

# ASSOCIATION KARATE DO ET TAI JI MARTIAL

## UNE APPROCHE MARTIALE DU KARATE DO ORIGINEL

### Progression (Suite)

( Avertissement : Je ne fais pas une thèse en doctorat, donc que les puristes ne s'attardent pas sur certains raccourcis )

Continuons sur le sujet de la progression et étudions les possibilités qui s'offrent à nous, en nous souvenant qu'une des gageures des Arts Martiaux est de pouvoir continuer à s'améliorer toute sa vie, malgré la perte des capacités physiques qui intervient en gros, à l'âge de quarante ans.

Un système d'entraînement , basé uniquement sur la force physique possède obligatoirement des limites et emmène dans une impasse.

Le but des Arts Martiaux asiatiques est de mener à une maîtrise du corps et des énergies par un exercice physique.

Encore faut-il que cet exercice physique soit bien compris !!!

Or, les appauvrissements techniques successifs, et je ne parle pas que de l'époque récente,( mais, évidemment cela s'accélère) , ont vidés la pratique de toute substance énergétique et même ,de logique.

C'est pourquoi, actuellement, il est très difficile d'y voir clair et de décider dans quel sens on va diriger sa recherche et sa pratique.

En restant sommaire, on peut diviser l'histoire du développement du karaté do en trois grandes parties :

- Un karaté do japonais, influencé par la philosophie japonaise, le bushido entre autre, représenté essentiellement par la méthode Shotokan ( dans une moindre mesure, le wado ryu) et qui s'est développé essentiellement après la dernière guerre mondiale.

-Les formes de karaté d'okinawa

- Avant , ce que je nomme les systèmes chinois

Cette distinction génère ainsi deux approches différentes de l'entraînement.

Certains karatékas estiment que toute leur recherche restera dans le karaté do japonais qu'ils estiment suffisamment riche pour avoir matière de pratique.

L'autre démarche, et c'est celle que je suis pour des raisons dont je ne parlerai pas ici, ne sont pas satisfait de ce que propose ce karaté et en remontant le cours de

l'histoire , cherche à comprendre la transformation qui s'est produite, techniquement et mentalement.

La difficulté dans cette démarche consiste déjà à remettre en question tout ce que l'on a appris et de ne pas se perdre en recherche inutile :

Trouver sa voie, c'est toujours le problème.

C'est à cela que servent les Senseis, essayer de donner la meilleure route possible à ceux qui suivent.

En ce qui concerne le karaté d'okinawa, assez proche de nous, il existe encore quelques vieux Maîtres, des écrits...ect

Techniquement, on peut dire que les styles Goju et Shito sont restés plus proches de cette origine mais eux aussi, au fur et à mesure, perdent aussi beaucoup au niveau recherche énergétique.

L'étude des styles d'okinawa va amener une nouvelle compréhension du karaté japonais , à travers les postures et les formes des techniques et surtout, les anciennes formes de kata, beaucoup plus réalistes au niveau de l'application en combat et encore basé sur l'acquisition de l'énergie, ce qui disparaît pratiquement par la suite.

Prenons comme exemple certains katas dits maintenant « respiratoires » comme Sanchin, Seienchin , Seipai , et à ce propos , examinons ce que l'on nomme la respiration dans les Arts Martiaux.

Combien de fois n'ai je pas entendu cette question ( après l'avoir beaucoup posé moi-même ) :Comment respire t on dans les katas ?

Ou dois-je mettre ma respiration ? ect

Nous autres, occidentaux , lorsque nous parlons respiration, nous pensons respiration mécanique( nez, bouche, air, poumons )

Or, dans les Arts Martiaux, ce n'est pas de cette respiration dont il s'agit ;

La façon de respirer va faire circuler l'énergie suivant des trajets différents et c'est en cela que j'employai tout à l'heure le terme de « kata dit respiratoire » car actuellement ces katas sont accompagnés par un fort bruit de respiration qui n'a rien à voir avec la circulation de l'énergie dans le corps.

Autrement dit, il ne faudrait pas demander :

Comment respire t on dans les katas? mais :

Comment fait-on circuler l'énergie dans le corps en travaillant les katas?

Et même cela est faux car , à l'origine, les katas étaient faits pour **acquérir** de l'énergie et non pas en **dépenser**.

C'est ce que l'on travaille dans LE kata de taijichuan .

*Je laisse passer quelques instants, le temps que vous compreniez bien ce point*

Oui, j'avoue , ça change pas mal le problème.

Vous voulez progresser ?

Commencez à travailler les katas que vous connaissez sous l'angle d'apport d'énergie et vous verrez que votre karaté va se transformer.

Ca, c'est une véritable recherche !!!

Savoir si l'angle du doigt de pied doit coïncider avec l'inclinaison du poignet opposé , après 15 ans de pratique, je vous assure, ça ne va pas vous faire vraiment progresser .

L'ENERGIE ,qu'en voilà un beau mot !!

S'il y a un mot à la mode, c'est bien celui-ci.

Avec la libéralisation et l'expansion chinoise , on assiste à un phénomène comparable à celui des années Bruce Lee.

A cette époque, nombres d'asiatiques se propulsaient de cuisinier à Maître d'Arts Martiaux, maintenant, c'est à Professeur de Taichi.

Enfin, revenons à notre sujet, l'énergie.

Souvenons nous que nous sommes des karatékas et que notre recherche consiste déjà à comprendre comment un travail sur l'énergie va nous faire progresser dans notre domaine.

Autrement dit, ou trouve-t-on l'énergie, comment l'acquérir, et pour en faire quoi ?

Nous sommes parti du karaté do japonais, avec sa philosophie spécifique , nous sommes passés par Okinawa et nous voilà en Chine !

Un territoire immense, une civilisation vieille de plusieurs millénaires, des bouleversements politiques importants ces dernières années , une philosophie radicalement différente de la notre, une histoire des Arts Martiaux , bref, de quoi occuper plusieurs vies d'études .

De plus, une des particularités de la Chine est que le « CHI » est présent dans tous les domaines, littérature, peinture, médecine, philosophie, religion et bien sur, les Arts Martiaux.

Pour appréhender le travail énergétique, nombres de pratiquants pourraient être tentés de travailler le taiji

Or, très souvent, le taichichuan développe une énergie qui va servir pour la santé et qui n'est pas du tout la même que celle utilisée dans les arts martiaux, vous risquez ainsi de perdre beaucoup de temps inutilement.

Voici, très brièvement, les théories sur l'énergie.

Les chinois distinguent trois énergies différentes et ils pensent que nous sommes entourés d'énergie, nommons cela, l'énergie de l'Univers.

La seconde énergie est celle que nous possédons en nous, au niveau de notre ADN, celle qui nous a été transmise par nos parents.

La troisième est celle apportée par la nourriture .

Pour acquérir l'énergie extérieure, il va falloir ouvrir des « portes » dans le corps qui sont dans à un premier stade, les pieds, les mains et la tête.

Une fois cette énergie captée, on va la garder dans différents endroits du corps et ensuite, la faire circuler. Le point le plus connu est le « hara ou le tandien » mais c'est loin d'être le seul et celui ci , isolé, si on ne le lie pas avec d'autres points , n'apporte pas vraiment un supplément de puissance.

Lorsqu'on sait prendre l'énergie, la faire circuler , il faut l'extérioriser à travers les techniques de karaté pour les rendre plus efficaces .

Les médecins chinois travaillent leur énergie et par contre, s'en servent pour soigner.

A mon stade de recherche, il apparaîtrait que le trajet utilisé pour extérioriser le «chi ou ki » des techniques de combat ne suit pas les mêmes méridiens que ceux utilisés pour soigner. A voir !

Il est donc extrêmement difficile de se retrouver a travers ce champs immense de recherche.

Ces explications constituent une base de départ pour ceux qui veulent chercher dans cette voie.

C'est la ou le choix de ceux qui nous guide est primordial mais, personne ne pourra faire le chemin à notre place, alors.....

( a suivre)