KARATÉ-DO

VOIE DU CŒUR

YVES AYACHE

GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

Karaté-do

voie du cœur

Photographies :
Pierre-Yves Bénoliel du journal Karaté Bushido, Frédéric Rossi, Yvette Ayache.

© GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR, 1998

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation, réservés pour tous pays.

ISBN : 2-85707-893-5

Yves Ayache

Karaté-do

voie du cœur

Guy Trédaniel Éditeur
65, rue Claude-Bernard
75005 Paris

L'auteur : élève puis assistant du Maître Tetsuji Murakami durant plus le vingt cinq ans, Yves Ayache crée, après la disparition le son Maître, l'association Kiseikai et enseigne à Paris au Dojo Murakami.

Il apporte une vision méconnue de la pratique du Karaté-do à travers les articles qu'il écrit, les démonstrations et les stages en Europe qu'il effectue, dans le prolongement des recherches et enseignements des Maîtres Shigeru Egami et Tetsuji Murakami.

Maître Shigeru EGAMI (1912-1981)

Sommaire

Préface 11

Karaté-do ou Karaté-jutsu ? 13

Préparation à l'entraînement

- L'état d'esprit 17
- L'échauffement 18

Les techniques fondamentales du Karaté

- Les positions : Shizei 47
- L'attaque du poing : Oi-tsuki 59
- Les coups de pieds : Ashi waza 62
- Les défenses, l'esquive 77

Kumite

- Irimi 88
- Ippon Kumite 89
- Midare 102

Katas 105

La méditation au cœur du Karaté-do 161

Une leçon de Zen 165

Enseignement du Karaté-do 163

Biographie du Maître Tetsuji Murakami 167

Lexique 169

Maître Tetsuji MURAKAMI (1927-1987)

Le 24 janvier 1997 a marqué le dixième anniversaire de la disparition du grand Maître T. MURAKAMI. Depuis trois ans j'essaie d'écrire ce que j'ai ressenti, appris, découvert toutes les années passées auprès de lui. Certes ce n'est pas une petite chose que d'entreprendre ce travail mais ma vie d'homme n'aurait pas beaucoup de sens si je ne le communiquais pas aux nouvelles générations de karatékas afin de partager avec elles la chance qui m'a été donnée de le rencontrer sur le chemin de ma vie.

Préface

Depuis presque 30 ans, je pratique le Karaté-do, je suis entraîneur depuis plus d'un quart de siècle et je dirige un des plus grands clubs de Karaté en Autriche depuis longtemps. Il y a quelques années (particulièrement pendant les recherches littéraires pour ma thèse de doctorat intitulée « Transformations personnelles par la pratique du Karaté-do », je suis tombé sur le Shotokaï mais sans avoir trouvé de pratiquants dans les pays germanophones.

J'ai été encore plus content de découvrir une interview avec Yves Ayache dans une revue technique. Depuis ce temps là, mon intérêt pour le Shotokaï est devenu encore plus grand.

Lorsque j'ai réussi à inviter Yves Ayache à venir à Graz en juin 1994, j'ai été impressionné par son savoir-faire et ses connaissances professionnelles. De plus, j'ai été agréablement surpris par l'unisson de nos idées et de nos buts.

Karaté-do Shotokaï me semble remplir le sens du Budo tout particulièrement en développant Ki comme énergie continuante et par le refus du combat. Ces points de vue sont aussi très importants dans mon travail comme psychothérapeute.

« Le trajet c'est le but - le but c'est le trajet ». Dans le sens de cette ancienne sagesse Zen, je suis convaincu que le livre de Yves Ayache sera un poteau indicateur précieux.

Autant pour moi que pour mes élèves en Autriche, ce livre sera un ouvrage de référence nous soutenant dans notre entraînement de Karaté-do Shotokaï aujourd'hui comme dans le futur.

Günther Bitzer Gavornik, Graz
Karaté-do-Shotokaï-Austria

Maître Shigeru Egami et Tomoji Miyamoto avec Yves Ayache
lors de leur séjour en France en 1976 à l'invitation du Maître Murakami.

Karaté-do
ou Karaté-jutsu ?

La pratique des Arts Martiaux doit développer chez chacun le sens de la précision, de l'esthétisme et ce, dans la vie de tous les jours. Un geste harmonieux et précis sera toujours efficace. Cette harmonie et cette précision doivent se retrouver dans les rapports avec les autres, diverses situations de la vie de tous les jours et rendre chacun capable de déterminer ses propres besoins et ceux des autres.

Bien sûr, il peut sembler difficile de saisir les rapports existant entre la pratique du Karaté-do et la vie quotidienne. Nombreux sont ceux qui ont commencé la pratique du Karaté-do en ayant des conceptions bien arrêtées de la vie, de leurs rapports avec les autres, ce qui limite leurs possibilités d'ouverture physique et mentale. Pour ceux là, le Karaté-do ne peut représenter qu'un loisir, une dépense physique, ou un moyen de se défendre contre un éventuel agresseur. Mais là est toute la différence : le Karaté-do n'est pas uniquement le Karaté-jutsu ou self defense.

C'est à eux que je veux m'adresser, pour essayer de leur faire comprendre les relations existant réellement entre le Karaté-do et leur propre vie.

Le Karaté-do se place au-delà d'une simple technique de défense comportant des trucs particuliers, des secrets. Le Karaté-do, c'est la vie : ceci doit être valable pour tous ceux qui pratiquent l'entraînement.

Ainsi, on pourra déterminer la personnalité d'un homme ou d'une femme dès le début de son apprentissage : la crainte, l'agressivité, l'attention, la volonté, le découragement transparaîtront dans sa façon de s'entraîner.

A force de travail et d'entraînement, sa pratique s'améliorera. En modifiant sa perception de lui-même, il ou elle modifiera sa perception des autres. Cette modification ne peut s'obtenir que par une grande sincérité au cours de l'entraînement. Certes, il ne faut pas attendre de grand bouleversement : avec le temps, le frottement avec les autres provoquera un polissage, l'intolérant deviendra plus tolérant ou du moins plus attentif aux autres, le coléreux contrôlera ses colères jusqu'au jour où elles disparaîtront. L'égoïste sera plus coopérant dans la mesure où il aura besoin de l'aide de son partenaire pour le faire progresser. Dans la vie familiale on ressentira aussi cette amélioration.

Certains karatékas, au bout de plusieurs années d'entraînement n'ont peut-être pas réellement progressé en ce sens. La faute ne leur incombe pas nécessairement c'est l'enseignant lui même, qui dès le début, met à jour cette sincérité, révèle à l'élève son potentiel. Ceci est le devoir essentiel du professeur. Le Karaté-do exige une implication de soi-même, un engagement de l'individu. La seule méthode qui ait fait ses preuves pour arriver à une coordination du corps et de l'esprit passe par un entraînement physique

(adapté à chacun) qui petit à petit fait oublier le corps. Le cerveau commande le corps et non l'inverse ; ainsi on peut arriver à un stade où, libre de toute contrainte physique, l'esprit fait reculer de plus en plus nos propres limites. Le corps et l'esprit une fois intimement liés, il n'y a plus de décalage entre la décision et l'action.

Le Karaté-do est un art martial qui n'a pas de limite dans sa pratique : une amélioration est possible tout au long de la vie. Le côté physique cède peu à peu la place à d'autres formes de sensations qui correspondent au développement de la personnalité de chacun.

Le Karaté-do Shotokaï que j'enseigne et pratique est le prolongement de l'esprit du Maître Funakoshi, fondateur du Karaté-do. Il est le fruit de la longue recherche du Maître Egami, son principal disciple. Il représente un idéal de vie et de pensée.

Le Maître Murakami représente exactement ce que je viens de dire : habillé d'une façon toujours soignée et à la recherche du perfectionnement esthétique à tout moment de la vie. Je me rappelle de la période où dans le commerce apparaissaient les premiers disques compacts. Le Maître s'intéressait toujours aux nouvelles découvertes et avait envisagé l'achat d'un lecteur de disques compacts : c'est avec soin extrême qu'il comparait les performances de chaque appareil et surtout le temps d'ouverture et fermeture du compartiment lecteur et, bien sûr, sa forme qu'il cherchait la plus épurée possible avec les dernières technologies de cette époque.

Le Maître Muralkami était un archétype du karatéka qui au départ a privilégié le côté physique en pratiquant et enseignant un Karaté des plus durs. En perpétuelle recherche il découvrit une nouvelle conception de la pratique du Karaté en la personne du Maître Egami.

Cette exigeance qu'il avait pour lui et qu'il réclamait aux autres et à ses élèves en particulier, il l'appliquait dans sa vie de tous les jours. Le dojo ne se limite pas au lieu où l'on s'entraîne mais il signifie le sol, la terre tout l'espace on l'on vit.

克 **KOKU** (vaincre)
(maîtriser)
(résister)

Dojo Fujitsu

Stage avec le groupe Shotokaï de Fujitsu au Japon en 1995

体 **TAI** (le corps)

Préparation à l'entraînement

L'état d'esprit

Lors de l'entraînement, le corps doit être complètement détendu, l'intention et l'énergie sont nécessaires. Elles doivent être concentrées en un seul point. L'esprit doit être clair, serein, disponible et ouvert. Le corollaire de cet état est un corps souple.
Tous les mouvements doivent être exécutés de manière fluide, continue et naturelle.
La vie moderne, qui fait de plus en plus de place à la compétition, tend à modifier nos comportements face aux différents événements que nous rencontrons. Elle a développé des sentiments de peur et la crainte de l'autre. Etre naturel, c'est faire un retour aux sources, ne pas obligatoirement fuir devant le danger, les difficultés, ou l'inconnu mais plutôt y faire face d'une manière plus détendue et sereine.
Aimer son partenaire est le secret des Arts Martiaux car la souplesse de l'esprit passe par l'acceptation et la connaissance de l'autre ; cela permet une meilleure appréhension et acceptation de soi. L'harmonie est née.

L'échauffement

Il fait partie intégrante de l'entraînement. Il est composé de différents exercices qui permettent la préparation du corps et de l'esprit. Ces exercices suivent un ordre logique de la tête aux pieds, en passant par le cou, les épaules, les bras, le tronc, les hanches, les genoux, les chevilles, la plante des pieds et les orteils. Pendant l'échauffement, l'intention ne doit être portée que sur les parties du corps nécessaires aux mouvements et il faut supprimer tout raidissement et toutes contraintes dus à la volonté d'un résultat immédiat. La souplesse ne résulte pas nécessairement d'une élasticité du corps, qui se traduit par des prouesses gymniques, mais correspond plutôt à une fluidité du corps dans son déplacement. L'esprit doit être en perpétuel dialogue avec le corps pour ne pas dissiper l'attention et l'énergie.
La respiration doit toujours accompagner le mouvement et être de la même intensité que lui. Elle donne le rythme durant toutes les phases de l'entraînement. Elle est régulière et sans interruption.

Exercice n° 1

L'échauffement commence par des sauts sur place, les genoux restant souples, amortissant le contact avec le sol. Les épaules se balancent de haut en bas en suivant le rythme des sauts et doivent rester libres. On dit que le corps ressemble à un sac de pommes de terre que l'on agiterait. On inspire lors du saut (photo 1), on expire au moment où l'on touche le sol (photo 2). Le nombre de sauts varie. Une trentaine me paraît raisonnable.

1

2

Exercice n° 2

Le corps complètement souple, les pieds légèrement écartés on balance la tête en avant et en arrière. Le rythme de cet exercice doit être assez lent, on doit laisser la tête tomber en avant et en arrière naturellement par son propre poids sans essayer d'en accentuer le mouvement dans l'un ou l'autre sens. On inspire la tête en arrière (photo 4), on expire la tête en avant (photo 3). Une dizaine de balancements peut être pratiquée.

3

4

Exercice n° 3

Ensuite, on balance la tête de gauche à droite (photos 5, 6). Je rappelle qu'en règle générale on pratique d'abord les exercices de flexion avant les exercices de rotation. Ceci est valable pour toutes les parties du corps. L'inspiration et l'expiration suivent les mouvements de la tête.

5

6

Exercice n° 4

On regarde derrière soi à droite puis à gauche. Dans ce mouvement les yeux dirigent l'amplitude du mouvement, la tête ne fait que suivre le regard. Plus notre regard se porte loin plus la tête tourne. C'est cet ordre que l'on doit donner à notre cerveau et non l'inverse.

7

8

Exercice n° 5

Rotation de la tête. Elle s'effectue alternativement à droite et à gauche. Dans cet exercice comme dans le précédent, elle tourne en suivant le mouvement des yeux. Et comme dans le 1er exercice, le poids de la tête doit guider l'amplitude du mouvement.
Tous ces exercices se pratiquent au rythme naturel de la respiration sans jamais forcer le mouvement mais plutôt d'une façon progressive.

9

10

11

12

Exercice n° 6

On remonte les épaules le plus haut possible en inspirant le plus possible (photo 13). Les bras le long du corps sont très souples. On relâche les épaules en expirant d'un seul coup (photo 14). Cet exercice permet une décontraction des tensions que l'on a tendance à concentrer dans les épaules. On peut le pratiquer une dizaine de fois.

13

14

Exercice n° 7

On effectue des moulinets avec les bras, en avant et en arrière. Dans cet exercice, toute l'attention doit se porter dans la paume des mains, que l'on maintiendra bien ouvertes et tendues. Ce sont les mains qui tournent et les épaules, complètement détendues, suivent le mouvement. Cet exercice se pratique à vitesse normale, cinq fois dans chaque sens.

15

16

17

Exercice n° 8

On tend les mains ouvertes (photo 18), on croise les bras (photo 19), la main bien tendue (photo 20), on pousse au maximum : le corps s'allonge comme un arc. Dans tous les exercices où la colonne vertébrale est sollicitée, il faut veiller à ce qu'elle travaille toujours en élongation et non en pliure sur elle-même ce qui a tendance à pincer les disques intervertébraux au lieu de les soulager.

18

19

20

Exercice n° 9

Les mains tendues devant soi on les montera à droite et à gauche avec un temps ressort à chaque fois pour aller plus loin. Comme dans le précédent exercice, tendues vers le ciel, elles entraînent le corps dans la rotation. Comme dans Shizen-tai, le corps ne doit pas donner la sensation de reculer, le centre de gravité est dirigé vers l'avant. Les yeux suivent les mains, on inspire quand les mains passent devant et on expire dans les deux temps successivement à droite puis à gauche.

21

22

23

Press Esc to exit full screen mode.

Exercice n° 10

Rotation du bassin qui se pratique en quatre temps :

- **1er temps :** en partant de la position Kiba-dachi (photo 24) on commence par tourner vers la gauche.
- **2e temps :** puis on passe vers l'avant, on pousse le bassin vers l'avant (photo 25).
- **3e temps :** vers la droite (photo 26).
- **4e temps :** finalement vers l'arrière (photo 27). Et on recommence (photo 24).

Le mouvement de rotation est ample et continu. On inspire à la fin de chaque rotation et on expire pendant toute la rotation. On exécute alternativement une rotation à gauche et à droite, ceci pendant six fois.

24

25

26

27

Exercice n° 11

- **1er temps :** on tend les mains le plus loin possible, le regard dirigé dans la même direction, le dos restant bien plat (photo 28).
- **2e temps :** on pose les coudes au sol (photo 29).
- **3e temps :** on lance les mains derrière soi le plus loin possible le regard dans la même direction (photo 30).
- **4e temps :** on tend les bras derrière soi, le corps se tend comme un arc. Les yeux suivent les mains. Dans cette position le centre de gravité est dirigé vers l'avant. On peut tester sa position avec un partenaire qui vous appuie sur le centre de gravité, légèrement au début : on devrait résister sans tomber en arrière (photo 31).

Dans les trois premiers temps on expire puis dans le quatrième, on inspire dans la remontée des bras pour finir par expirer à la fin du temps.

Press Esc to exit full screen mode.

28

29

30

31

Exercice n° 12

Pendant cet exercice de rotation on garde les mains tendues, les épaules relaxées et on conserve l'écartement des mains, avec la sensation de tenir un ballon entre ses mains. Le regard suit les mains dans leur rotation et tout le corps est entraîné dans le mouvement. Comme dans l'exercice précédent, la position du centre de gravité est très importante pour l'équilibre : le corps doit tourner autour de ce centre, qui devient un axe. On inspire pendant tout le mouvement et on expire à la fin de chaque rotation. Le mouvement doit être ample et continu, en accord avec la respiration. On tourne alternativement à gauche puis à droite, trois fois de chaque de chaque côté.

32

33

34

35

36

Exercice n° 13

Cet exercice se pratique en huit temps.

Photo 37 : la jambe droite pliée, la jambe gauche tendue, les orteils tirés vers soi, on prend appui avec les mains sur les genoux, on effectue deux temps ressorts en poussant le talon en avant. On maintient le genou de la jambe pliée le plus verticalement possible par rapport au sol, au besoin on effectue une pression vers l'extérieur. Sans changer l'écartement des jambes, on passe sur la jambe gauche (photo 38) on effectue les troisième et quatrième temps comme précédemment. Toujours sans bouger la position des pieds (photos 39 et 40), on avance le centre de gravité avec l'intention de le positionner sur la même ligne que les genoux, en quatre temps ressorts. Tout les temps ressorts se font en expirant.

37

38

39

40

Exercice n° 14

Comme dans l'exercice précédent, on pousse le talon vers l'avant, mais cette fois, on maintient le genou fléchi avec le coude. Les deux mains se positionnent de chaque côté de la jambe tendue, on tourne les épaules de façon à ce qu'elles fassent face à la jambe tendue. Le mouvement du talon vers l'avant est continu et sans à-coups et toujours en expirant.

41

42

Exercice n° 15

On lève alternativement les pieds droit et gauche en essayant de toucher l'épaule. A chaque mouvement et dans le même temps, on ouvre le pied de la jambe d'appui vers l'extérieur. Votre attention doit se porter sur votre pied et non sur votre jambe : c'est le pied qui monte et qui entraîne la jambe. On l'effectue une dizaine fois à allure normale, puis une autre dizaine de fois à allure plus soutenue, on expire en montant le pied.

43

44

45

Exercice n° 16

Les deux sauts suivants se pratiquent successivement cinq fois. Le corps doit rebondir dès qu'il touche le sol.

Premier saut (photos 46 et 47) : on part accroupi au sol et comme dans l'exercice précédent, on tire les pieds le plus haut possible pendant le saut en expirant.

Deuxième saut (photos 48 et 49) : la position de départ est la même, mais on lance les pieds en arrière comme pour toucher le dos avec la plante des pieds. La tête regarde en arrière dans la direction des pieds, les bras restent devant, le corps se tend comme un arc dans l'espace.

46

47

48

49

Exercice n° 17

On l'appelait « saut de canard », mais en réalité la traduction exacte du japonais est « saut de lapin ». Cet exercice très simple à exécuter, dont le sens était mal compris, a rebuté plus d'un pratiquant et on lui a trouvé tous les inconvénients possibles pour éviter de le pratiquer, d'autant que le Maître Egami avait suggéré de le faire sur une distance de 1 à 5 km. Toutes sortes de bruits couraient sur les distances que certains karatékas japonais parcouraient. Tout le monde au dojo à Paris pratiquait cet exercice comme une sorte de marathon. Nous ne faisions appel qu'à notre résistance physique, qui a ses limites, comme chacun le sait, bien qu'elle ne soit pas la même pour tous. Malgré cela, certains réalisaient un véritable exploit, tandis que d'autres moins endurants, pratiquaient ce saut comme une punition.

Lors de mon premier voyage au Japon j'en compris tout le sens pendant un entraînement à l'université de Hosei auquel mon ami Masahiro Kaméda m'invita à participer. Moi qui pensais être bien entraîné, je m'aperçus que c'était pure illusion, surtout après deux heures de sauts de lapins continues !

Le saut se pratique plutôt avec l'esprit en premier et de l'intérieur de soi vers l'extérieur, [illegible] vers l'avant et le corps suit.

Photo 50 : on part accroupi les genoux bien ouverts, on maintient le dos droit, le regard dirigé droit devant, vers l'infini.

Photo 51: en inspirant, on projette son centre de gravité vers l'avant et le corps suit. On se retrouve dans la position de la photo 50, où l'on expire.

Les pieds restent en contact avec le sol et glissent à la suite du corps. Le poids du corps ne doit pas être ressenti dans les jambes. La respiration en harmonie avec le mouvement permet de sauter sans effort.

On peut pratiquer cet exercice à deux avec un partenaire qui se place devant, les mains tendues. Celui qui saute doit tendre les mains devant lui et garder toujours le contact avec les mains de son partenaire qui l'entraînera vers l'avant en reculant au même rythme que son avance.

Exercice n° 17 bis

A partir de la position de départ (photo 50) on saute en l'air et en avant en formant un arc de cercle en inspirant. On pense à toucher sa tête avec ses pieds, les deux bras sont tendus (photo 52), on se retrouve dans la position de départ où l'on expire et on repart. Dans cet exercice, il est important de ne pas faire de coupure entre les sauts, ils doivent s'enchaîner, la respiration est essentielle afin de conserver le rythme.

Press Esc to exit full screen mode.

50

51

52

Exercice n° 18

Le grand écart de profil et facial

Il doit se pratiquer progressivement. Un travail continu et quotidien pourra donner de bons résultats. Tout le monde peut améliorer son potentiel de souplesse à condition de pratiquer avec sincérité.

Pendant l'exercice d'écart de profil, on veillera à bien tendre la jambe avant et à tirer les orteils vers soi en poussant le talon vers l'avant comme dans l'exercice n°14. Le dos et la tête restent bien droits (photos 53 et 54). Au début il n'est pas nécessaire de tendre la jambe arrière. Le corps doit être détendu. On effectue des mouvements de haut en bas en prenant appui avec les mains sur le sol.

Pour l'exercice d'écart facial, le point principal est de bien tendre les deux jambes en tirant les orteils vers soi, en poussant cette fois-ci les deux talons vers l'avant.

Photos 55 et 56 : en prenant appui sur les mains et les talons on avance le bassin sur la même ligne que les jambes, à l'aide de petits mouvements.

Lors de ces deux exercices, le dos reste le plus droit possible, tout le corps est détendu, toute notre intention se situe dans le fait de bien plier les chevilles et tirer les orteils vers soi, ce qui permet d'avoir les muscles des jambes complètement détendus.

53

54

55

56

Exercice n° 19

En partant de l'exercice du grand écart facial, on lève les bras, les mains bien ouvertes et tendues. Tout en regardant devant soi, on descend les mains (photos 57, 58) : le corps les suit. On reprend ensuite le même exercice (photo 59), mais on écarte les bras à la fin de l'exercice en direction des pieds sur les côtés.

Les points importants :

- Aller toucher avec les mains un point le plus loin possible devant.
- Ne pas essayer de toucher le sol avec la tête mais plutôt avec le ventre.
- La respiration doit être profonde et accompagner le mouvement.
  On inspire en montant les bras, on expire en les baissant.
- Le dos reste le plus plat possible.

57

58

59

Exercice n° 20

On lève les bras, les mains tendues, on tourne le bassin de façon à se trouver face à une jambe, on descend les mains vers le pied en essayant d'aller le plus loin possible, de le dépasser. On commence à gauche puis à droite, trois fois de chaque côté.

Les points importants :

- On inspire en montant les bras, on expire en les descendant.
  La respiration doit accompagner le mouvement et être de la même durée.
- Le regard doit se diriger vers l'infini.
- Ne pas faire le mouvement avec à-coups.
- La pointe des pieds est tirée vers soi.

61

62

63

64

Exercice n° 21

Lever la main gauche tendue vers le haut, la main droite dirigée vers le pied gauche. On essaye d'attraper son orteil tout en regardant vers le haut. On inspire en montant le bras. on expire en descendant, comme dans l'exercice n° 20.

Les points importants :

- On doit avoir la sensation toucher avec son dos sa jambe. Pour cela il faut regarder vers le haut et laisser la colonne vertébrale suivre le mouvement. La colonne vertébrale doit s'étirer au maximum afin de soulager les vertèbres ; penser à ne pas la plier ce qui entraînerait la compression des disques vertébraux.

65

66

67

68

Exercice n° 22

On tend les mains vers le ciel, les paumes des mains se faisant face on les descend tout en conservant le dos droit et plat, le regard dirigé vers l'horizon. Les chevilles et les orteils sont tirés vers soi.

Les points importants :

- On inspire en montant les bras, on expire en descendant.
- Le but de cet exercice est de dépasser ses pieds avec les mains et d'aller le plus loin possible vers l'avant. Au début on a tendance à baisser la tête pour toucher ses jambes en faisant le dos rond. Même si on n'est pas très souple et que le corps ne descend pas énormément, on s'efforcera de conserver la forme du départ et petit à petit, il s'assouplira.

69

70

71

Exercice n° 23

Cet exercice se pratique en deux temps.
1er temps : on s'assoit sur le sol, jambes pliées, on rapproche ses talons vers soi et on ouvre ses cuisses vers l'extérieur jusqu'à toucher le sol avec les genoux. Le dos reste droit, le regard est toujours dirigé vers l'horizon. Il faut tenir la position le plus longtemps possible.
2e temps : on place les coudes sur les cuisses afin de les maintenir au sol. En expirant on descend vers le sol et on le touche avec le menton. On garde cette position quelques secondes en respirant profondément.
On se redresse en inspirant, en commençant par le bas du dos et en finissant par la tête.

Les points importants :

- Au début pour prendre conscience de l'ouverture des cuisses on effectue des battements comme un papillon avec les jambes en maintenant les plantes des pieds jointes et on les amplifie au fur et à mesure de la pratique de cet exercice.
- On expire en montant les genoux, on inspire en les descendant.

72

73

Exercice n° 24

On s'assoit sur le sol, une jambe tendue l'autre pliée, le genou collé sur la poitrine, on le maintient avec le bras. On ramène la jambe tendue le plus près possible de soi à l'aide de sa main. En gardant le genou collé à la poitrine, on tend la main et le bras vers le ciel, on descend la main, toujours tendue, devant (photos 74, 75, 76).
En suivant la main du regard, on la tourne derrière soi le plus loin possible et on la plie dans le dos. Dans cette phase, la tête reste droite, la colonne vertébrale tendue suit le mouvement du regard (photos 77, 78, 79). On expire profondément. La respiration accompagne le mouvement et le soutient. On revient à la position du départ et on change de côté.

74

75

76

77

78

79

Exercice n° 25

En partant de la première position de l'exercice n° 24, on descend le genou qui était contre la poitrine sur l'autre genou. Le dos reste bien droit, regard dirigé devant soi. On se penche vers l'avant en expirant, on garde la position quelques secondes. Puis on change de côté.

80

81

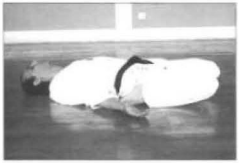
82

Exercice n° 26

On s'assoit sur le sol entre ses deux pieds, les genoux serrés (photo 83). On descend en expirant, en s'appuyant sur les coudes (photos 84, 85).
Le regard, dirigé vers le centre de gravité, peut prendre comme point de repère le nœud de la ceinture.
En expirant on laisse descendre le dos sur le sol en tendant les bras petit à petit de chaque côté. La tête est bien dans le prolongement du dos, on se détend, on respire profondément.
On tend les bras derrière la tête, le dos bien droit, on respire profondément (photo 86). On tient ces deux positions quelques secondes. Le débutant peut laisser les genoux s'écarter quand son dos descend vers le sol.

83

84



85

86

Exercice n° 27

Cet exercice se pratique avec un partenaire.
Celui qui l'effectue (à gauche sur la photo 87) saisit les poignets de l'autre qui garde les mains tendues pendant tout l'exercice.
Ils tournent en partant de la première position (photo 87) pour se retrouver dos à dos (photo 88). Celui qui guide tend les bras et les mains et descend de façon à positionner son centre de gravité en dessous de celui de son partenaire qu'il soulève (photo 89). Il penche son corps vers l'avant en maintenant les mains tendues. Les jambes sont fléchies. L'autre maintient les poignets serrés et laisse son corps suivre celui de son partenaire en se détendant tout en expirant (photos 90, 91).
Le porteur peu secouer légèrement le porté afin d'accentuer sa relaxation.

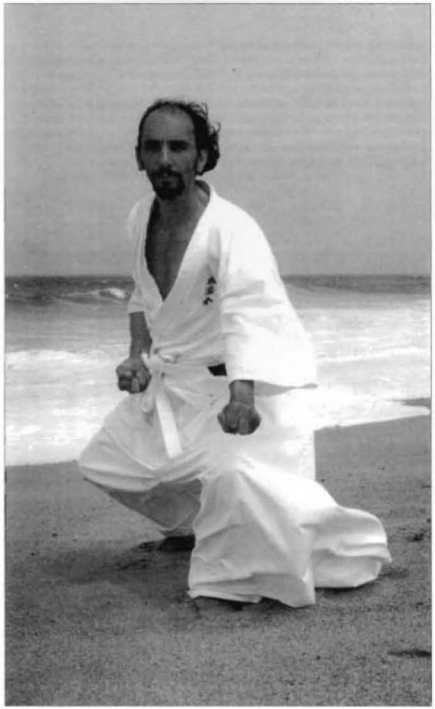
87

88

89

90

91



Les techniques fondamentales

Les positions : Shizei

Le corps doit être constamment en mouvement, le Karaté-do y puise son énergie. La signification du mot « position » peut donner une idée statique de la pratique, pouvant entraîner des blocages et des contraintes et modifier l'esprit du Karaté-do : les différentes positions constituent en fait la transition entre deux déplacements. Une sensation d'ouverture baigne le corps et l'esprit au travers d'elles. Une mauvaise position retire aux techniques toute leur efficacité.

Seiza

C'est la première position que le débutant rencontre. Le premier problème auquel il est confronté est de s'asseoir entre ses talons. Il retrouvera cette position au début et à la fin du cours, lors du salut et de Mokuso. Durant l'entraînement, on l'utilise pour se détendre après un moment intense.
On commence par écarter les genoux le plus possible. Le dos doit être parfaitement droit, la tête est droite dans le prolongement de la colonne vertébrale, le menton est rentré, les épaules sont détendues, le regard est dirigé vers l'infini. Le nez et le nombril sont alignés. On doit se sentir comme suspendu à un fil.
Le corps est complètement détendu sans aucune contraction.
Le poids du corps ne doit pas être ressenti sur les pieds, l'attention se porte devant soi. Photos 92 à 94.

92

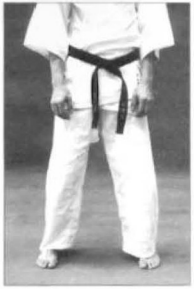
93

94

Shizen-taï ou Hachiji-dachi

C'est la position naturelle. Cette position de base permet une grande et rapide mobilité du corps.
Debout, le regard et le centre de gravité dirigés devant soi, l'intention dirigée vers l'infini, les épaules et le corps relâchés, les genoux doivent être légèrement fléchis. Les pieds sont parallèles et leur écartement doit être plus large que la largeur des hanches mais plus petit que celle des épaules. Dans cette position le corps exerce une pression constante sur l'air, on sent sa présence. L'équilibre est sur le point de se rompre, on est prêt à agir.
Pour les débutants, cette position fait prendre conscience de la place du corps dans l'espace et permet de corriger le placement du dos et du bassin. Elle est enseignée dès la première prise de contact avec le débutant. De sa compréhension et de son assimilation dépendra tout l'apprentissage du Karaté-do.

95


96

Musubi-dachi

A partir de la position Shizen-taï on joint les talons, pointes des pieds écartées, formant un angle de 45° environ.

97

Heisoku-dachi

Position de départ de certains katas. Les pieds sont joints, les gros orteils se touchent, le corps se trouve dans la même position que pour Shizen-taï.

98

前

ZEN : devant, avant

Zenkutsu-dachi

En partant de Shizen-taï, on avance un pied devant soi le plus loin possible sur la même ligne que le talon de la jambe arrière. Le genou de la jambe avant, fléchi, se trouve à l'aplomb des orteils, la jambe arrière est légèrement fléchie, elles portent respectivement 70% et 30% du poids du corps. Les pieds sont bien à plat sur le sol. Le buste reste droit dans la même position que dans Shizen-taï. Le centre de gravité est dirigé vers l'avant.

99

101

Kiba-dachi

En partant de Zenkutsu-dachi, on pivote le corps : les pieds sont parallèles et reposent à plat sur le sol, l'écartement varie selon la morphologie de chacun. Les genoux sont dirigés vers l'avant, le poids du corps et le hara (centre de gravité) sont dirigés vers l'horizon. Dans cette position du cavalier, le corps doit être détendu, le regard et l'esprit dirigés vers l'infini.

102

103

104

Shiko-dachi

C'est la position du sumotori. En partant de Kiba-dachi, les pieds pivotent vers l'extérieur et se retrouvent sur une ligne. On doit ressentir la sensation décrite dans Shizen-taï et Kiba-dachi.

105

106

107

108

Kokutsu-dachi

En partant de Zenkutsu-dachi, en conservant l'écartement des pieds, on déplace le poids du corps sur la jambe arrière. Le pied avant repose sur le sol sans que le talon touche et il se place sur la perpendiculaire au talon de la jambe arrière.

109

110

Nekoashi-dachi

Même position que Kokutsu-dachi mais la jambe avant est ramenée plus près de la jambe arrière. C'est la positon du chat prêt à bondir. Cette position se retrouve dans certains katas.

111

112

Fudo-dachi

Même position que Zenkutsu-dachi, la jambe avant restant perpendiculaire au pied. Dans le Shotokaï cette position est moins utilisée et l'on pratique plutôt Zenkutsu-dachi.

113

Sanchin-dachi

On pratique cette position dans le kata Hangetsu.
En partant de Fudo-dachi on tourne les pieds vers l'intérieur et on écarte les genoux vers l'extérieur.

114

Nakadaka-ippon-ken : le poing avec une phalange

Comment serrer le poing : on tend la main ouverte devant soi (photo 115). On ferme la main de façon à ce que la première phalange du majeur ressorte légèrement (photo 116). Avec l'index on bloque le majeur (photo 118), puis on referme le pouce (photo 119). Le poignet reste dans le prolongement de l'axe du bras (photo 117). Cet axe passe par le centre de la phalange pliée.
Le poing serré, toute l'énergie est dirigée vers le centre de la main. On ne sent plus ses doigts séparément, mais ils forment un bloc au bout du bras, qui reste souple et détendu.

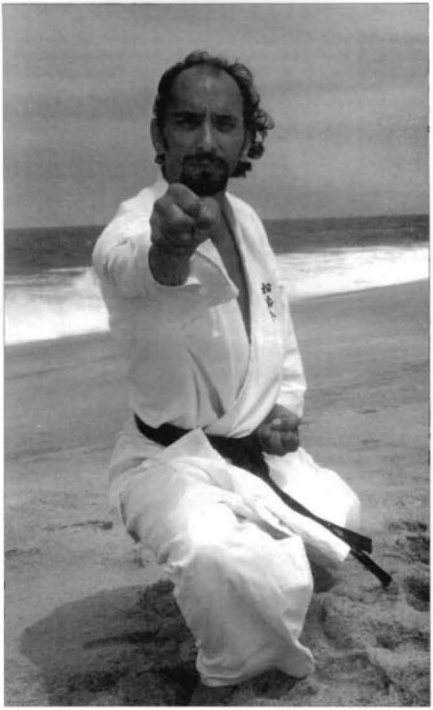
115

116

117

118

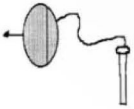
119



Oï-tsuki : l'attaque du poing

L'attaque se pratique en utilisant tout le poids du corps. On lance le poing bien serré et on laisse tout le corps suivre. Le déplacement du poing précède celui de la hanche et de la jambe qui doivent se faire dans le même temps. Tout l'esprit de l'attaquant doit se fixer sur un point, le plus loin possible derrière son partenaire. Une ligne droite part de son poing à la hanche, passe par le point d'impact et continue vers l'infini à travers son partenaire.

Cette notion est valable pour toutes les attaques que l'on pratique avec n'importe quelle partie du corps. Pendant ce mouvement, le centre de gravité doit se déplacer parallèlement au sol afin que la trajectoire du poing soit la plus directe possible, sans aucune contrainte ni dispersion d'énergie. Le corps doit rester absolument souple, y compris le bras qui est aussi souple que la ficelle qui relie la boule du bilboquet à son manche. Une ficelle qui n'aurait pas de fin.



L'attaque doit toujours être instantanée avec le maximum d'accélération au départ. Cette accélération communiquée à la masse du corps donne la force. Le corps ne doit pas être stoppé après l'impact mais doit continuer sur sa lancée et finir sa course naturellement, comme une flèche tirée d'un arc qui traverserait tous les obstacles et, perdant de la vitesse, tomberait. La puissance de départ fera que le coup traversera ou pas.
Bien entendu tout dépend aussi de la résistance de la cible mais dans tous les cas, le poing s'enfoncera comme un plongeur pénétrant dans l'eau et ne s'écrasera pas à la surface du corps du partenaire. Tout réside dans l'intention, ceci est le secret d'une bonne attaque. Il ne faut jamais vouloir casser ni détruire mais plutôt comprendre pour s'introduire, transformer, dévier.

120

121

122

Gyaku-tsuki

Gyaku-tsuki est utilisé souvent en contre-attaque après une défense. Il se pratique à partir de Zenkutsu-dachi et la sensation est la même que dans Oi-tsuki. On lance le poing opposé à la jambe avant et tout en conservant la position de départ on tourne la hanche vers l'avant. Le corps avance en Yori-ashi.

123

124

125

Les coups de pied : Ashi-waza

Tous les coups de pieds doivent se pratiquer avec le maximum d'énergie et utiliser tout le poids du corps. Il est très important de toujours bien armer au départ.

Mae-geri : coup de pied de face

Dans le Mae-geri, l'important est de bien lever le genou le plus près possible de l'épaule et de plier les orteils vers soi.
En partant de Zenkutsu-dachi en portant le poids du corps sur la jambe avant, on monte le genou arrière le plus près possible de son épaule.
Pour réaliser ce mouvement l'esprit doit se placer dans le pied arrière. Il faut penser le tirer vers son épaule plutôt que de penser à monter son genou.
Pour avoir de la précision avec ce coup de pied, l'intention doit se porter à l'endroit précis que l'on veut atteindre chez son partenaire.
Comme pour Oi-tsuki, il faut lancer le pied et tout le corps dans le même mouvement.
On peut pratiquer le Mae-geri en partant des positions Shizen-tai, Kokutsu-dachi en frappant avec la jambe avant. En Kiba-dachi en veillant à ne pas déplacer le poids de son corps sur la jambe d'appui on aura la même sensation que dans Nami-gaeshi.

126

127

128

129

130

131

Yoko-geri : coup de pied de côté

En partant de Kiba-dachi le regard dirigé dans la direction du coup de pied. Par exemple pour Yoko-geri du côté droit (photo 135), on croise la jambe gauche devant la jambe droite, que l'on arme dans le même temps en tirant le pied le plus haut possible afin de toucher son épaule (photos 136, 137), on exécute avec la hanche un balancement qui déclenchera le Yoko-geri.
La jambe effectuant le Yoko-geri sera bien tendue, tout le poids du corps sera placé à l'extrémité du pied sur le tranchant Sokuto, ou le talon Kakato.
On lance tout le corps le plus loin possible à travers la cible de la même façon que dans le Oi-tsuki.
La jambe d'appui reste fléchie et tout le corps est détendu.

Yoko-geri kekomi : coup de pied pénétrant

Il se pratique avec le talon (photo 133).

Yoko-geri keage : coup de pied fouetté

Il se pratique avec le tranchant du pied (photo 134).
Dans la pratique il est nécessaire de bien faire la différence entre les deux techniques.

Yoko-geri se pratique à partir de toutes les positions, Zenkutsu-dachi, Fudo dachi, Kiba-dachi. Comme toutes les techniques il faut s'entraîner à partir de la position Shizen-taï.

132

133

134

135

136

137

138

139

14

141

Nami-gaeshi

On le retrouve dans Tekki Shodan.
En partant de Kiba-dachi, on lance le pied vers le centre de son corps, la plante du pied dirigée vers soi. Dans l'exécution de ce mouvement il faut maintenir le corps bien droit. Le poids du corps ne doit pas se déplacer sur la jambe d'appui.
On a la sensation d'un édifice auquel on aurait supprimé un pilier qui le soutiendrait et qui s'affaisserait d'un seul coup.

154

153

Le Maître MURAKAMI
lors d'un exercice du Mawashi-geri
avec Yves AYACHE

Fumi-komi

On le trouve dans beaucoup de katas.
Le Fumi-komi est plus pratiqué à partir de Kiba-dachi et Shizen-taï bien que l'on puisse le faire à partir de la position Zenkutsu comme dans Bassaï.
Le point important est de lancer le pied le plus haut possible et de relâcher tout le corps en mettant tout son poids en direction du sol.
Pour moi le Fumi-komi c'est comme un coup de hache, le corps tout entier représenterait la hache et le tranchant du pied la lame.

146 145 144 143 142

147

148

Ushiro-geri

Le coup de pied arrière suit les mêmes principes que Yoko-geri.
En partant de Shizen-taï on effectue un demi-tour à droite ou à gauche tout dépend de la jambe qui effectuera le coup de pied. Dans le même temps on arme en tirant le pied vers le haut et on lance la jambe derrière soi. Toute son intention se place dans le talon, partie avec laquelle on frappe. Le regard doit être dirigé au-delà du point à atteindre.
Il est possible de prendre appui au sol avec les deux mains.

149

150

151

152

Nami-gaeshi

On le retrouve dans Tekki Shodan.
En partant de Kiba-dachi, on lance le pied vers le centre de son corps, la plante du pied dirigée vers soi. Dans l'exécution de ce mouvement il faut maintenir le corps bien droit. Le poids du corps ne doit pas se déplacer sur la jambe d'appui.
On a la sensation d'un édifice auquel on aurait supprimé un pilier qui le soutiendrait et qui s'affaisserait d'un seul coup.

154

153

Le Maître MURAKAMI
lors d'un exercice du Mawashi-geri
avec Yves AYACHE

Mawashi-geri

Le coup de pied circulaire est un des plus difficiles à réaliser. En partant de la position Zenkutsu on tire le pied arrière directement de façon à coller le genou à l'épaule. Les orteils et la cheville sont repliés vers l'avant. La jambe d'appui reste fléchie, le corps se penche vers l'avant. On pivote en prenant pour axe la jambe d'appui. Tout le poids du corps est placé au bout du pied avec toujours la sensation du Oi-tsuki.
Le mouvement du pied est dirigé vers le sol. En Shotokai l'attaque se pratique avec le bol du pied : Koshi.

155

156

157

158

Mikazuki-geri

Le « coup en croissant de lune » : à partir de Zenkutsu-dachi ou de Kiba-dachi, la jambe décrit un arc de cercle du sol au niveau Chudan ou Jodan de l'attaquant. Il peut être utilisé en défense sur Oi-tsuki, Mae-geri Chudan ou en attaque après une défense.

159

160

161

162

163

164

165

Mae-tobi-geri

En partant de Zenkutsu-dachi, on saute en l'air en ramenant les genoux, on exécute Mae-geri de la jambe arrière avant de retomber au sol. Comme je l'ai déjà dit lors de l'échauffement, le corps doit être le plus détendu possible pendant le saut et retomber légèrement sur le sol, immédiatement prêt à une autre action.

166

167

Nidan-geri

Le saut est le même que Mae-tobi-geri, mais on effectue deux Mae-geri, le premier au niveau Chudan, le deuxième au niveau Jodan. Nidan-geri se retrouve à la fin du kata Kanku.

Paradoxalement ce coup de pied qui est techniquement difficile à réaliser, ce n'est pas à l'âge de vingt ans où j'étais en pleine forme physique que je pouvais l'exécuter mais bien plus tard. Je n'avais alors pas encore acquis les notions d'espace et de temps qui permettent de le réaliser. Je pensais que seules la détente, la rapidité pouvaient suffire et je me trompais.

Je me souviens en écrivant ces lignes de l'histoire d'un samouraï qui s'essayait à dégainer son sabre le plus rapidement possible. Tous les jours il montait sur le parapet d'un pont et, sautant dans la rivière, il dégainait son sabre avant d'atteindre l'eau. Au Japon à cette époque, les ponts n'étaient pas les ouvrages d'art que l'on construit aujourd'hui de plusieurs dizaines de mètres de haut mais de petits ponts de bois ou de bambou et, en montant sur le parapet, on se trouvait à deux ou trois mètres de hauteur par rapport à la rivière. Je donne volontairement ces détails pour que l'on comprenne bien la relation qu'il y a entre la distance et le temps.

Il s'entraînait de longues heures sans jamais y parvenir. Jusqu'alors pendant son entraînement, il n'avait jamais pris conscience du temps qui s'écoulait pendant son saut, s'attachant uniquement à la rapidité de son mouvement. Un jour, il se vit exécuter le saut et il plaça son mouvement dans cette durée. Peu de temps après il arrivait à dégainer et à rengainer son sabre avant que ses pieds n'effleurent la surface de l'eau.

168

169

170

171

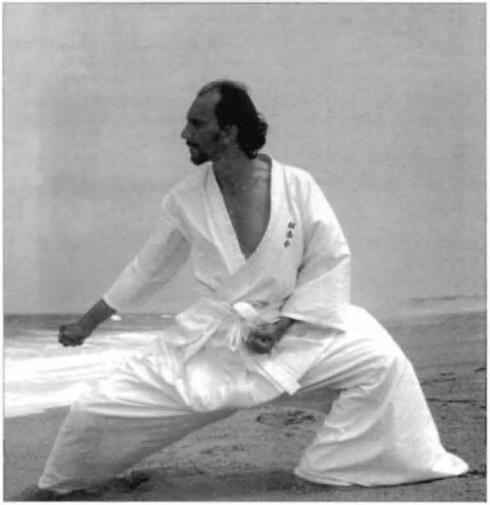
Sosoku-geri ou Moro-geri

Les deux formes de coups de pieds simultanés que nous pouvons exécuter sont deux Mae-geri de face ou sur les côtés. On les réalise aussi comme variante pendant l'échauffement.
Dans les sauts, le corps au départ est décontracté. L'important et de tirer les pieds, pas les genoux, le plus haut possible. Le corps doit suivre cette poussée (photo 172). Ce premier temps du saut est déterminant pour la réalisation des coups de pieds. On inspire pendant le saut et on souffle en lançant les pieds (photo 173). Le contact avec le sol doit être le plus léger possible, le corps doit rebondir sur le sol comme une balle, prêt à repartir si on lui redonne une impulsion. A l'aide d'un partenaire on pourra toucher ses mains (photo 174).

172

173

174



中

CHŪ – centre, milieu

Les défenses, l'esquive

Le rôle de la défense est directement lié à l'anticipation ou « Irimi ». Cette notion d'anticipation a une grande importance dans la pratique du Karaté-do et cela dès le début de son étude. Pendant l'entraînement on apprend à être en harmonie avec son partenaire c'est-à-dire respirer, bouger, vivre dans le même temps que lui. Le but de la défense n'est pas de bloquer l'attaque, mais plutôt de changer sa direction. Anticiper c'est sentir le moment où le partenaire a décidé de lancer son attaque, c'est là précisément que l'on doit agir par une défense ou une attaque ou les deux à la fois. Dans le Karaté-do il n'y a pas de différence dans l'état d'esprit qui anime la défense ou l'attaque. Toutes les deux doivent se pratiquer avec la même détermination. Il faut garder à l'esprit que les défenses se pratiquent en ayant toujours le centre de gravité dirigé vers l'avant et en avançant, avec une partie de notre corps et en particulier avec le poignet pour celles que l'on va aborder. Le poignet est la première partie du corps qui doit se diriger vers l'attaque et rentrer en contact.

Dans l'entraînement, il est important de bien armer ce qui est le premier mouvement de la préparation de toutes les défenses, le deuxième mouvement étant la défense en soi.

Les deux mouvements qui composent les défenses doivent s'exécuter en un seul temps pour être efficaces puisque l'attaque se pratique instantanément. Lorsqu'on arme, le corps ne bouge pas, il bouge dans la deuxième phase. Le Maître Murakami répétait toujours : « deux mouvements un seul temps. »

Toutes les défenses et toutes les attaques peuvent se pratiquer aux trois niveaux :

- Jodan : haut, à la face.
- Chudan : moyen, poitrine, le plexus solaire.
- Gedan : bas.

Le sabre en bois : « Boken » fait partie de notre entraînement. Son maniement oblige à avoir les épaules relâchées, la main est serrée et le bras est souple comme dans Oi-tsuki, ce qui oblige le corps à être fluide. Avec le sabre les mouvements sont obligatoirement plus amples et directs pour dégainer, rengainer et surtout pour couper pendant les attaques. La pratique du Boken évite les blocages lors des défenses ce qui permet d'acquérir la notion d'esquive. Il développe la précision du mouvement, sa justesse. Le combat au sabre se décide sur une seule attaque et toute notre attention est en éveil car la moindre erreur peut être fatale. Je montre l'influence de la technique du sabre japonais sur la pratique des défenses du Karaté-do.

Gedan-baraï

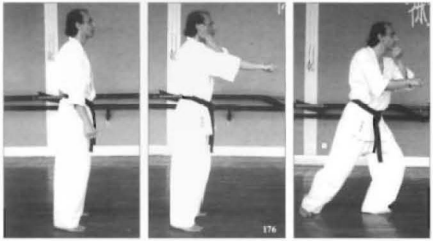
1er mouvement : en partant de Shizen-tai (photo 175), on arme la main, le poing bien serré, la paume tournée vers son oreille, le coude est descendu. L'autre bras est tendu devant soi au niveau de Chudan le poing fermé (photos 176, 179).

2e mouvement : on descend la main vers l'avant, tout en ramenant l'autre à la hanche. Pendant ce mouvement le corps descend verticalement tout en avançant vers l'avant. Dès le début c'est le mouvement de la main qui entraîne le corps jusqu'à la fin du mouvement (photos 178).

Dans cette défense on doit couper l'attaque comme avec un sabre, du haut vers le bas (sol).

Le premier point de contact doit se faire au niveau du poignet (photo 180).

Les défenses se font à l'extérieur (photo 182) ou à l'intérieur (photo 181) de l'attaque. Elles peuvent s'utiliser comme contre-attaque (photo 183).



175 176 177

178 179

180

181

182

183

Jodan age-uke

Cette défense se pratique normalement sur une attaque au niveau Jodan. En partant de Shizen-tai, on met une main à la hanche le poing fermé comme pour saisir la poignée d'un sabre, en même temps, on place l'autre main ouverte au niveau du visage (photo 184). Le corps descend verticalement ; tout en avançant on ramène l'autre main à la hanche. Pendant ce mouvement on croisera les deux avant-bras pour se protéger éventuellement. Les deux mains et le corps doivent bouger au même rythme du début à la fin de la défense (photos 185, 186, 187). A la fin de la défense le corps est dirigé vers l'avant, détendu. Le poignet qui effectue la défense à la fin du mouvement doit se trouver devant soi au milieu du front sur le même axe vertical que le corps (photos 196, 197).
On peut effectuer Jodan age-uke à l'intérieur (photos 190, 192), ou à l'extérieur (photo 191) de l'attaque.
Pour assimiler l'esprit de Jodan age-uke je montre son lien direct avec le sabre (photos 193 à 197).

184

185

186

187

188

190

191

189 position 185 de face

192

193

194

195

196

197

Uchi-uke

Uchi-uke, c'est une défense sur une attaque au niveau Chudan. Elle est une des plus difficiles à assimiler pour les débutants car on doit directement avancer à l'intérieur de l'attaque de son partenaire (fig 1 et photo 201).
En partant de la position Shizen-tai on tend une main fermée devant au milieu de soi. En même temps on place l'autre main fermée au niveau de la hanche opposée, la paume dirigée vers le sol, avec l'idée de saisir la poignée d'un sabre (photo 198).
Le corps descend tout en avançant vers l'avant et on ramène la main qui est tendue à la hanche : les deux avant-bras se croisent au milieu du corps (photo 199).
Il important de bien croiser les deux avant-bras durant l'exécution des défenses. Croiser est indispensable pour se protéger au niveau Chudan, pendant tout le déroulement de la défense, ce qui permet de dévier l'attaque même si l'on est un peu en retard dans l'exécution de la défense.

198

199

200

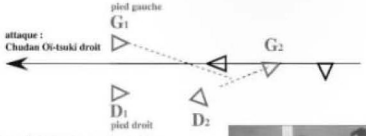


fig. 1 - Trajet des pieds pendant Uchi-uke
1 : au départ
2 : à l'arrivée

201

Ces photos (202 à 204) montrent l'application de la défense en Ippon-kumite.

202

203

204

208

207

206

205

Sur les photos 205 à 208, Uchi-uke est exécuté avec le boken, ce qui permet de bien assimiler les différentes phases du mouvement.

Soto-uke

En partant de Shizen-taï, on arme en même temps une main serrée devant au milieu de soi, on lève directement l'autre main serrée, le bras de cette main est légèrement fléchi. Les épaules, sont détendues comme dans tous les mouvements (photo 209). On arme toujours avant de déplacer le corps. Le corps descend tout en avançant. On descend la main tendue vers l'avant, le coude reste détendu, il suit le mouvement de la main. Dans le même temps on ramène la main tendue à la hanche. J'insiste sur la coordination entre le mouvement des bras et le déplacement du corps qui doivent se faire au même rythme. Dans la position finale (photos 211, 212) le poing qui effectue la défense viendra au niveau de l'épaule opposée. Il n'est pas utile d'exagérer ce mouvement vers l'extérieur comme on peut le voir certaines fois. L'important est de dévier l'attaque afin de juste l'éviter (photo 213).
La notion d'avancer sur l'attaque est mise en évidence dans cette défense.

209

210

211

212

213

Shuto-uke

Bien que l'on puisse pratiquer Shuto-uke dans toutes les positions fondamentales, pour son enseignement je garde la position Kokutsu, c'est dans cette forme que je l'ai appris. En partant de Shizen-tai (photo 214) on arme une main ouverte doigts serrés à la hauteur de l'oreille opposée, paume de la main vers soi, l'autre main ouverte tendue devant, paume dirigée vers le sol. Cette position se pratique mains fermées dans le Gedan barai (photo 176). Le corps descend en Kokutsu-dachi. Dans le même temps on ramène une main au niveau du plexus, l'autre main solidaire de l'avant-bras pivote vers l'extérieur au niveau du coude. Il est important de ne pas sortir les coudes vers l'extérieur dès le début de la défense. Les mains doivent être bien ouvertes, les épaules relâchées. Le point de contact se fait avec le tranchant de la main, l'attention doit se porter sur le tranchant de la main (Shuto) pendant le mouvement. Dans Ippon-kumite à la fin du mouvement (photo 217), la position du corps par rapport à l'attaquant est la même que dans Uchi-uke (fig. 1).

214

215

216

217

Kumite

Irimi (ou anticipation)

On peut considérer Irimi comme un sixième sens, la conscience. Ce sixième sens est en vérité l'addition des cinq sens que nous possédons tous, mais que nous n'utilisons presque jamais ensemble dans notre civilisation qui privilégie plutôt la vue et l'ouïe. Il n'y a pas de véritable corrélation entre les différents sens : il n'est pas nécessaire de toucher pour sentir ni de voir pour entendre. Au moment précédant l'attaque, un imperceptible bruit ou une sensation de mouvement donne des informations tout aussi imperceptibles au cerveau, ce qui permet l'interprétation et l'action.

Cette anticipation passe par l'harmonie entre nos cinq sens et ceux de nos partenaires. Dans le Karaté, elle ne pourra être acquise que par une pratique quotidienne avec les autres et, par « quotidien » je signifie bien « dans-la-vie-de-tous-les-jours ». Certes, beaucoup vont m'interpeller en disant que cette situation d'attaque ne se présente jamais dans la vie et là je dis « erreur ! ». Le fait de développer cette sensation d'anticipation vous donne en toutes circonstances l'avantage sur votre partenaire, votre contact avec lui vous permettra toujours d'anticiper son action et de prendre l'initiative.

L'information ressentie sera immédiatement traduite par le cerveau. C'est cette rapidité qui nous intéresse et non celle du réflexe musculaire qui a toujours sa limite dans le temps.

218

219

220

Ippon-kumite

L'harmonie entre les deux partenaires

Un débutant face à une attaque subit une émotion qui a tendance à le paralyser l'empêchant de réagir. Première réaction : son corps se soulève et recule. Dans le Karaté-do nous avançons toujours sur l'attaque, même si on recule, l'esprit est toujours en avant. En avançant sur l'attaque, on descend notre centre de gravité d'où les positions basses. La respiration harmonise le mouvement par une expiration. Le regard fait partie de la conscience qui précède le mouvement.

Avancer, descendre et expirer permet de contrôler nos émotions avec l'entraînement. C'est en progressant dans cet entrainement que l'on comprendra l'anticipation (Irimi). L'attaque et la défense se font instantanément. Il convient de prendre plus de distance entre les partenaires (3 ou 4 mètres) pour que celui qui défend puisse réaliser correctement ses mouvements, bien armer, bien avancer vers l'attaquant, sans se précipiter. Progressivement la distance entre les deux partenaires pourra être diminuée. On ne doit pas bouger ni agir indépendamment de son partenaire, il n'y a pas d'attaquant ni de défenseur. Les deux partenaires sont reliés comme l'enfant à sa mère par le cordon ombilical. Le moindre mouvement du partenaire doit être perçu et anticipé. Ce contact mental et physique demande une grande conscience du temps, de la distance et de la respiration.

Avec le temps, l'expérience permettra à chacun de prendre totalement conscience de l'utilisation de son énergie. Ce qui est le but de l'entraînement obtenir la Paix et le Détachement dans l'action.

呼吸 KOKYŪ : respiration

La conscience, la concentration

La conscience, la concentration dans les Arts martiaux c'est l'état d'éveil, être acteur du moment que l'on traverse. Nos sens sont branchés sur ceux du partenaire. On doit ressentir ses réactions, ce cordon invisible nous liant à lui part de notre centre de gravité pour arriver au sien. La distance entre ces deux points doit être constante et cela ne doit être rompu que sur l'initiative d'un des deux partenaires. La zone ainsi définie entre les deux est neutre.

Toute incursion non ressentie est synonyme de déconcentration c'est-à-dire de défaite dans un combat.

Il ne faut jamais vouloir casser et détruire mais plutôt comprendre, transformer, dévier. Le développement des Arts Martiaux passe par cette voie.

A l'image de ces grands samouraïs qui avant le combat s'observaient et qui, au bout de quelques minutes, alors que tout semblait s'être arrêté, se relevaient en même temps et toujours sans se quitter du regard, s'éloignaient et renonçaient à se battre. C'est ça l'esprit du Karaté-do.

Le temps, la distance (ou espace temps)

Le temps et la distance peuvent être exprimés en japonais par le mot Ma qui traduit ces deux notions. « La distance » doit être pris au sens d'intervalle entre deux états d'une pensée et « le temps » comme étant la durée qui s'écoule entre ces deux pensées.

Dans le combat, (je donnerai une définition de ce mot qui n'est pas actuellement employé dans les Arts Martiaux dans son véritable sens), il faut vivre dans le même espace, le même temps que son partenaire.

La déconcentration vient de la rupture de l'un de ces deux paramètres.

Imaginez un building où deux personnes essaieraient de communiquer ensemble mais ne se trouveraient pas au même étage et pas dans la même pièce : le dialogue serait impossible. Pour ce faire il faudrait qu'elles se trouvent au même étage, dans une même pièce et qu'elles aient, un l'envie d'écouter et deux l'envie de se parler et ceci au même moment. C'est là ma définition de l'harmonie.

La respiration

Dans la pratique des Arts Martiaux la respiration est essentielle c'est par elle que passe l'énergie. Seule l'expiration compte. La pratique des mouvements est toujours accompagnée par elle, par exemple quand l'on pousse un cri lors d'une attaque, le Kiaï, c'est toujours en expirant.

L'expiration marque le début et la fin de la vie. Pour un enfant, sa première manifestation de vie lors de sa venue au monde, sera de pousser un cri de son intérieur vers l'extérieur. Au bout de la vie, le dernier souffle sera lui aussi une expiration.

La respiration doit être profonde et son centre se situe dans le hara ou centre de gravité du corps. Le hara se trouve sensiblement à trois doigts sous le nombril.
La respiration et le mouvement son intimement liés. Elle détermine sa vitesse et sa durée. Une expiration rapide, ou lente accompagnera un geste rapide, ou lent.
Pendant l'entraînement l'intensité des mouvements varie et la respiration varie en fonction d'eux.

221

222

223

224

225

226

227

228

Irimi sur Oi-tsuki

229

230

Irimi sur Mawashi-geri

231

232

Irimi sur Mawashi-geri

La notion de combat Jyu-kumite dans la pratique du Karaté-do

Il faut bien faire la différence entre le combat où notre vie est réellement en danger et la forme sportive de combat que l'on pratique en compétition. Le Karaté de compétition s'apparenterait plutôt à la joute, au tournoi des chevaliers, où leur adresse, leur courage, leur bravoure leur permettaient d'en sortir vainqueur, mais qui n'a strictement rien à voir avec le duel, combat dont l'enjeu n'était pas le même.

Le combat échappe à toutes règles : la vie et la mort se situent sur le même plan, l'équilibre entre les deux est subtil. Tout se passe au niveau du mental. Le combat passe d'abord par la victoire sur notre mental c'est-à-dire sur nous-même.

Un mental fort ne signifie pas « être une tête brûlée », « foncer dans le tas », mais plutôt avoir la capacité d'analyse, de réflexion, d'adaptation et d'ouverture vers l'autre, la conscience. On l'appelle la stratégie mais elle est appliquée directement dans l'action sans préparation.

L'issue du combat n'est jamais sûre il faut avoir fortement conscience de ce fait car il conditionne l'approche du combat et une certaine réflexion avant de prendre la décision de l'engager. Une grande maîtrise de soi permet d'éviter des situations délicates où l'on pourrait se placer par une trop grande impulsivité.

Je ne crois pas que l'on puisse se préparer à cette notion du combat en pratiquant la compétition sportive, ni le combat libre comme on le pratique dans les dojos, car on est bien loin de la réalité, plutôt dans le domaine de la fiction.

Le Karaté-do a perdu sa valeur d'Art Martial à cause de l'enseignement diffusé. On fait croire à des jeunes pratiquants qu'au bout de quelques mois voire un à deux ans, en pratiquant deux fois par semaine, ils peuvent se lancer dans le combat.

Beaucoup d'Arts Martiaux pratiquent une forme de contact dans le combat, mais il y a toujours des règles et un cadre bien définis. Nous connaissons tous des Karatékas, confrontés dans un combat dans un lieu public et se faisant battre par un non pratiquant d'Arts Martiaux. Au lieu que ce genre de situation fasse réfléchir sur l'enseignement, on essaye de créer d'autres formes de combat de plus en plus violentes certes, on apprend plutôt à prendre des coups et quelquefois à en donner, chose qui ne dure qu'un certain temps. On n'y trouve plus d'attrait, il ne reste que de mauvais souvenirs et des insatisfactions, si ce ne sont des traces physiques. Est-ce que toutes ces formes d'affrontement préparent vraiment au combat que l'on n'aura peut-être dans sa vie aucune occasion de rencontrer ?

Le combat a toujours fasciné les pratiquants d'Arts Martiaux. Avant l'apparition des armes à feux on pouvait dans toutes les batailles mesurer son application en temps réel. Au début du Karaté-Ddo les élèves du Maître pratiquaient le Jyu Kumite c'est à dire le combat libre sans aucun contrôle ni protection et on imagine facilement les dégâts, après chaque entraînement et en définitive avec très peu de résultats d'où le changement de voie. La séparation entre les créateurs du Karaté sportif et ceux dont je fais partie vient du fait que tout en conservant la notion de combat ils ont développé un entraînement qui prépare le corps et l'esprit à cet éventuel affrontement. Il faut dépasser la notion du corps et se battre avec son esprit.

Pourquoi de grands Maîtres japonais qui ont prôné le combat sportif, avec le temps, tiennent des discours différents où ils parlent de décontraction, d'esprit, de retour au traditionnel, de positions de corps plus basses ? Dans ce discours il faut savoir interpréter le sens du mot traditionnel qui ne signifie pas ancien, dépassé par rapport à moderne et actuel. Mais un retour à l'esprit qui animait les guerriers anciens, les Samouraïs.

Ces Maîtres ont la capacité de ce changement mais tous les élèves qu'ils ont formés comment réagissent-ils devant ce nouveau discours ? La plupart d'entre eux ne le comprennent pas, changent de techniques et passent à côté de l'essentiel dans leur pratique du Karaté-do. Mais qui en porte la responsabilité ?

J'ai été invité à un stage du Maître T. Oshima qui tenait des propos semblables à ceux que je viens de citer, je viens de lire une interview du Maître Kanazawa dans un magazine d'Art Martiaux qui parle du travail du fils du Maître Funakoshi, Yoshikata Sensei, de son travail ample, souple et de ses positions basses.

Je pourrais citer bien d'autres personnes qui à travers leurs écrits reprennent les mêmes idées. Pourquoi vouloir creuser un autre sillon au lieu d'approfondir le sillon existant depuis plusieurs générations ? Une mosaïque seule c'est beau à l'œil mais cela n'a pas la résistance du béton. Les mosaïques qui ont passé le temps ont toujours été fixées sur des édifices solidement construits.

武士 **BUSHI** : samouraï

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

Iaï technique en position assise Seiza

Le « Karaté » est perçu la plupart du temps comme un moyen de se défendre et le travail en position assise peut sembler inutile, l'éventuelle agression ne pouvant venir que dans la rue, en position debout. Dans un combat on peut se retrouver au sol et être incapable de se mouvoir par manque d'entraînement. Je crois que le point fort de certains pratiquants dans les rencontres où tous les styles sont confrontés, est bien le travail au sol. La pratique du Karaté-do ne doit négliger aucune facette et toutes les situations doivent être envisagées. Karate signifie main vide, l'utilisation de l'outil, notre corps comme par un artiste est totale et sans restrictions. Les chutes et les projections font partie intégrante de cette palette que l'on se compose à mesure que l'on se perfectionne. La pratique des techniques à partir de la position Seiza permet de contrôler l'utilisation du hara. L'instantanéité est nécessaire, tout le corps participe aux mouvements. Le corps doit rester détendu. Votre centre de gravité est dirigé vers l'avant, c'est à partir de ce point que le corps bouge. La concentration pendant les exercices est à son maximun.
Les exercices montrés dans ce livre ne sont que des exemples, des points de repères, loin de moi la pensée de vouloir enfermer la pratique du Karaté-do dans un cadre rigide immuable. L'homme évolue, le corps suit cette évolution. A partir de ces principes fondamentaux comme le temps, la distance, la respiration, l'attention et l'intention que l'on utilise, toute l'imagination guidée par ces principes est sans limites.

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

乱

Midare

La première fois que j'ai découvert cet exercice, c'était au cours du stage de Vittel au début des années 70. Le Maître Murakami nous avait fait une démonstration qui m'a marqué profondément — et chaque fois que j'apprends Midare pour la première fois à mes élèves je pense à cette démonstration, aux paroles du Maître Murakami.
« C'est comme la danse ». Les deux partenaires doivent être en harmonie totale. Une danse un peu particulière, où il n'y a pas de place pour la fantaisie car celui qui attaque sans arrêt, à son rythme, doit toujours avancer. Son partenaire doit prendre son rythme à tout moment et inlassablement avancer à sa rencontre en l'évitant d'une rotation du tronc au moment du contact avec son poing. Le Midare se pratique aussi avec plusieurs attaquants. A des niveaux d'étude avancée on peut changer l'attaque mais peu importe, car comme je l'ai déjà dit, c'est toujours l'intention qui compte dans la pratique. Certains pratiquants pensent que de multiplier les combinaisons pendant cet exercice le rend plus réaliste car une seule attaque leur semble trop simple. Mais c'est dans cette facilité apparente que réside toute l'essence du Midare. Si l'on anticipe en développant notre Irimi, le mouvement d'attaque étant arrêté avant son exécution, sa complexité n'intervient à aucun moment. Le problème n'est pas d'arrêter un coup après son développement, ce qui demande des qualités de résistance impossibles à atteindre, mais de l'anticiper et d'agir à ce moment là.

263

264

265

266

267

Katas

Depuis que j'ai commencé l'étude du Karaté-do, la pratique des katas soulève les mêmes questions parmi les débutants. J'ai constaté que le fait de ne pas apporter de réponses pouvait modifier la compréhension et l'idée même du Karaté-do. Dans le système actuel du Karaté sportif, la compétition occupe une grande place. Les élèves ne trouvent pas d'intérêt à l'étude des katas : par manque de compréhension, les applications leur semblent difficiles et ils s'en désintéressent petit à petit. Les katas deviennent alors un exercice de style complètement séparé de l'enseignement du Karaté-do, quelque chose d'ancien qu'on perpétue sans trop en connaître le sens. Ces dernières années, on a vu apparaître une nouvelle forme d'exécution, les katas musicaux. Je pense que cet exemple ne fait qu'appuyer ce que je viens dire. Pour en revenir aux questions que l'on se pose sur les katas, je vais essayer d'y répondre modestement, en espérant que mes explications apporteront une aide à tous.

- Quelles sont leurs origines ?
- Quel en est le nombre ?
- A quoi servent-ils ?
- Faut-il en connaître un grand nombre ?
- Comment les exécuter ?

Pour répondre à ces questions je me servirai de mon expérience acquise à ce jour et je reprendrai les explications données par le Maître Ginchin Funakoshi dans son livre « Karate-Do Kyohan » et le Maître Shigeru Egami dans « The way of Karate : Beyond Technique » (ce qui signifie : La voie du Karaté : au-delà de la technique).

Quelles sont les origines des katas ?

Il existe un grand nombre de katas correspondant aux différentes écoles ou styles, une tentative de les dénombrer serait vaine. Le nom d'un kata est souvent celui du professeur qui l'a créé.

Combiens y a-t-il de katas ?

Il est pratiqué seize katas dans l'école Shotokaï qui sont :
Taikyoku Shodan, Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yodan, Heian Godan, Bassaï, Kanku, Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Hangetsu, Jutte, Empi, Gankaku, Jion et Ten no Kata (Omote et Ura).
Maître Egami était d'avis que les deuxième et troisième Taikyoku n'étaitent pas vraiment nécessaires et devaient se fondre dans le Taikyoku Shodan. L'évolution de la technique l'a aussi amené à réviser la pratique de Ten no kata.

A quoi servent les katas?

Les katas comme l'ensemble du Karaté-do peuvent être appréhendés de deux façons. La première, comme une suite d'attaques et de défenses établies qu'il suffirait d'apprendre par cœur et de répéter comme une chorégraphie. D'ailleurs on peut voir beaucoup de jeunes pratiquants connaître une dizaine de katas au bout de deux à trois ans de pratique et être persuadés de les maîtriser alors qu'ils en ont juste effleuré l'apprentissage.
De la seconde façon, les katas qui contiennent toutes les techniques de Karaté-do prennent beaucoup plus de sens. Les pratiquants qui font l'effort de comprendre l'esprit dans lequel les katas se déroulent et de partager leur vie en les exécutant, s'aperçoivent très vite qu'il faut beaucoup d'années pour les maîtriser.
En ce qui concerne leur utilité, l'anecdote suivante illustre bien ce que je pense.
Lors du passage de mon premier kyu, le Maître Murakami, après nous avoir fait passer le Kihon, l'Ippon kumite et les katas, nous avait demandé à la fin d'exécuter un kata que l'on apprend lorsqu'on commence son apprentissage de karatéka, kata de base que l'on ne connaît jamais assez, qui demande à chaque exécution une sensation nouvelle, kata que l'on peut exécuter de mille façons différentes tout en conservant exactement les mêmes mouvements. C'est le seul kata où l'on peut changer le mouvement Oi-tsuki en Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri et le Gedan-baraï en Soto-uke, Uchi-uke, Jodan age-uke, que l'on peut faire à l'envers et à l'endroit, tout en conservant toujours l'essence même de l'esprit du Karaté-do.
Donc ce dimanche après-midi, période traditionnelle des examens après le déroulement du stage, après des épreuves qui nous avaient bien épuisés et alors que nous pensions que tout était fini, le Maître Murakami prononça « Taikyoku Shodan, yoï ! Hajime ! ». Je me

souviens qu'à l'énoncé de ce kata, mon corps se mit à bouillonner. Lorsque le Maître nous faisait faire ce kata commençait une grande aventure psychologique et physique. Il nous demandait toutes les façons de l'exécuter, rapide, lente, en enchaînement continu ou avec des coupures.
Ce jour là nous étions un groupe unique car composé d'élèves n'ayant pratiqué que le Karaté Shotokai de façon continue. Nous étions tous toujours prêts à faire ce que le Maître nous montrait ou demandait d'exécuter pour faire reculer cette limite physique et par là-même psychologique de notre corps, cette limite, que l'on pensait souvent avoir atteinte et que d'entraînement en entraînement il faisait reculer.
Pendant les années que j'ai suivi son enseignement, je n'ai jamais vu un élève tomber d'épuisement ou en syncope : il arrivait toujours à nous conduire au bout de ce qu'il voulait nous faire découvrir. Malgré la grande inégalité physique qui existait entre nous et à travers un travail de groupe il arrivait à motiver individuellement chaque élève afin de lui faire dépasser ses limites.
Nous voilà, les cinq, au milieu de notre dojo avec comme spectateurs la cinquantaine de karatékas participant au stage, à exécuter Taikyoku Shodan.
Pour les cinq premiers, tout va bien, je me contrôle, j'exécute les katas avec une grande lucidité, puis ce sont le 6, 7, 8, 9, 10e et petit à petit, ma respiration devient de plus en plus profonde et ce kata dont les déplacements se déroulent en H, se transforme petit à petit en O.
Je ne ressens plus la fatigue et seul l'esprit guide mon corps. Je ne pense plus à ma respiration, à mes pieds. Les mouvement s'enchaînent comme dans un ballet. Au moment de défaillir, un kiaï venant de mon ventre sort, qui me donne un nouvel élan. Mon cerveau n'arrive plus depuis longtemps à tenir le nombre des katas successifs. Le fait de fixer ma concentration sur un seul point dans l'infini me fait évoluer comme dans un brouillard et je n'arrive plus à distinguer ni le dojo, ni les élèves autour, ni le bruit. Seule, la voix du Maître nous guide : « Yoi !!! Yame !!! Hajime !!! ».
Le kimono collé au corps, trempé de sueur, je sens mon corps comme une boule de feu. Il évite des obstacles que j'ai du mal à identifier sur le moment, ce sont mes collègues. J'entends le « Yameeeee ! » que nous essayons, sans y parvenir, de prononcer à la façon du Maître. Nous sommes tous tendus comme des arcs, prêts à bondir pour continuer et c'est « Yasmeeee » qui signifie la fin et le repos. Le Maître dit : « C'est bien » sans autre commentaire.
Nous apprenons des spectateurs que nous venons d'exécuter vingt-trois Taikyoku Shodan, chose qu'aucun de nous n'imaginait pouvoir réaliser et que nous n'avons jamais recommencé. Lors des entraînements, dix ou douze katas sans arrêt nous paraissaient déjà énorme.
On peut dire que pour ce premier kyu, il nous avait demandé plus que nous ne pouvions imaginer exiger de notre corps.

Combien faut-il connaître de katas ?

Il n'est pas important de connaître un grand nombre de katas. Jadis, l'apprentissage d'un kata s'étendait sur trois années. Trois ans avant de passer au kata suivant ! Tous les katas sont très liés entre eux et la compréhension des katas de base (Taikyoku plus les cinq Heian) est une base indispensable pour le travail des katas avancés.

Comment exécuter les katas ?

Les katas donnent une nouvelle orientation à l'attention du pratiquant et exigent un certain détachement. Lorsqu'un mouvement se termine, un autre commence. Ce non attachement au résultat est extrêmement important. Il libère l'esprit et la perception de l'harmonie est alors possible.
L'entraînement à partir de ces mouvements est multiple, le but étant d'aller projeter son corps le plus loin possible et non pas le plus rapidement possible. La force est donnée par la masse du corps et sa vitesse. Ceci exige une grande fluidité du corps dans son déplacement.
Il faut répéter et surtout toujours faire passer dans les cours que le cœur du Karaté passe par l'esprit que l'on trouve dans les katas et que la connaissance de la technique passe aussi par là.

268

269

270

271

272

273

274

275

276

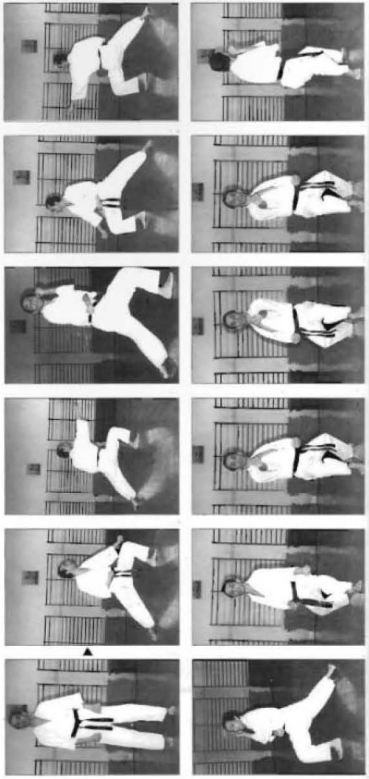
277

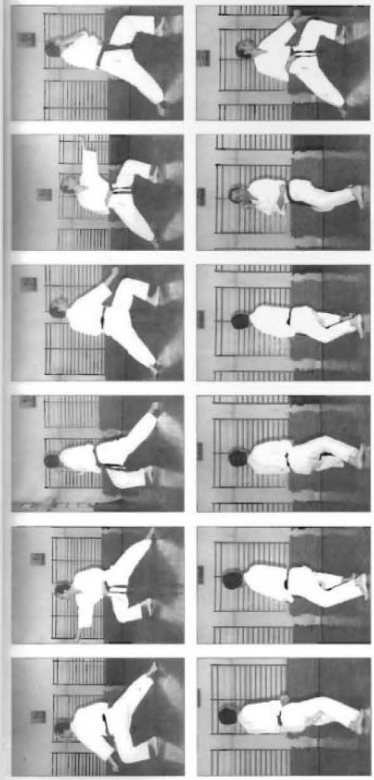
278

279

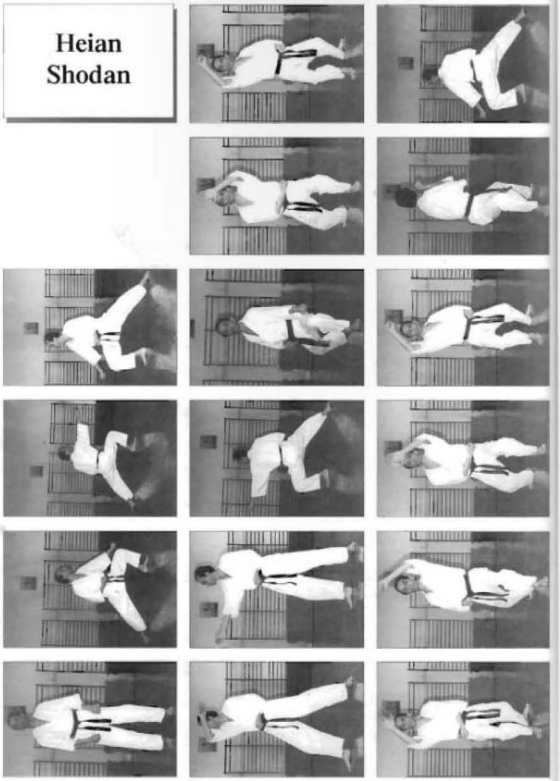
Taikyoku Shodan

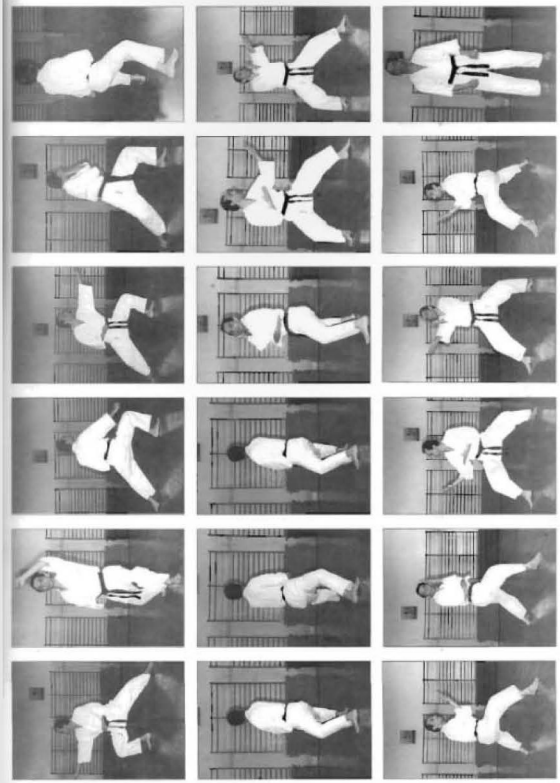
Pour toutes les Katas qui suivent, les photographies des mouvements se lisent de la gauche vers la droite ⇒



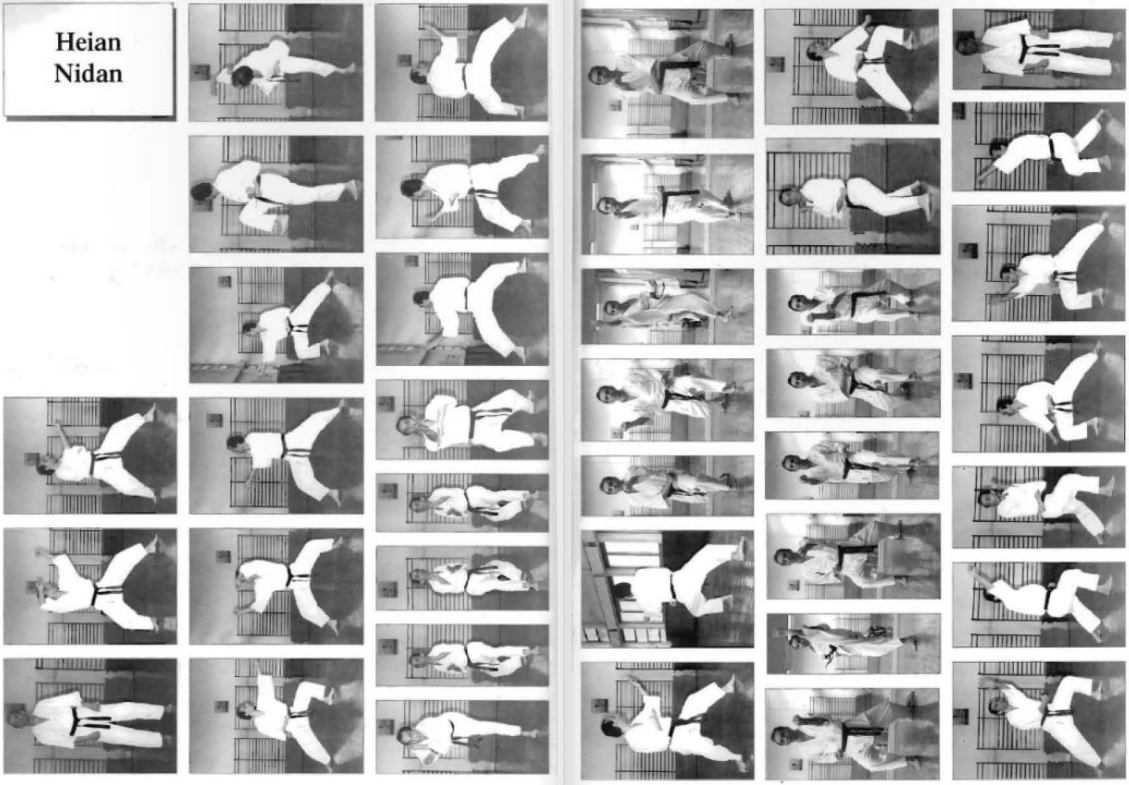


Heian Shodan

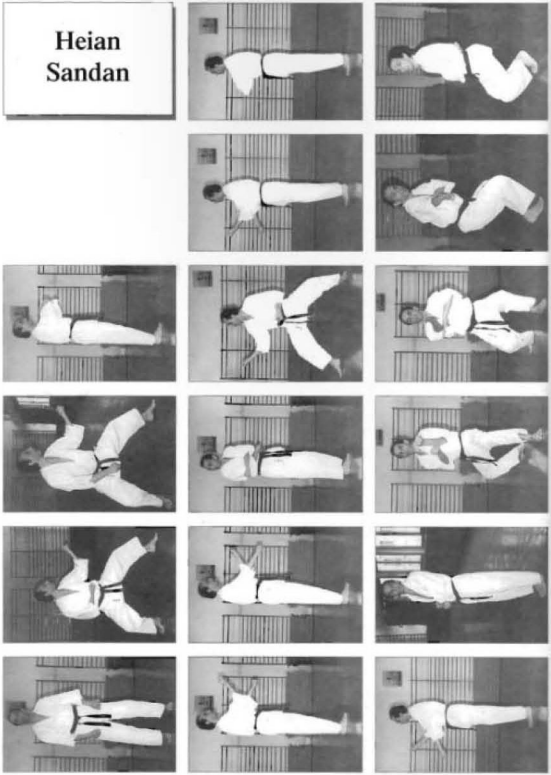


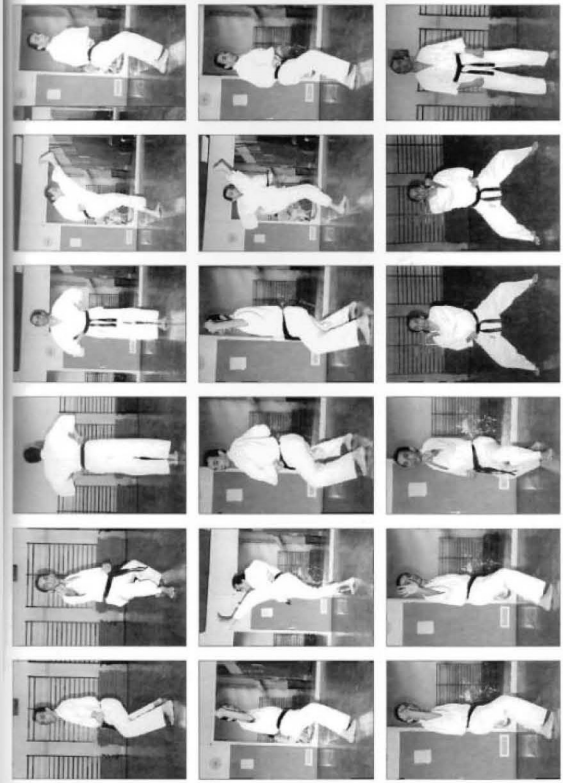


Heian Nidan

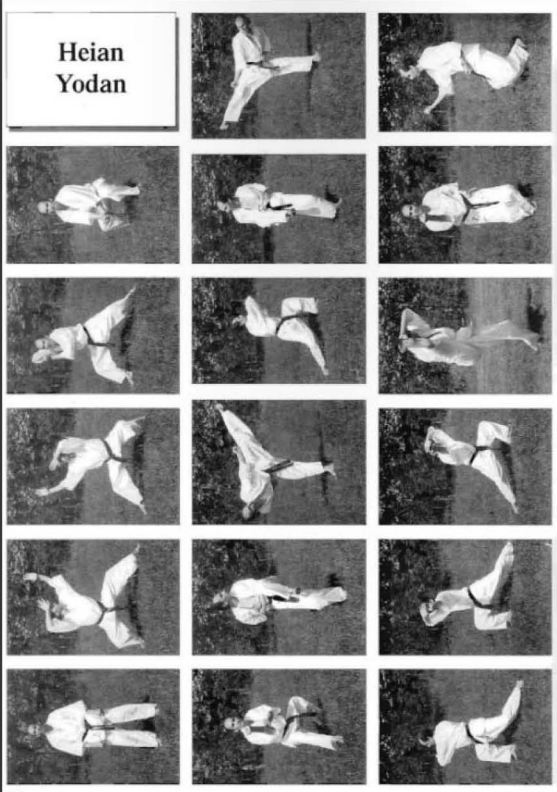


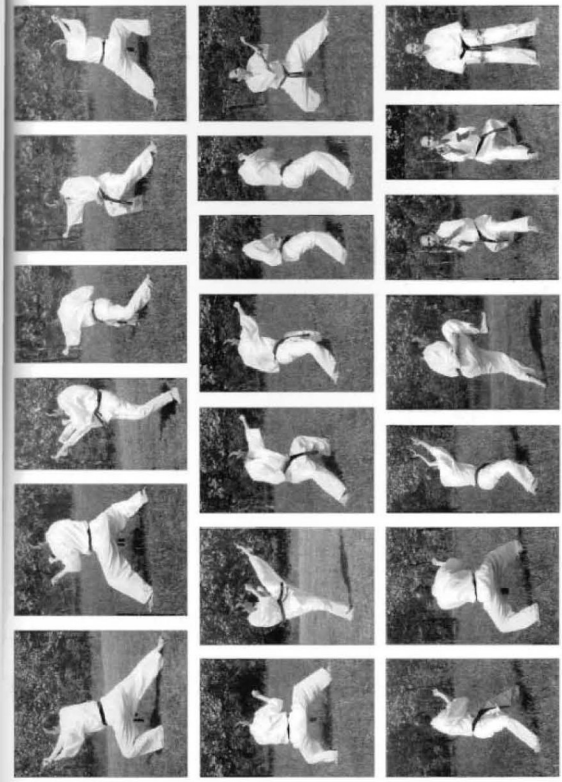
Heian Sandan



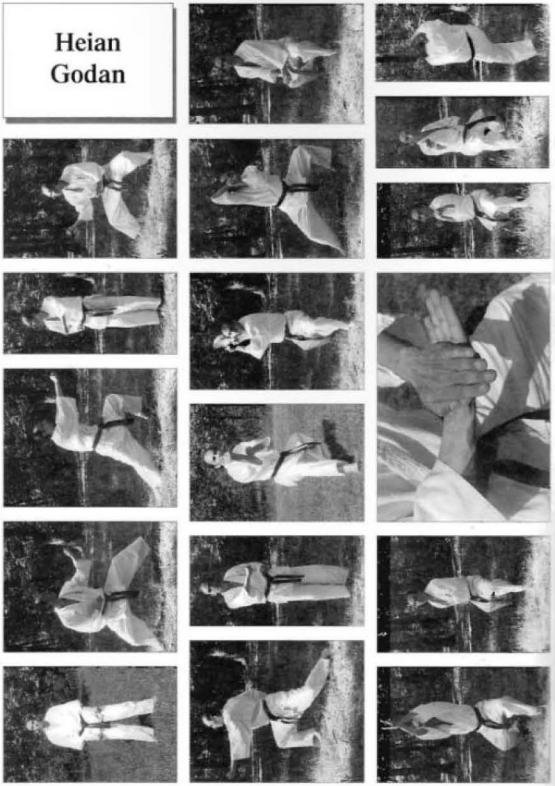


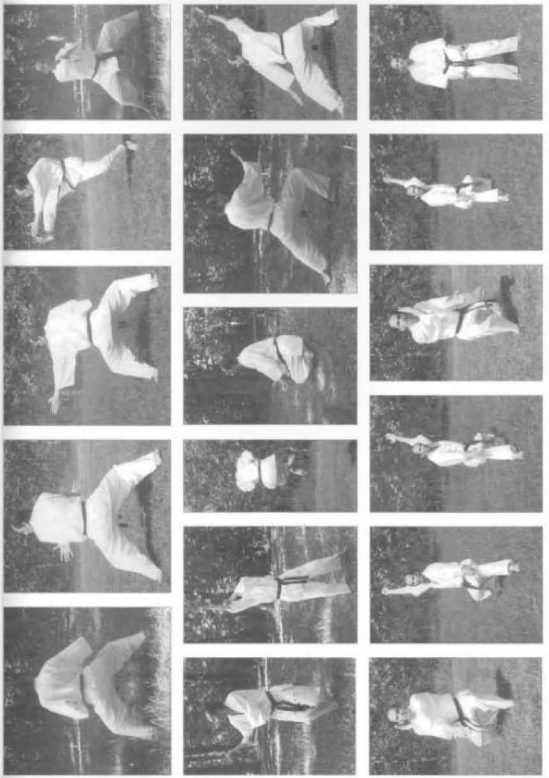
Heian Yodan



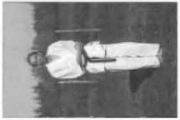


Heian Godan

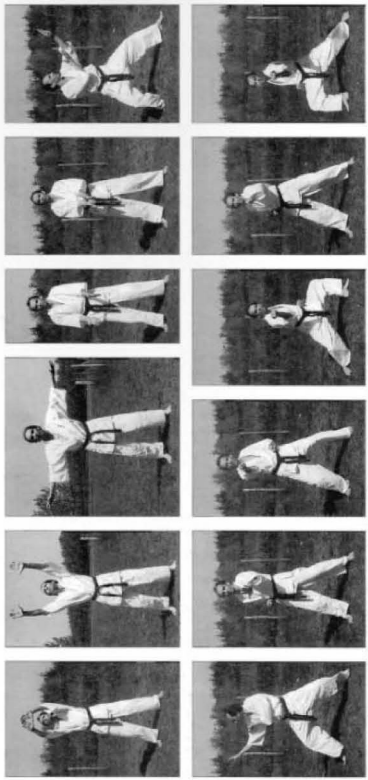


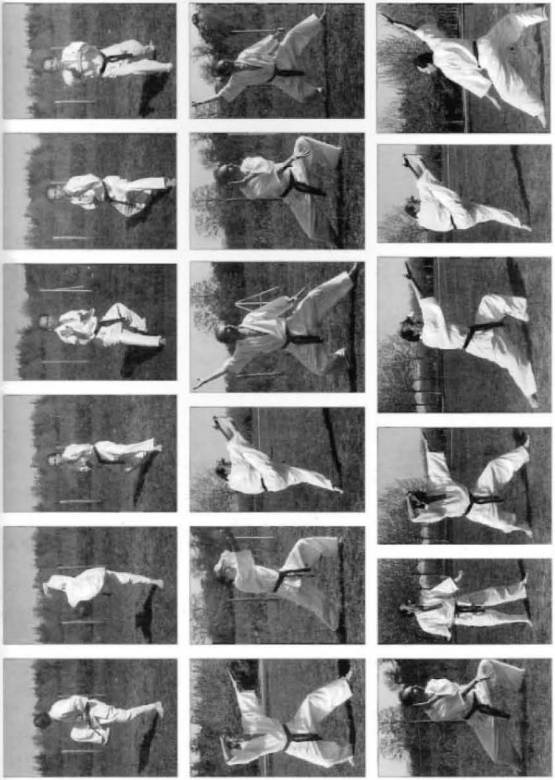


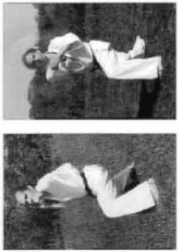
Bassaï

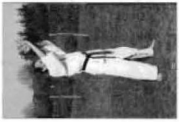


Kanku

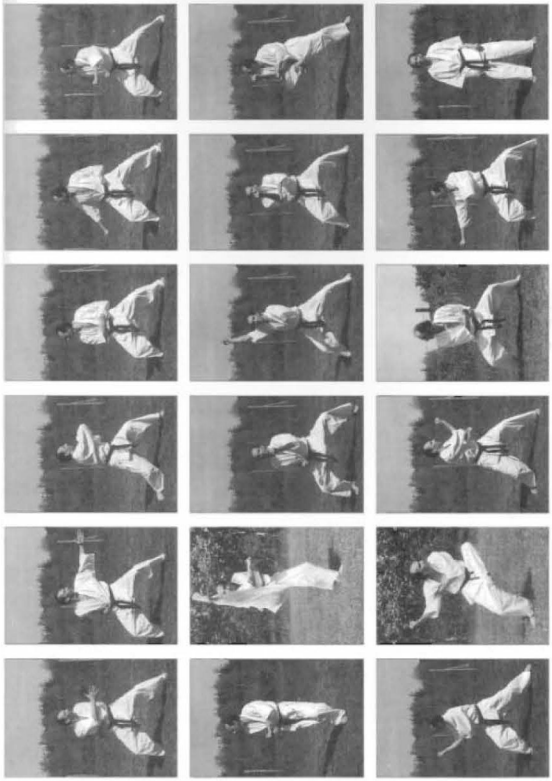




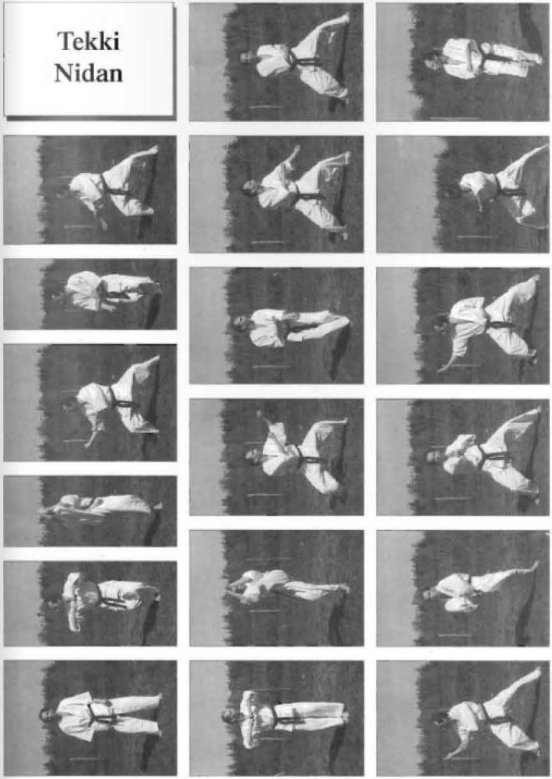


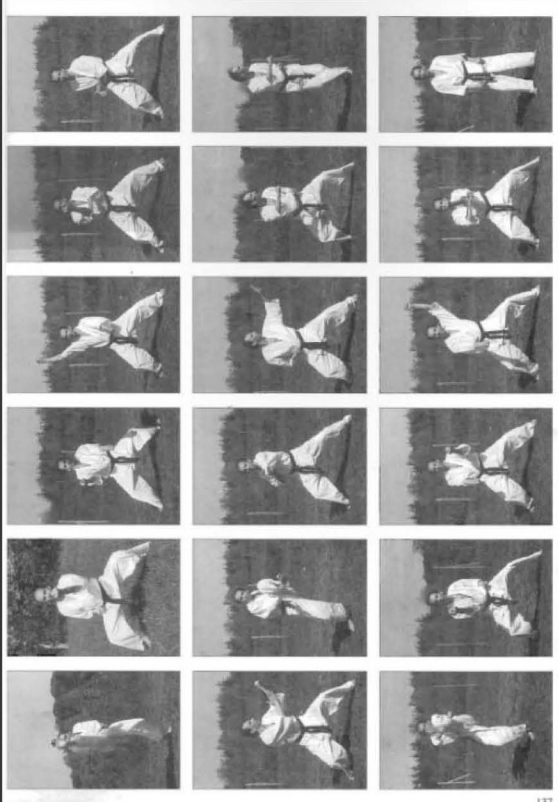


Tekki Shodan

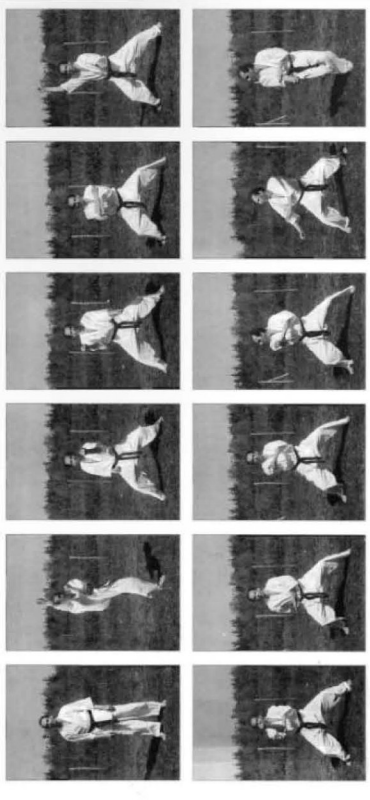


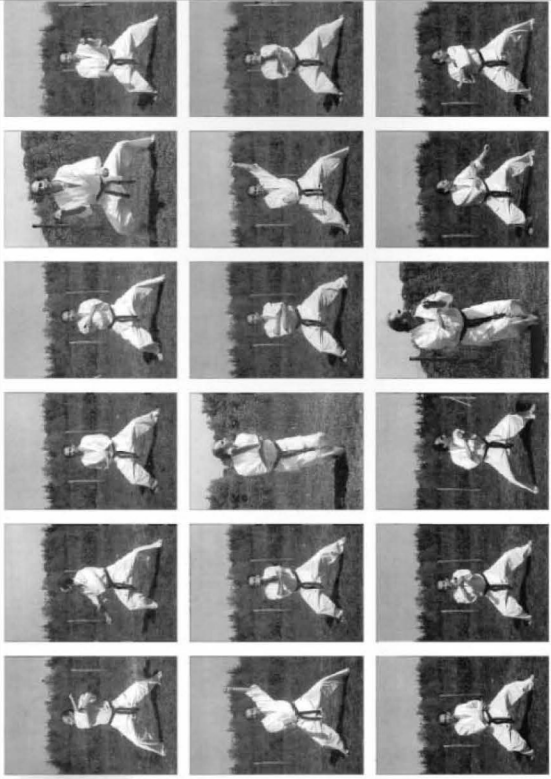
Tekki Nidan

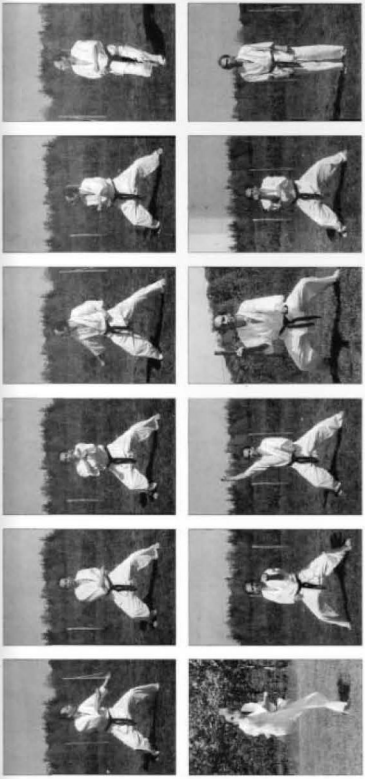


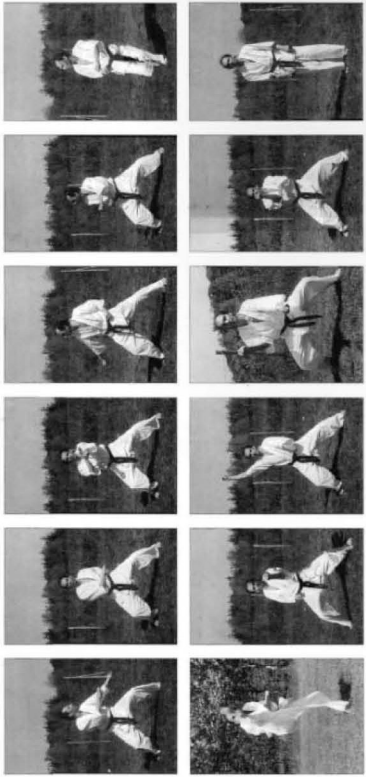


Tekki Sandan

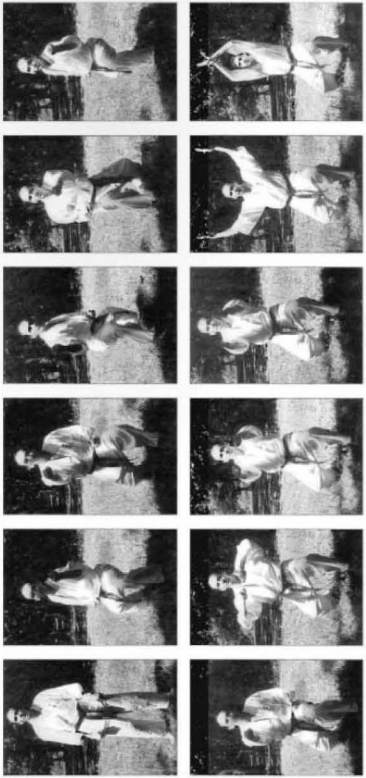






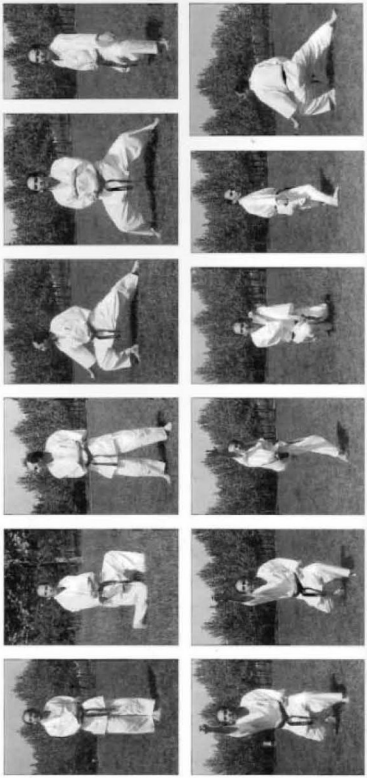


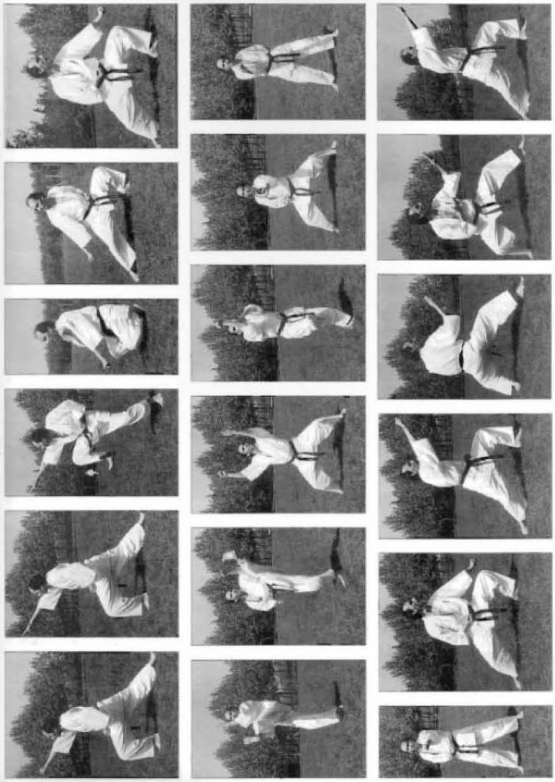
Hangetsu

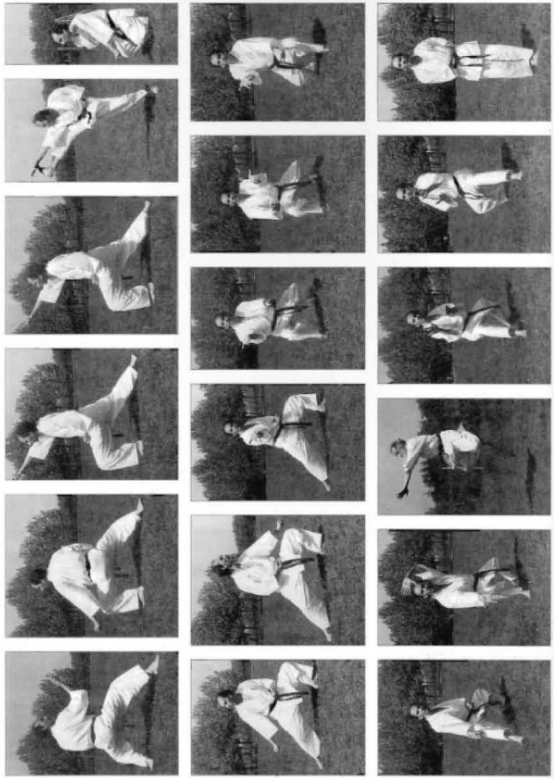


Jutte

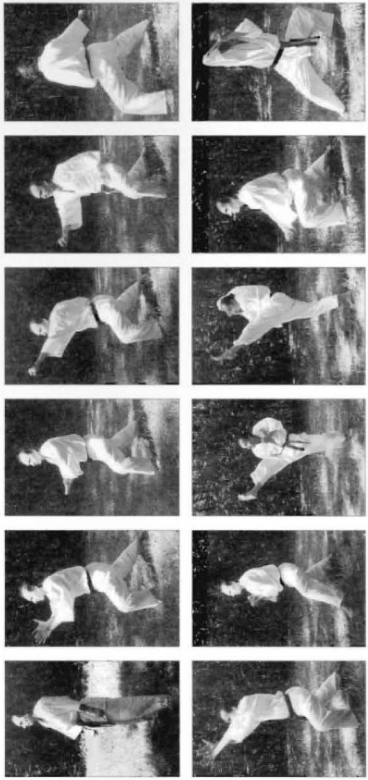
Empi







Gankaku



Jion

默想

MOKU (silence)

SŌ (idée, pensée)

La Méditation au cœur du Karaté-do

Mokuso

Qu'est-ce que la méditation ?
Il est impossible d'en donner une définition. C'est en tout cas une aventure vers l'inconnu : soi-même.
Aujourd'hui, nous vivons beaucoup sur les apparences et la compétition masque nos défauts. Le fait d'éprouver le besoin de tricher avec les autres montre que nous trichons avec nous-même.
La méditation c'est l'atteinte du centre, méditer c'est être en alerte, attentif, casser l'identification, notre image. C'est pouvoir regarder sa convoitise, sa colère, sa jalousie, son désir de posséder. S'il n'y a plus ces sentiments, il n'y a plus de futur, alors on vit pleinement au présent. On explose dans la réalité, la réalité explose en nous (travail d'Irimi, anticipation).
Pour être en harmonie, l'homme doit devenir une harmonie intérieure, ensuite elle viendra naturellement avec les autres gens.
Le Maître Murakami disait souvent qu'il faut toujours chercher la difficulté, qu'il faut réfléchir à ce que l'on fait pour nous-même, que si notre travail n'est pas bon, il ne faut pas rejeter la faute sur son partenaire, mais plutôt chercher la réponse en nous-même. Je pense maintenant que c'est le fondement du Karaté-do : à la recherche d'une relative efficacité, il faut toujours choisir la conscience et ainsi l'on crée la situation dans laquelle la méditation est possible. Il ne faut pas se soucier du résultat, agir sans motivation mais uniquement comme un prolongement de nous-même.
Il est important de faire la différence entre l'action et l'activité. L'action est une réponse spontanée et créative. Dans l'action, notre corps agit totalement dès que la nécessité se fait sentir. L'action est immédiate, absolue, pas calculée, mais spontanée et directe, elle ne doit pas être rattachée au résultat. Par contre, l'activité est une sorte de fuite, une réaction à nos problèmes, ce qui implique qu'elle n'est jamais spontanée, jamais totale. Dans la méditation on est confronté aux mêmes sentiments. L'activité correspond dans la méditation à toutes les images qui circulent dans notre cerveau lorsque l'on se met en seiza et que l'on ferme les yeux. A ce moment là, il faut laisser faire. Il y a très longtemps je m'intéressais et je pratiquais le Yoga avant de pratiquer le Karaté-do je me souviens d'un conseil que donnait un Swami sur cet état mental : « il faut laisser le petit singe s'agiter et un jour il s'arrêtera ». L'action, c'est votre respiration, la conscience du moment, l'acceptation des images qui vous représentent. L'action c'est de ne pas essayer de contrôler par la volonté ces images qui défilent dans votre cerveau.

J'ai souvent entendu le Maître Murakami parler du cœur, dire que tout doit passer par là et non par la tête, car le cœur est plus profond que la tête.
La méditation, tout le monde pense en connaître la signification mais elle est difficilement explicable, il ne faut pas comme le font certains, l'enfermer dans un langage compliqué et parfois obscurantiste ou dogmatique.
En Occident, on aime bien ce qui vient de l'Orient ça a l'air plus spirituel, plus mystérieux. Et cette façon d'aborder l'Orient ou toute autre civilisation est toujours réductrice et a tendance à nous égarer.
Je pense que la voie est dans l'ouverture de notre cœur et que l'amour doit faire le pont entre nous. La méditation a aussi une dimension collective.

Enseignement du Karaté-do

L'entraînement doit être perçu comme un moyen d'expression. Le cours va permettre à l'élève de s'exprimer, de se libérer.
Le Karaté-do Shotokaï étant basé sur le travail d'Irimi (anticipation), la perception de l'autre est fondamentale. Cette perception ne peut être atteinte que par la pratique et un entraînement régulier.
Le Karaté-do Shotokaï est un art martial qui fait appel non pas à l'agressivité mais à la perception, aux sensations, aux sentiments. Ainsi le mot « Art » doit être pris au sens profond du terme, c'est-à-dire qu'on fait appel à ce qu'il faut deviner, sentir, éprouver intérieurement. Quand on dit que quelqu'un maîtrise son art c'est qu'il est arrivé à avoir une vue d'ensemble des choses, il perçoit, il sent, il a toujours la réponse appropriée à une situation donnée afin que cela soit parfait.
Le Karaté-do, c'est ça. Et pour y arriver il faut s'entraîner, travailler, s'éprouver. Bien sûr l'élève doit faire un effort, avoir de la volonté et envie de s'investir dans cet art pour arriver à atteindre son but qui reculera sans cesse, évoluant en même temps que son propre niveau et ceci plus vite que l'on pourrait le croire.
L'enseignant a aussi son rôle à jouer par rapport au but que l'élève veut atteindre, mais aussi de par la nature même de ce but. L'enseignant va créer une motivation par sa vision, son approche du Karaté-do et la façon de l'enseigner, mais il va laisser à l'élève une liberté indispensable à son évolution.
Toutes les démonstrations et les explications seront utiles à l'élève mais pas autant que sa propre expérimentation physique et mentale. C'est pourquoi, l'élève doit s'investir totalement dans tous les cours, pour aboutir à des résultats. Seul un état de concentration intense permettra de transcender tous les petits états d'être ou d'âme que l'on peut avoir en arrivant au cours. Cet état de concentration, c'est le professeur qui doit permettre à l'élève de l'atteindre non pas en le brimant par des cours stéréotypés et rigides, ce qui aura pour conséquence de le limiter mais plutôt en lui laissant une porte ouverte et la capacité de s'épanouir. En le laissant réfléchir et prendre conscience de par lui-même de ce qu'il doit faire au moment critique de l'entraînement. Je pense particulièrement à l'Ippon kumite car là, on est face à soi-même et au partenaire. Lorsque l'on se retrouve en face du partenaire et que l'on doit attaquer ou défendre surgissent alors toutes sortes de sentiments et de sensations qui se bousculent et nous dérangent. On peut voir qu'il n'est pas facile d'attaquer ou de défendre pour un débutant et même à d'autres niveaux. En fin de compte, il ne faut pas chercher à trouver une explication rationnelle à ces sensations ce qui n'amènerait qu'à bloquer notre esprit. Elles viennent à nous d'une façon incompréhensible et nous paraissent nouvelles.

Elles étaient enfouies au plus profond de nous, remontent à la surface et c'est par peur de cet inconnu que l'on ne maîtrise pas que l'on cherche à en connaître la signification ou le mode d'emploi.
Ces sensations on doit les laisser se développer comme la vague sur le sable, sans mettre de digue ce qui la briserait.
Cette conscience particulière est présente dans tous les entraînements : pour le travail d'Ippon kumite, il n'est pas suffisant de deviner ce que va faire l'autre. Ce n'est pas au niveau cérébral que cela se passe, mais on doit plutôt sensibiliser notre corps pour percevoir l'autre.
Même si l'enseignement est diffusé à plusieurs élèves à la fois il se doit d'être personnalisé. L'enseignant doit par son expérience sentir l'état du groupe et adapter son enseignement en fonction de cet état qui peut évoluer à tout moment dans un sens ou l'autre. C'est à travers le groupe, mais aussi à travers l'élève pris individuellement que le professeur trouvera le chemin pour l'aider. L'élève développera sa personnalité différente et forte tout faisant partie du groupe.
Le professeur ne doit pas fabriquer des clones à son image. C'est pour cela que l'enseignement ne peut être dogmatique.

Une leçon de ZEN

C'etait un samedi après-midi. Le jour d'un cours réservé aux anciens, nous étions souvent trois ou cinq et le Maître pour faire le nombre travaillait avec nous. On était en train de travailler Ippon-kumite. Attaque Chudan Oi-tsuki, défense Gedan-baraï. Je revois la scène. Le Maître se mit en face de moi et il me dit « Attaquez, Ayache! », mais, moi j'avais tellement d'admiration et de respect pour lui que je déviais mon attaque, je n'arrivais pas à attaquer droit. La première fois, il me dit « Alors, Ayache, attaquez droit », mais, je n'arrivais pas à me corriger. Au début, il me demandait de refaire l'attaque et il me corrigeait, une fois, deux fois, trois fois. La quatrième fois, au moment où j'allais attaquer, il me mit une claque avec la main à plat sur le visage.

J'avais le visage en feu et les yeux qui larmoyaient. J'étais surpris et vexé parce que j'admirais cette personne et qu'elle ne m'avait jamais donné de claque auparavant. A ce moment, il avait déclenché en moi un sentiment de rage, de haine. Il s'est mis en face de moi et il m'a dit « Attaquez ! » Je n'avais plus en face de moi le Maître, mais un adversaire que je voulais éliminer. J'avalai mes larmes et attaquais avec la plus grande détermination. Il m'esquiva bien sûr et éclata de rire ; il me dit « Vous avez compris maintenant ».

Je pratiquais le Karaté-do depuis cinq ans. A partir de ce moment là j'avais compris ce que voulait dire « attaquer sincèrement », expression que l'on prononçait tout le temps mais dont on ne saisissait pas trop le sens. Pour ça il fallait être libre. Je l'étais dans mon corps mais pas dans ma tête et ce jour là il m'enleva mon inhibition vis à vis de lui et du reste.

Il faut dire, qu'une demi-heure avant le cours du samedi on se retrouvait avec le Maître dans le bar qui se trouvait au coin de la rue de notre dojo. On y prenait notre café et c'était l'occasion d'échanger des idées sur l'actualité du moment.

Biographie du Maître Tetsuji MURAKAMI

Le Maître T. Murakami est né le 31 mars 1927 à Shizuoka, ville au bord de la mer à environ 250 km au sud de Tôkyô. Il commença la pratique du Karaté à l'âge de 20 ans avec le Maître Masaji Yamaguchi (homonyme du fondateur du GojoRyu) qui enseignait le Karaté Shotokan. Il pratiqua aussi le Kendo, l'Aikido et le Iaï avec le Maître Minoru Mochizuki. C'est par l'intermédiaire de Jim Alcheik qu'il rencontra au Japon, que Monsieur Henri Plée le fit venir en France au mois de novembre 1957. Il fut l'un des premiers Maîtres japonais qui vinrent en France enseigner le Karaté et il s'y fixa définitivement. Pendant dix années, il enseigna le Karaté (Shotokan) dans tous les pays d'Europe, ainsi qu'au Maroc et en Algérie.

A Paris, il s'installa boulevard Auguste Blanqui dans le dojo où pratiquaient les Maîtres de Judo Kawashi et Awazu.

C'est en 1962 qu'il commença à enseigner au dojo de la rue Mercœur.

Lors de son retour au Japon en 1967, le Maître Oshima lui fit rencontrer le Maître Shigeru Egami qui lui fit découvrir une nouvelle forme d'entraînement. Le Shotokaï, développement du Karaté-do, était pratiqué au Shotokan ou Honbudojo (dojo Central), siège de l'association Shotokaï créée par le Maître Funakoshi. Ce fut une révélation.

De retour en France après deux mois passés au Japon, il consacra désormais toute son énergie à la connaissance de la pensée et du travail du Maître Egami. Le Maître Murakami est à ma connaissance le seul Maître qui a remis en cause son travail de Karatéka et son enseignement du Karaté. Il aurait pu se contenter de vivre sur sa réputation établie et reconnue de tous depuis des dizaines d'années ou d'élaborer encore une nouvelle méthode s'appuyant uniquement sur sa notoriété. Tel un peintre déchirant une toile consacrée par tous mais qui ne lui donne pas une totale satisfaction d'aboutissement et n'écoutant que son intuition profonde, le Maître Murakami modifia sa forme d'enseignement en essayant de convaincre et de faire partager à ses propres élèves de l'époque son changement de pensée et de conception. Beaucoup lui tournèrent le dos et l'abandonnèrent ; ils n'avaient pas compris cette nouvelle démarche. Pourtant ils avaient devant eux l'exemple vivant d'un homme qui fit du détachement le sens de sa vie. Le détachement pris au sens de la méditation dans le Zen ou le Yoga et bien sûr dans la pratique des Arts Martiaux. Le détachement est lié à la conscience et ne cherche pas de compensation. Il a suivi cette voie en France et en Europe.

Le Maître Murakami était un homme et un pratiquant exceptionnel, passionné et exigeant et toutes les personnes pratiquant ou non le Karaté-do Shotokaï qui l'ont approché en gardent un souvenir inoubliable.

Il n'a pas pu malheureusement terminer son œuvre, il me manque cruellement, lui, son jugement et ses conseils.

LEXIQUE

A	ciel (expiration)
Age	lever
Ago	menton
Aï	amour
Ai	unir (kiaï : unir le ki)
Ashi	jambe, pied
Ate mi	coup frappé sur le corps
Ayu mi	marche
Baraï	balayer
Bo	bâton
Budo	la voie des arts martiaux
Bushido	la voie du guerrier (code non écrit des samouraïs)
Choku	direct
Chu	moyen
Dachi	position
Dan	niveau
Do	voie
Empi	coude
Fumikomi	écraser le pied
Ge	bas
Geiko	entraînement
Geri	coup de pied
Gyaku	contraire
Haishu	dos de la main
Haisoku	coup de pied
Haito	sabre de pouce
Hajime	commencez
Hanmi	mi face
Hara	ventre
Heiko	parallèle
Heisoku	pieds joints
Hidari	gauche
Hiraken	deuxième phalange pliée
Hittsui	genou
Hiza	genou
Hon	fondamental
Irimi	anticipation de l'action passer par l'entrebâillement d'une porte
In	le négatif, le principe femelle, la lune, la terre
Ippon	un
Jitsu	technique
Jo	haut
Ju	souplesse
Juji	croix
Jyu	libre
Kagi	clé
Kakato	talon
Kake	exécution, crocheter
Kamae	garde
Kara	vide
Kata	forme
Kawashi	esquive
Keage	remontant
Keito	crête de coq
Kekomi	pénétrant
Ken	poing
Keri	coup de pied
Ki	esprit, énergie
Ki-hon	entraînement de base
Kime	le ki final
Kin	bas ventre
Kiri	coupant
Kiritsu	se tenir debout
Ko	petit, vers l'arrière
Kohai	élève moins ancien
Koken	poignet plié
Kokoro	esprit
Kokyu	respiration
Komi	zone des reins
Kote	poignet
Ku	vide, même sens que kara

Kubi	cou
Kumade	patte d'ours
Kumi	rencontré
Kutsu	posture
Kyu	classe
Ma	distance
Mae	devant
Mawashi	circulaire
Mi	corps
Midare	c'est le kanji du film "Ran" de Kurosawa
Migi	droite
Mikazuki	croissant
Mizu	eau
Mokuso	
Morote	à deux mains
Nage	projeter
Nagashi	balayer
Nakadaka	
ippon ken	poing à une phalange, comme on l'utilise en Shotokai
Naore	revenir
Neko	chat
Ni	deux
Nukite	pique des doigts
O	grand
Obi	ceinture
Osae	maintenu
Otoshi	tomber, pousser vers le bas
Rei	salut
Ren	plusieurs
Ri ken	revers de poing
Ritsu rei	salut debout
Ryu	école
Sabaki	esquiver
Sayu	à droite et à gauche
Seiza	s'asseoir tout droit
Sen no sen	l'initiative sur l'initiative
Sen pai	élève plus ancien
Sen sei	professeur, celui qui est né avant
Shi ai	combat arbitré
Shi han	maître
Shin	esprit
Shisei	posture
Shita	vers le bas
Shizen	naturel
Sinovi	sans bruit, comme un voleur
Shodan	ceinture noire 1er dan
Shuto	sabre de main
Sokuto	sabre de pied
Soto	extérieur
Sukui	cuiller
Taï	corps
Take	bambou
Tate	vertical
Te	main
Teisho	base de la paume
Teisoku	plante du pied
Ten	ciel
Tobi	sauter
Tokui	mouvement favori
Tori	celui qui exécute le mouvement
Tsui	marteau
Tsuki	attaque directe
Tsukkomi	coup en poussant dedans
Uchi	intérieur, coup indirect
Ude	bras
Uke	défense, celui qui subit
Un	terre (inspiration)
Ura	opposé
Uraken	revers du poing
Ushiro	arrière
Wa	paix
Wa	circulaire
Wan	avant-bras
Waza	technique, art
Yama	montagne
Yame	arrêtez
Yang	le positif, le principe mâle, le soleil, le ciel
Yasume	repos
Yoï	prêt
Yoko	côté
Yon	quatre
Za rei	salut assis
Zan shin	l'esprit qui demeure
Zen	vers l'avant

Imprimé en Grèce par
4AB-N. ATHANASOPOULOS
25, rue Fidiou - 155.62 Athènes

Voici un livre extrêmement complet, illustré de plus de 1000 photos saisies dans le mouvement et représentant l'ensemble des Katas.

Ce n'est pas seulement un livre technique, chaque exercice fait appel à notre mental, à notre psychique. On ne peut pratiquer ces exercices et se sentir en dehors. Il faut s'impliquer totalement à tout moment.

Dès le premier exercice, le Karaté-do fait appel à notre conscience dans l'action (Irimi). C'est à travers l'entrainement que le Karaté-do vise à une hyperconscience de celui qui pratique cet Art à part entière pour l'amener à une connaissance de soi et le l'autre.

ISBN 2-85707-893-5

180 F