers la gauche.

32 → 33



33



34



Les Samourais



et la tradition

« Samourai » : la seule évocation de ce nom prestigieux attire automatiquement l'attention de tout bon pratiquant d'Arts Martiaux, car, pas de doute, bien souvent l'ombre des Samourais plane sur les keiko (entraînements); et bien rares sont ceux qui, fascinés par leur comportement guerrier, n'ont pas rêvé à un moment ou à un autre, d'être de vrais Samourais ! Bref, ces diables d'hommes qui furent l'élite guerrière de la nation japonaise pendant des siècles et dont l'efficacité était foudroyante en combat, ces hommes sont le symbole des Arts Martiaux !

Un bref aperçu historique permettra de les mieux situer et de comprendre la valeur et la puissance de l'influence qu'ils transmirent à l'esprit du peuple Japonais et aux Arts-Martiaux en général !

Bien longtemps après l'invasion du Japon par des tribus nomades venues de Chine, une brillante civilisation était née, connue sous le nom de « Heian ». Elle avait pour capitale « Kyoto » où résidait l'Empereur, chef spirituel de la religion locale : le « Shinto » ou Voie des Dieux, et chef temporel. La cour, les nobles vivaient dans la paix, le luxe et le raffinement, car

les Arts (poésie, calligraphie, courtoisie, maintien, etc.) étaient portés à un haut degré. Aussi, quitter la cour pour aller administrer, gouverner quelque lointaine province était ressenti comme une déchéance et un exil. Les guerriers chargés du maintien de l'ordre et donc en contact avec des réalités « physiques », étaient jugés bas, grossiers et brutaux. Cependant, du 7^e au 11^e siècle, ces bandes de guerriers, sous la conduite de leurs seigneurs (souvent des nobles ou des membres de la famille impériale en exil), prirent une influence grandissante au détriment de celle de l'Empereur et de son gouvernement ! Si bien qu'aux alentours du 11^e siècle, réagissant contre ce qu'ils considéraient comme un relâchement des mœurs et un affaiblissement de la race, les DAIMYOS (seigneurs et gouverneurs de province) refusèrent le pouvoir des « Dandys » de la cour et prirent officiellement la direction des affaires ! Malheureusement, chaque « clan » ou grande famille voulut assumer le pouvoir suprême, il s'ensuivit alors et pour plusieurs siècles une suite incessante de guerres civiles, parsemées de relatives périodes d'accalmies. Pour la forme, je ne citerai que la fameuse lutte des clans MINAMOTO et TAIRA se terminant, après des années de guerres et maints épisodes à revirement hauts

japonaise



en couleur, par la destruction implacable du clan Taira ! A noter d'ailleurs que Yoritomo, chef du clan Minamoto, fut le premier à obtenir le titre de « Sei-i tai Shogun » (généralissime vainqueur des barbares) et à créer le « Bakufu », administration des Samourais par les Samourais ! Organisation type du gouvernement des Shoguns sur le Japon, qui durera jusqu'à leur fin au 19^e siècle.

Au 16^e siècle, la défaite de Ishida Mitsunari, battu à la bataille de Sekigahara par Ieyasu Tokugawa, mit fin définitivement aux guerres civiles et annonça une ère de paix qui durera jusqu'au 19^e siècle. Pendant cette période, loin d'abandonner les armes, les Samourais en profitèrent pour affiner leur technique et polir leur esprit dans la pratique de la Voie du Guerrier ou « bushido ».

C'est au cours des périodes troubles, où les Daimyos se faisaient une guerre impitoyable, que se forgea véritablement l'esprit Samourai, la mort étant omniprésente ! Non seulement les Arts Martiaux furent intensément pratiqués et améliorés, ce qui provoqua la floraison de multiples écoles (ryu), mais bien plus un code, une éthique basée sur les traditions Shinto, Bouddhiste et Confucianiste régla le comporte-

ment et le but de la Vie des Samourais. Ce fut le code du « Bushido », code qui d'ailleurs, au fil des siècles, imprégna profondément la Culture Japonaise, au point que certains y ont vu là le secret ou la clé de l'âme japonaise.²

Samourai veut dire : « celui qui sert ». Il sert son seigneur, son pays, mais aussi la tradition spirituelle du pays où il vit, en l'occurrence le Shintoïsme. C'est là son rôle, et pour le remplir avec efficacité, il doit être prêt à faire don de sa vie à tout moment où cela s'avèrera nécessaire ! Ce don de soi, cette nécessité de surmonter la peur de la mort, et d'en accepter l'éventualité, explique peut-être l'importance, la valeur de la classe des Samourais au sein de la société japonaise. Cette société était organisée comme suit : en haut de l'échelle

sociale, les Samourais, classe dite supérieure, ensuite dans l'ordre, les paysans, les artisans et les commerçants. Les prêtres et les anciennes familles nobles étaient au-dessus et au-delà de toutes classes ! Evidemment, la situation des Samourais n'allait pas sans quelques privilèges, comme celui d'abattre sur le champ et sans autre forme de procès n'importe quel individu de plus basse classe qui leur aurait manqué de respect ! Mais attention, interdiction à tout Samourai d'exercer l'activité d'un membre d'une plus basse classe sous peine de déchoir irrémédiablement ! Exception faite toutefois pour les simples Samourais qui avaient la possibilité, le droit de cultiver eux-mêmes la terre leur appartenant, mais uniquement cela ! Tout Samourai se devait en fait de mépriser l'argent, et de n'y attacher aucune importance. Les

commerçants et les banquiers, qui manipulaient et accumulaient le plus possible l'argent, étaient mal considérés et situés au plus bas de la société (notons en passant que cela a bien changé !). De toute façon, un noble Samouraï pauvre était autant respecté qu'un riche ! (du moins à la meilleure période de la société japonaise). Pour mériter le respect qui lui était dû, le Sa-

mouraï se devait d'être à la hauteur. Aussi, dès son plus jeune âge, le petit apprenti samouraï (fils d'une famille de samouraï) recevait une éducation stricte et dure. Sa vie ne commençait réellement qu'à 14 ans, date à laquelle il recevait un hakama (pantalon) un vrai sabre et son nom d'homme ! (les japonais changeaient souvent de nom, suivant les étapes ou les faits impor-

tants de leur vie). Mais bien avant cette date, le jeune élève recevait une éducation équilibrée, répartissant également l'étude des arts (calligraphie, musique, poésie...) et surtout la pratique des armes. Car c'était le propre du Samouraï, que de cultiver son esprit comme son corps. Cultiver l'un au détriment de l'autre vous faisait considérer comme incomplet, bizarre et banal.



Donc, très tôt, le jeune Samouraï apprenait à maîtriser toute peur, à ne craindre rien ni personne. Il travaillait autant à se détacher du monde et de la vie qu'à perfectionner sa technique au sabre ! Le sabre était tout pour le Samouraï ! Il représentait sa vie, son idéal : polir son esprit et le rendre droit et ferme à l'image de la lame du sabre ! Le sabre japonais (katana pour le sabre normal, tachi pour le très long, et wakizashi pour le court) était une arme merveilleuse de pureté, des plus efficaces, avec un tranchant coupant comme un rasoir ! La création, la fabrication d'un sabre était, selon la tradition,

un véritable rite. Il ne s'agissait pas simplement de fabriquer une arme grossière, mais bien plus, d'insuffler une « âme » au sabre ! Pour cela, le savoir-faire, le pouvoir personnel de l'officiant étaient primordiaux. Au « comportement » d'un sabre, il était possible de savoir qui l'avait façonné !

Tout bon Samouraï ne s'entraînait pas qu'au sabre, il pratiquait en effet d'autres Arts, tels que l'équitation, le tir à l'arc, le bâton (long et court), le lancer de poignard, la lance, le jiu-jitsu, etc. Parallèlement à l'étude des armes, le Samouraï étudiait la psychologie et la tactique de l'art de la guerre. Certains

Samourais, comme le très célèbre Miyamoto Musashi, ont laissé des ouvrages fameux sur ce sujet !²

Les signes extérieurs distinctifs du Samouraï étaient, outre le chignon tressé haut en arrière du crâne (signe de virilité), le port des deux sabres ! Ils servaient tous deux au combat bien sûr, mais surtout le plus court des deux, le « wakizashi », était le symbole de l'honneur du Samouraï ! En effet, si pour une raison grave, le Samouraï pensait avoir manqué, failli à son devoir, son honneur était terni, il ne pouvait se réhabiliter à ses yeux qu'en se faisant « seppuku ». C'est-à-dire qu'il se suicidait en

s'ouvrant le ventre avec son petit sabre, suivant un rituel bien établi. On ne sait quelle est exactement l'origine du suicide (connu aussi sous le nom de Hara-Kiri). Le premier seppuku recensé eut lieu aux environs de 1170, avec la mort d'un officier des Minamoto ; mais l'on suppose qu'il y eut d'autres cas antérieurement. Ce qui est certain, c'est que les Samourais (surtout pendant les guerres civiles) menant une vie dure, droite et terrible, exempte de faiblesses, avaient parfaitement conscience d'être une élite. D'où un inévitable sentiment d'orgueil et de fierté avec pour contrepartie, un sens exacerbé de l'honneur, mêlé à la peur et à la honte de déchoir. Ce qui entraînait en cas de « faute », la sensation d'un besoin impératif de se racheter dans un suprême effort de surpassement et d'abandon : le suicide.



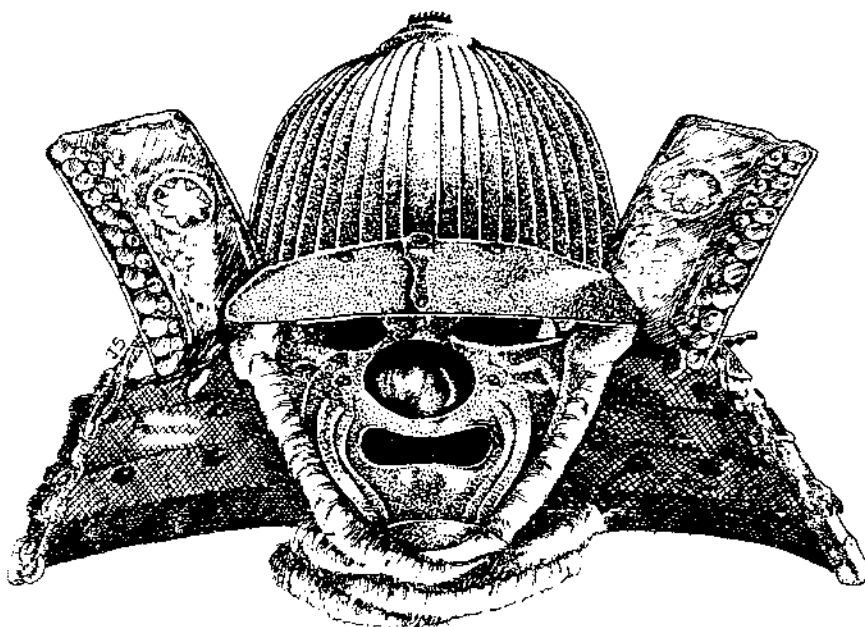
Le suicide n'était peut-être que toléré par le Shintoïsme, en tout cas, il était et il est toujours entièrement contraire aux préceptes Bouddhiques. Nous savons que les Samourais, dans leur obligation de vaincre la peur de la mort, cherchèrent une solution dans la pratique de la branche « zen » du Bouddhisme. Il faut noter que la honte et le rachat n'étaient pas les seuls mobiles du suicide, on se donnait la mort par

fidélité à son seigneur, lorsqu'il venait à mourir, par exemple, lorsque l'on jugeait qu'il méritait cet ultime et suprême témoignage de fidélité ! Ou encore, en signe de protestation contre une erreur ou une injustice de la part du seigneur. Le suicide y gagnait le respect de tous, et son « admonestation » silencieuse était automatiquement prise au sérieux par le « Daimyo » auquel elle s'adressait !

On aura pu remarquer que les sentiments d'honneur et de honte sont toujours très vifs chez le peuple japonais. Il en a donné de terribles exemples il n'y a pas si longtemps (suicide collectif des soldats japonais pendant la guerre du Pacifique, avec notamment le phénomène « Kamikaze », le suicide retentissant de l'écrivain Yukio Mishima, les suicides d'étudiants ayant échoué aux examens, etc.).

Cet article fait un très rapide tour d'horizon du monde des « seigneurs de la guerre » japonais. Il n'a nullement l'intention d'être exhaustif, loin de là ! Simplement ce bref rappel historique donnera peut-être le goût à certains d'approfondir le sujet en lisant quelques bons livres, en attendant la suite de ce dossier dans les prochains numéros de la revue Yamatokan.

J.F. De Taillandier



1. Lire à ce sujet : « La chronique des Heike » (autre nom des Taira) où sont relatés tous les faits et gestes de cette lutte.
2. Cf. le livre : « Bushido » de Inazo Nitobe.
3. Le « Gonn no sho » bien sûr ! (ou écrits sur les 5 roues) de M. Musashi.