

SOMMAIRE

Avant-propos.....	19
Du « vaincre ou mourir » au « se vaincre soi-même ».....	19
Karate-do : une école de paix, derrière la violence.....	22
À propos de la réédition en 2017 d'un manuel classique	25
Introduction à l'étude d'un art martial traditionnel	29
Historique : <i>Chuan-fa</i> , <i>To-de</i> , <i>Okinawa-te</i> , <i>Karate-do</i>	29
Cadre et équipement	37
Étiquette	37
Progression et grades	39
Les trois étapes de la progression traditionnelle	40

PARTIE 1 : LES PRINCIPES FONDAMENTAUX 43

Chapitre 1 : Les composantes générales.....	43
Les bases physiques et physiologiques	44
L'énergie : <i>Ki</i>	44
La force : <i>Go</i> et la souplesse : <i>Ju</i>	50
Les bases psychologiques	52
Des forces conscientes	52
Une force inconsciente : la vacuité de l'esprit	53
L'union du corps et de l'esprit	56
Le réflexe : <i>Hen-o</i>	56
L'esprit de décision : <i>Kime</i>	57
L'esprit du combat	59
La recherche interne : une voie initiatique ?	60
Chapitre 2 : Les fondements techniques originaux	61
Les moyens pour une participation totale du corps	61
L'utilisation de la force abdominale : <i>Hara</i>	62
Les positions : <i>Dachi</i> , <i>Shizei</i>	65
Les déplacements	80
Les postures	93

Facteurs d'efficacité des techniques de coups frappés.....	95
Le coup frappé : <i>Atemi</i>	95
Les principes des coups directs : <i>Tsuki-waza</i>	112
Le rôle des hanches dans les coups indirects : <i>Uchi-waza</i> ..	120
Les techniques de pied : <i>Keri-waza</i>	123

PARTIE 2 : LES TECHNIQUES 129

Chapitre 1: Les techniques de coups frappés : <i>Ate-waza</i>	129
Techniques de bras pour coups directs : <i>Tsuki-waza</i>	133
Les coups de poing arrière « en poursuite ».....	135
Le coup de poing arrière contraire	139
Les coups de poing avant à mi-distance	145
Les coups de poing doubles	150
Techniques de bras pour coups indirects : <i>Uchi-waza</i>	153
Les techniques de poing	154
Les techniques de main	161
Les techniques de poignet	166
Les techniques de coude	170
Techniques de jambes : <i>Keri-waza</i>	176
Chapitre 2: Les techniques de défense : <i>Uke-waza</i>	223
Techniques de force	225
Les blocages comme techniques décisives	227
Les coups d'arrêt	267
Techniques de souplesse	271
Les blocages balayés	271
Les blocages fouettés du poignet	275
Les blocages crochetés	277
Les esquives	284
Techniques de contrôle	297
Les projections	297
Les luxations	311

PARTIE 3 : LES ASSAULTS 313

Chapitre 1: Les formes d'études conventionnelles et semi-conventionnelles	317
--	------------

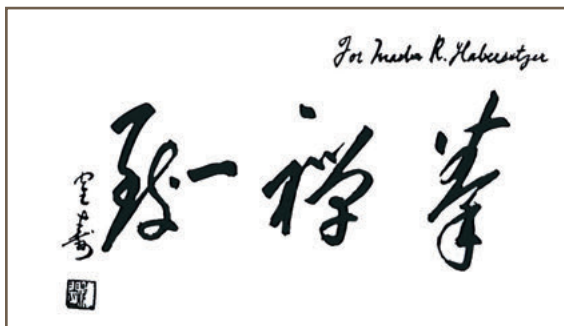
Les attaques en succession	321
L'assaut d'étude sur 5 pas : <i>Gohon-kumite</i>	321
L'assaut d'étude sur 3 pas : <i>Sambon-kumite</i>	323
Les attaques sur un seul pas	324
L'assaut conventionnel sur un pas : <i>Ippon-kumite</i>	324
L'assaut semi-conventionnel sur un pas : <i>Jiyu-ippou-kumite</i>	333
Chapitre 2: Les assauts libres	335
L'assaut libre souple	336
La compétition	350

PARTIE 4 : RECHERCHE ET PERFECTIONNEMENT 357

Chapitre 1: Le renforcement des bases et la recherche technique.....	357
Amélioration et développement des facultés physiques, physiologiques et psychiques.....	358
Adaptations et extrapolations des techniques conventionnelles	359
Chapitre 2: Le travail des sensations	379
Le contrôle de l'énergie	379
Relaxation et <i>Kime</i>	380
Le maintien de la disponibilité	381
La continuité et la fluidité des techniques	384
Chapitre 3: Vers une stratégie du combat	391
Par la maîtrise de la distance	391
Par la maîtrise des esquives	400
Par la connaissance des feintes et des pièges	404
De l'opportunité de l'attaque et de la défense: 46 exemples d'enchaînements de combat.....	411
Retour aux sources: retrouver une gestuelle animale	442
Grades budo de Roland Habersetzer	451

ANNEXES 451

« Ken Zen Ichi »: Poing et zen ne sont qu'un (calligraphie de la main de Gima, Makoto, première « ceinture noire » décernée par Funakoshi Gichin, remise à Sensei Roland Habersetzer au Japon).



Do, Michi... La Voie

AVANT-PROPOS

*À la mémoire de mon père, (1912-1970),
qui a su m'apprendre l'Essentiel.
À tous ceux qui pensent que la technique
ne restera jamais qu'un moyen, mais
que la fin en exige la perfection. R. H.*

DU « VAINCRE OU MOURIR » AU « SE VAINCRE SOI-MÊME » : LA TECHNIQUE (JUTSU) ET LA VOIE (DO)

Le karaté est très largement devenu un sport. Ce que les pratiquants américains appellent depuis un bon moment un « mainstream karate » (un karaté du « courant principal »). Il est maintenant popularisé sous la forme d'un « sport de combat », parce que sa gestuelle est d'origine martiale, et que l'on peut le pratiquer avec des règles sportives. La contrepartie est que cette pratique s'en trouve considérablement appauvrie par rapport à la technique guerrière d'origine dont elle procède. Pour les besoins du sport, justement, qui doit rester sans danger pour justifier sa place dans une société ludique. Ceci est un karaté que l'on peut désormais appeler « de masse ».

Mais le Karate-do, c'est autre chose. Une pratique qui se situe tout à fait ailleurs, dans une dimension totalement différente. On peut cerner ce dont il s'agit vraiment en tentant la définition suivante: le Karate-do est une gestuelle de combat à main nue, prenant racine dans la culture chinoise, okinawaïenne puis japonaise dont elle est issue, et dont le but est d'apprendre le geste et l'attitude « justes » (Shisei) afin d'avoir un comportement responsable (Seiki), c'est-à-dire efficace et contrôlé, autrefois sur le champ de bataille, aujourd'hui au dojo, ou simplement dans la vie quotidienne. Parce que, dès qu'il y a réalité de terrain, le geste « juste » fera toujours la différence. Parce qu'un tel sens du comportement engagé place l'homme dans une chaîne reliant les générations, le rassure donc sur son passé comme sur son avenir.

Lui fait voir la vie autrement. Avec confiance, mais aussi détermination, volonté. Le Karate-do n'est plus destiné à la guerre (le karaté des origines était fait pour vaincre à tout prix afin de ne pas mourir dans un combat qui ne pouvait être que de survie). Depuis plus d'un siècle en effet, il ajoute à cette finalité première, heureusement dépassée, une valeur éducative. Celle qui a pour but de forger, aujourd'hui comme hier, un homme ou une femme crédible, responsable, agissant sur les choses, refusant de subir, affichant une tolérance vigilante, un homme ou une femme « accompli(e) » dont notre société a besoin, peut-être aujourd'hui plus que jamais, pour ne pas disparaître par oubli de ses valeurs traditionnelles. Car le suffixe « Do » (la « Voie ») du Karate-do rappelle que la technique de combat est par-dessus tout une fantastique discipline du corps et de l'esprit, un cheminement interne qui doit permettre au karatéka de trouver, à travers des entraînements extrêmement durs, le chemin vers « l'être intérieur ». Ce n'est qu'à ce niveau que le Karate-do devient « art » martial, voie vers la perfection de la nature humaine, vers la découverte du « soi » après avoir permis d'occulter le « moi ». Le seul but est, en effet, la victoire sur soi-même, non sur autrui..., la victoire sur la peur, l'orgueil, l'intolérance. Dans une telle optique, le Karate-do est un Budo (littéralement : voie martiale) à part entière, comme le Japon en compte beaucoup, hérités d'une longue histoire, et pour lesquels la technique n'est rien sans l'esprit. Tel est le message humaniste transmis par de nombreux maîtres d'antan et qui n'a, paradoxe apparent de « l'art de la main vide » (Kara-te), rien à voir avec violence et destruction : la voie enseignée par la Tradition est voie de Sagesse... Le Karate-do est un apprentissage de la vie, une voie philosophique menant à la maîtrise de soi et à la non-violence armée... Mais il est important de savoir, dès les premiers pas, que l'essence de l'art ne peut être transmise que dans un authentique dojo (littéralement : « lieu où on apprend la Voie »). Or on ne peut qualifier de dojo une banale salle d'entraînement.

Le problème est que règne aujourd'hui une confusion totale, soigneusement entretenue par l'évolution même d'une société tournée vers le profit à tout prix, une manœuvre d'autant plus facile que la surenchère médiatique que subit le public finit par annihiler en lui toute velléité critique. Cela arrange trop de monde pour qu'il y ait des chances que cela change. Alors il faudra vous faire une raison : vous seul serez à même de distinguer le vrai du faux, à travers tant de discours et de leurres, et de choisir avec détermination la direction dans laquelle votre pratique doit vous entraîner.

Ce livre vous propose d'aller jusqu'au bout de ce qui peut s'enseigner et s'apprendre dans un dojo. En direction d'une pratique éducative, pour vous comme pour ceux qui pratiqueront à votre contact. Au-delà, ce sera votre propre expérience du vécu, la découverte de quelque chose qui ne peut venir que de vous-même, et qui vous appartiendra seul. Un art martial correctement enseigné et bien appris doit déboucher sur la connaissance de soi. Qui est aussi connaissance des autres, donc la

découverte des richesses d'une tolérance partagée. Ceci prend du temps, beaucoup de temps. Avant ce stade ultime, on peut être tenté par le seul côté « self-défense » du karaté, ou n'y voir qu'une aventure physique, ou encore ne se plaire qu'au niveau du « sport de combat » menant à l'affirmation de soi (ego). Mais à travers tant de facettes, il n'y a qu'un seul chemin vers le stade ultime. À chacun de le découvrir par lui-même, lorsque le moment sera venu. Et s'il en a envie. Je sais que des dizaines de milliers de lecteurs se sont déjà servis de ce manuel pour s'engager à fond dans une aventure fantastique⁴. Beaucoup d'entre eux sont allés très loin, ont découvert ce que le Karate-do permet de découvrir, sont parfois devenus à leur tour des enseignants de qualité, ou encore des champions de renom. Largement diffusé dans de très nombreux pays d'expression française et même au-delà, souvent traduit ici et là le plus illégalement qui soit (certains pratiquants m'ont même confié avoir commencé à décrypter la langue française à l'occasion de la découverte de cet ouvrage!), ce manuel a aidé à la transmission d'une passion qui m'avait submergé, il y a longtemps maintenant, dès ma première approche de la voie de l'art de « la main vide ».

Ces pages vous guideront dans un domaine dont vous ne pouvez encore deviner les limites. Elles ont été écrites pour tous ceux qui sentent un jour que le Karate-do fait intimement partie de leur existence, tout naturellement, simplement, comme un véritable levain, générateur d'une énergie qu'ils sauront appliquer à tous les domaines de la vie. Elles sont aussi une incitation à ne jamais se scléroser sur un acquis, aussi louable et important soit-il. Les plus grands freins à l'esprit créateur et à la soif de perfection, qui seuls peuvent rendre l'Homme grand, sont fatigue et suffisance des uns, prudence exagérée et trop grande modestie des autres: plus que jamais, je suis persuadé que l'essentiel est de ne jamais s'arrêter, mais de garder la volonté d'adapter et de s'adapter, d'évoluer suivant une dynamique dont profiteront à la fois l'homme et l'art.

L'art du Karate-do m'a toujours paru grand, digne de sacrifices, pour ce qu'il porte de germes en lui. Souvent aussi l'homme m'a paru petit, pour le si mauvais usage qu'il était capable d'en faire. Mais l'homme compte peu, lorsqu'on le replace dans le cours du temps. Seul l'art, peut-être, est éternel. Après tout, s'il y a toujours autant d'écume dans le monde des arts martiaux, c'est qu'il y a des vagues, donc que ces arts vivent. Et l'essentiel n'est-il pas, dans une perspective historique, qu'ils continuent d'exister et de se transmettre le moins mal possible ?

4 Le premier Karate-do avait été publié en 1969, et fut d'emblée salué par néophytes et connaisseurs comme l'ouvrage de référence attendu. Il a été largement diffusé dans le monde, et cité partout depuis comme la « somme » technique incontournable. La matière de ce manuel pionnier a cependant été largement revue et augmentée dans cette nouvelle édition.