

## Réflexions libres sur le Budo, le Karatedo et le karaté Wado Ryu en particulier (3)

Suite à la deuxième partie de ces réflexions, j'aimerais partager avec vous mon point de vue actuel sur le sujet du kumite dans le karaté Wado Ryu. (Je tiens à souligner à nouveau qu'il s'agit d'un point de vue **personnel** à ce stade de ma vie).

Nous ne pouvons pas, je pense, oublier que tous les exercices en solo (kata, kihon waza, conditionnement physique, etc.) sont en fonction du kumite, et c'est ce dernier élément en particulier qui a exercé son attrait sur les Occidentaux dans les années 1970. Il en résulte qu'aujourd'hui, le "karaté sportif" et les compétitions multistyles sont l'objectif prédominant du karaté occidental. (Incidentement, c'est un phénomène identique qui s'est produit dans le judo et le kendo, la différence étant peut-être que la plupart des organisations de kendo ont continué à accorder une valeur particulière à la grande tradition de l'attitude mentale, ce qui tend à manquer dans le karaté sportif).

Dans les années d'après-guerre, il était d'une importance géostratégique pour le Japon de pouvoir afficher à l'étranger ses valeurs socioculturelles telles que l'épanouissement personnel, le service à la collectivité, la supériorité morale, etc, en tant que symboles du "nouveau" Japon. Les arts martiaux, imprégnés d'une palette de valeurs japonaises nettement positives et exprimées à travers une sorte de valeurs sportives que l'on pourrait peut-être qualifier de "pensée olympique" à la japonaise, constituaient un véhicule approprié pour ce faire. Quoi qu'il en soit, le budo a assumé une nouvelle fonction : le sport.

Il était donc inévitable de promouvoir des tournois dans lesquels les meilleurs pouvaient faire leurs preuves, etc. Je ne m'étendrai pas sur le développement de ces systèmes, mais je voudrais vous faire remarquer que les styles "traditionnels" d'Okinawa en général n'étaient pas très enthousiastes à l'égard des concours, parce qu'ils considéraient que le principe de base du budo, en particulier le **goshin** (autodéfense), ne convenait pas à quelque chose comme les compétitions.

Le judo s'est également débarrassé d'une grande partie de ses plumes "goshin" et a continué avec une palette limitée de combats corps à corps qui ont été homogénéisés et adaptés au tatami sportif, afin de fournir des arbitres spécialisés qui jugent plus ou moins uniformément de l'orthodoxie des techniques utilisées et attribuent des notes en conséquence.

Le karaté (encore aujourd'hui) a lui aussi acquis une "forme" clairement reconnaissable. Son système de compétition était calqué sur celui du kendo, le principe sous-jacent étant le "**hikken isatsu**" (l'élimination d'un seul coup de sabre en bois, qui ne serait que trop réelle si le kendo n'exigeait pas d'attributs de protection). Quoi qu'il en soit, les techniques du kendo étaient simples, mais néanmoins exceptionnellement bien rodées, ou mieux encore, ritualisées. Un coup complet avec le sinai correctement infligé était considéré comme définitif. (Logique pour un tel coup de shinaï, mais quelque peu irréaliste pour un combat aux poings, dans lequel l'idée d'un coup final est quelque peu exagérée, surtout pour les réalistes d'entre nous qui regardent un match de boxe de haut niveau ou similaire).

### **A propos du karaté de compétition**

Le système de compétition du kendo a été imité et modifié (en un système Ippon Shobu), mais les attributs protecteurs du kendo ont été remplacés dans le **shiai de karaté** par la règle du "**sundome**", l'arrêt brusque de la main/du poing juste avant le but, immédiatement suivi d'un "**sundome**" ; moment de vigilance, l'attitude dite **zanshin** 残心, dans laquelle le combat s'est arrêté un instant. D'ailleurs, il est aussi parfaitement normal que la plupart des sensei japonais - les "missionnaires" du karaté occidental des années 1970 - soient directement issus de clubs de karaté principalement universitaires (qui, en ce qui concerne les clubs de judo et de kendo, sont pratiquement une obligation sociale dans la culture japonaise). Ces premiers sensei étaient donc bien entraînés au karaté de compétition. On ne peut donc pas leur reprocher d'inculquer à ces Occidentaux, probablement chaotiques à leurs yeux, des techniques élémentaires, de la force mentale et de l'endurance, selon le régime universitaire stoïque qui leur est familier.

Je m'attarde maintenant sur les caractéristiques techniques qui font du karaté un sport de compétition : Il y a évidemment différents angles d'approche de ces objectifs selon le style pratiqué, mais en général on peut dire que dans la préparation du karaté de compétition, tous les kihon waza et les différents kumites réguliers sont orientés vers l'attaque finale (en esprit du "**hikken isatsu**"). Cette approche est valable pour pratiquement tous les groupes de styles de karaté et, dans ce sens, le karaté "multi-style" et le "karaté sportif" sont tout à fait acceptables. L'image générale que l'on peut se faire d'un match typique est donc celle d'une prédominance de combats "à grand cadre" sur des distances longues et moyennes (et ce n'est pas négligeable à cet égard, dans un match sportif, ce type de kumite "à grand cadre" permet aux arbitres de faire

plus facilement des jugements équilibrés).

L'objectif principal de la méthode d'entraînement était/est donc un ensemble limité de techniques de la main et de la jambe qui sont soigneusement "entraînées" au niveau subliminal, un niveau que le simple corps - temporairement libéré de la conscience "analysante" - sait comment reproduire encore et encore (ce qui, bien sûr, est une grande vertu dans une situation de conflit). Les techniques rectilignes qui ne nécessitent pas trop d'implications motrices fines sont donc idéales ; la retraite et la parade sont des actions unipolaires simples et généralement déconnectées de la contre- action qui suit. Attaques mutuelles sur des distances longues à moyennes, suivies d'une retraite dans la "zone de sécurité" de la **fauche**, puis d'une contre-attaque avec un coup de poing ou un coup de pied. C'est souvent l'image stéréotypée qui prévaut dans la plupart des écoles de karaté contemporaines lorsque l'on passe au **jyu kumite** : tous ces schémas dynamiques stéréotypés sublimés se révèlent encore et encore. Et à part quelques "techniques de balayage", pas de séquences continues d'attaques de charge à très courte distance, pas de tentatives de déstabilisation de la motricité fine. Et cela, personnellement, je ne peux plus m'en satisfaire....

### Sur les réalisations intérieures des shiai

Permettez-moi d'éviter d'être perçu comme un antagoniste du shiai, car je tiens à souligner que je reconnais ses valeurs profondes. Un entraînement de shiai ciblé avec le développement mental comme point de départ confère des qualités très précieuses en termes d'offensive mentale. C'est donc L'école de l'apprentissage de la distance critique entre les adversaires ("**maai**"). On apprend à estimer intuitivement la valeur de la longueur d'un bras ou d'une jambe et, avec beaucoup de pratique, on développe aussi un sens essentiel du "**hyoshi**", c'est-à-dire de la cadence et du rythme d'une attaque. L'écrivain et expert en karaté, **Kenji Tokitsu**<sup>\*1</sup>, déclare à cet égard ce qui suit :

*"Lorsque nous suivons la distance entre deux combattants au cours d'un combat, nous constatons des changements dans la distance - parfois importants, parfois moindres - et nous pouvons observer un certain rythme dans ces changements. Aucun mouvement ne peut être séparé d'un certain rythme, à la fois physique et mental. Même lorsque nous ne sommes manifestement pas mobiles, nos muscles se tendent et se détendent et nous respirons. C'est à ce rythme que se rattachent les mouvements que nous faisons ou que nous ferons".* L'auteur ajoute que "*l'impulsion du mouvement (attaque, défense, évation) est simultanément "déclenchée" par les flux et reflux de la tension musculaire et de la respiration*".

(En passant, il convient d'ajouter qu'avec une perception visuelle accrue des changements les plus infimes dans la stature de l'adversaire, ce sont en effet LES attributs importants pour un enchaînement **sen-no-sen** avancé).

Ainsi, apprendre à jouer avec "**maai**間合い" et "**hiyoshi** 拍子" pendant le shiai est un exercice précieux, surtout si l'on s'y exerce sous la pression du danger relatif pour ses propres membres (ce qui se passe le plus souvent dans des combats).). Cependant, nous ne pouvons pas non plus échapper au fait que l'évolution personnelle dans le shiai est liée à l'âge. Les réflexes exigeants, l'effort physique, la pression mentale ne peuvent être supportés éternellement, et cette période prend fin assez rapidement. (Je me réfère ici à l'héritage écrit de Maître Kamigaito sur la façon dont ce processus se déroule irrévocablement).

Quoi qu'il en soit, les techniques offensives, en particulier les tsukis, restent pour moi personnellement d'une importance élémentaire pour l'entraînement solitaire. Un programme spécifique de **kihon waza** reste une condition sine qua non pour donner une dimension évolutive à la vitesse et à l'accélération d'un coup de poing (coup de pied), ce qui implique une introspection de plus en plus profonde et une conscience corporelle (kinesthésique) de plus en plus étendue. L'essai des coups de poing sur le sac de boxe ou le makiwara continue d'avoir sa valeur. Et les maai et hyoshi continueront à être pratiqués dans des formes de kumite modifiées. Et cela nous amène à la prochaine partie importante

### Sur l'ukemi et le torimi :

Parmi les différents types de kumite réguliers tels que **yakosoku kumite**, **ippon & nihon kumite**, **jyu ippon kumite**, **kihon kumite**, **kumite gata** etc etc **appartient l'attribut principal**. En particulier, deux **combattants**, **ukemi** (par commodité, celui qui initie l'attaque) et **tolemi** (celui qui subit l'attaque et termine), ont des attributs différents. On n'appréciera jamais assez les qualités de ces acteurs opposés. La manière dont ils **travaillent ensemble** est cruciale. Ils doivent être à l'écoute l'un de l'autre et jouer leur rôle avec un minimum d'intérêt égoïste mutuel, car essentiellement, tout kumite bien entraîné pratiqué dans une atmosphère de **mushin** (無心).

Définissons un instant ce que cet idéal de budo extrêmement important. comprend : **Mushin** est atteint lorsque l'esprit d'une personne est libre de toute pensée de colère, de peur ou d'ego pendant le combat ou dans la vie quotidienne. Il y a absence de pensées discursives et de jugements, de sorte que la personne est totalement libre d'agir et de réagir face à un adversaire sans hésitation et sans être perturbée par de telles pensées.

Cette attitude est plus facile à aborder entre deux antagonistes partageant les mêmes idées et, en même temps, en raison de son atmosphère détendue, elle constitue une certaine garantie de sécurité (surtout si les attaques convenues sont menées avec un engagement total). Nous devrions essentiellement considérer cette attitude coopérative comme un jeu entre partenaires, dont aucun ne veut/ne doit surpasser l'autre.

En d'autres termes, les véritables ukemi et toremi ne se considèrent pas comme des makiwara mutuels ou des punching-balls. Ils considèrent que c'est un **privilege** d'avoir un partenaire (permanent) avec lequel il est possible de progresser dans une atmosphère constructive. C'est cette attitude de coopération et de **simulation de jeu** qui permet aux deux parties d'atteindre la profondeur mentale et la technique qui optimisent la précision du mouvement et **son empreinte subliminale** (voir la deuxième partie de mes "réflexions" à ce sujet). Le véritable uke/toremi est le partenaire avec lequel vous pouvez (et devez) prendre des risques lorsque vous pratiquez de nouvelles dimensions de l'art. Car lorsque nous ouvrons l'élément goshin dans les différents kumites, un tout nouveau monde s'ouvre à nous. La complexité technique du style augmente et son apparence phénoménale change.

### **Entrez dans le 'Ju' de 'Jujutsu'柔術 :**

Dans les cercles du budo, il est bien entendu que le terme "jutsu" désigne le concept d'"art" ou d'"habileté" et que le terme "Ju" a des connotations telles que "doux", "souple" et "conforme"... (il s'agit du même Ju dans le judo). Le **jujutsu** est un terme générique que l'on peut comprendre comme étant le "combat rapproché". *L'élément clé est qu'en plus des informations visuelles, de nombreuses sensations tactiles sont également sollicitées. Diverses parties du corps entrent décidément en contact les unes avec les autres.*

Les récepteurs "spécialisés" à la surface du corps (cellules nerveuses sensorielles, corps de Rufinni, appareil de Golgi, etc...exercent pleinement leur travail L'ensemble du processus neuro-moteur d'un combat à deux est enrichi et nécessite des méthodes d'entraînement spécialisées. Le karaté élémentaire "grand cadre" est remplacé par le type de combat le mieux reflété dans le kihon kumite et ses dérivés, le kumite gata (voir la figure ci-dessous). (Ces kumite sont considérés par toutes les générations Ohtsuka sans exception comme **primordiaux** dans les arts martiaux de leur "famille". Ils définissent donc l'image que Hironori Ohtsuka avait en tête lorsqu'il a conçu son **jujutsu kenpo**.

(Il est intéressant de noter que la famille Ohtsuka a enregistré le nom "**Wado-**  
[www.wado-kamigaito-ryu.be](http://www.wado-kamigaito-ryu.be)

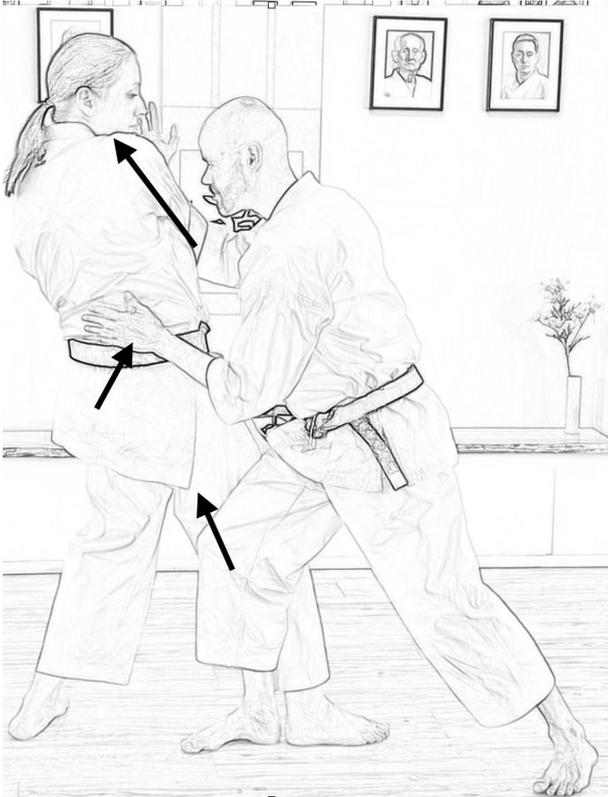
**ryu jujutsu kenpo" en tant que style "classique" de jujutsu japonais.** Sur "**JapaneseWiki**"<sup>\*2</sup>, je relève la précision suivante : "Hironori Ohtsuka, le fondateur du karaté Wado-ryu, a également fondé le **Wado-ryu jujutsu kenpo**, basé sur le Shinto Yoshin-ryu (école de jujutsu Shinto Yoshin) et l'Iga-ryu (école de jujutsu Iga) qu'il a étudiés ; Cependant, le **Wado-ryu jujutsu kenpo** a rejoint l'Association japonaise des arts martiaux classiques en tant qu'école de jujutsu, de sorte qu'il n'est pas classé comme un art martial moderne, mais comme un art martial classique.")

Cela change inévitablement, comme nous l'avons mentionné, toute la **vision phénoménologique** du Wado par rapport à celle d'autres styles de karaté "modernes". Les différents "kumite" se voient ajouter des dimensions, en particulier via d'autres angles d'attaque ; à la place du "**hikken isatsu**" et de l'attitude caractéristique zanshin, se tiennent aussi de petites actions séparées".

**Transmettre** devient un concept très important. Les pas deviennent de petits mouvements glissés et de subtils **tai-sabaki** se succèdent. Vu de l'extérieur, ils sont accomplis comme un seul mouvement fluide (ce qui n'est pas tout à fait le cas, car nous parlons toujours d'une série successive de tension et de relaxation de divers groupes musculaires, parfois à l'unisson, parfois séparément. Voir l'explication de "**hyoshi**" ci-dessus).

Techniquement parlant, ces kumités réguliers contiennent trois, quatre ou plus d'actions simultanées (voir l'image) dans un mouvement d'une fluidité maximale accompli avec un minimum d'énergie. Ceci en utilisant au maximum tous les **éléments biomécaniques du corps humain**. (flexion, réflexion, rotation, gravité etc. etc...). Une métaphysique distincte émerge et, mise en pratique, l'attaque peut devenir défense et vice versa ; les principes fondamentaux tels que "noru", "inasu", "nagasu" (voir la section précédente) sont d'une grande importance. L'évasion devient une habitude et les techniques excessives sont évitées. L'image d'une technique largement répandue (grand cadre) devient plus petite (petit cadre) et parfois même à peine perceptible. Les techniques subtiles de déstabilisation de l'adversaire (**kuzushi** 崩し) et la maîtrise de son point médian (**irimi** 入り身). prennent leur place dans la gamme des kihon waza.

## Décision :



Pour moi personnellement, cela illustre clairement les défis futurs qu'offre le Wado et qui sont contenus dans environ dix **kihon kumite** et dix **kumite gata**. Bien sûr, il s'agit d'un nombre arbitraire car je vais devoir faire des choix parmi cette vingtaine d'exercices, tout comme je le fais avec les kata. (Après tout, dans cette série de kumites, les possibilités d'exécution 'omote' et 'ura' et les choix entre les modes **go-no-sen** et **sen-no-sen** sont présents une fois de plus). Sans même parler du plus grand défi, à savoir rendre techniquement et tester ces éléments pendant la forme de combat **jyu kumite**. Parce que le combat libre

est encore toujours la cerise sur le gâteau ; c'est en tout cas l'idée que j'ai reçue du regretté maître Kamigaito. A savoir, que tous les kumite "réglementés" devraient également être applicables dans la forme libre. Cela devrait donc être possible si j'arrive à trouver l'ukemi qui partage les mêmes idées que moi, comme décrit ci-dessus... Pour le reste ? Je vais continuer à voguer pendant un certain temps jusqu'à ce que je m'enlisse de toute façon. La rivière Wado, quant à elle, continuera à couler encore un bon bout de chemin dans l'avenir.....

## **Jan Houblon (08-2023)**

\*1 Kenji Tokitsu : "L'art intérieur du karaté".

\*2 [https://www.japanesewiki.com/culture/Jujutsu%20\(The%20traditional%20Japanese%20martial%20arts\).html](https://www.japanesewiki.com/culture/Jujutsu%20(The%20traditional%20Japanese%20martial%20arts).html)