

4. ...n'avait pas la respiration adaptée pendant l'action (inspirer ventralement, expirer d'une certaine façon durant l'impact).

etc... ... (la liste peut être extrêmement longue).

Contrairement à l'antidote où le client n'a rien d'autre à faire que d'avalier sa potion pour en obtenir les bénéfices, les arts martiaux nécessitent de qualités impossibles à vérifier à l'œil nu. De ce fait, aucune attaque en justice n'est permise contre l'organisation qui lui a vendu les techniques, ce qui permet à n'importe quel club de pouvoir enseigner tout et (surtout) n'importe quoi : des défenses fantaisistes contre des attaques au couteau par exemple.

Qu'une chose soit bien claire : loin de moi l'idée de critiquer les clubs de self-défense / arts martiaux. Je montre ici les méthodes de certaines organisations prétendant être des écoles de survie / de défense / d'arts martiaux, sans l'être en réalité. Il s'agit de clubs qui usurpent ces termes pour en faire autre chose, qui peut être quelque chose de très intéressant d'un point de vue sportif ou pour les arts du spectacle par exemple, mais cependant bien éloignée des arts de guerre.

J'utilise le * quand un mot étranger est mentionné. Cela signifie que si le lecteur ne connaît pas la signification du terme employé, il est très facile de le chercher sur internet notamment dans la rubrique des images. J'ai jugé inutile de faire de grandes descriptions explicatives alors qu'il est si simple de nos jours de voir sur internet l'illustration ou la définition exacte correspondant au mot.

ARTS MARTIAUX JAPONAIS

Les arts martiaux japonais sont les plus connus dans le monde occidental du 20^{ème} siècle. Pour comprendre ces dits «Arts Martiaux» il est essentiel de connaître le mode de pensée japonais. Ce que nous avons traduit par «Arts Martiaux» sont en fait des «Budos».

Il est important de comprendre un peu la situation actuelle des arts martiaux japonais. En Occident, le 20^{ème} siècle a vu progressivement défiler sur son sol une multitude de dits arts martiaux japonais : le kendo, le judo, le karate (qui est le diminutif du mot «karate-do»), l'aïkido et bien d'autres encore. Ces dits arts martiaux ont été amoindris de leur dangerosité d'origine, d'où le terme «do» (la Voie) en fin de nom pour faire référence à «budo». Ce terme signifie la «voie de la guerre» et non la «discipline de guerre». Cela veut dire qu'un art autrefois destiné à la guerre a été suffisamment modifié pour lui retirer sa dangerosité et le rendre sportif et ainsi permettre au grand public de pouvoir s'y entraîner sans risque (ni au dojo ni dans la rue) de blesser grièvement ou devenir un véritable tueur. Comme son nom l'indique, la *Voie* est recherchée par la pratique. Il s'agit d'un concept d'inspiration bouddhique liée à la méditation. Nous verrons cela plus particulièrement dans le sous-chapitre des katas respiratoires.

Le terme «jutsu» signifie la discipline, la pratique ou plus communément dit «jitsu», ce qui est pareil. Il s'agit juste d'une question de prononciation. Les deux termes sont employables. En fait la véritable prononciation est plus similaire à «Jiutsu». Dans l'écriture japonaise, le kanji* (idéogramme d'écriture japonaise) décrivant «Jutsu» peut se prononcer de ces deux manières. Bien que le nom «Jitsu» existe également en japonais

et signifie «vrai», il s'agit là d'un autre mot, que l'on transcrit différemment à l'écrit mais n'a rien à voir.

«Jutsu» en fin de nom d'une discipline à la place du «do» signifie que la discipline est bien réelle et quitte le milieu du sport de combat dilettante d'inspiration martiale ou sport philosophique, dont nous reparlerons plus particulièrement dans la section «aïkido». Ainsi l'on trouve les disciplines que sont le Ken-jutsu, le Karate-jutsu, l'Aïki-jutsu, le Ju-jutsu et le Nin-jutsu. Hélas, il s'agit d'une mystification bien orchestrée. Les disciplines portant ces noms les portent à tort car – bien qu'un peu plus violente que les budos en apparence – ce ne sont en fait que de simples créations de nouveaux budos avec juste le terme «jutsu» en fin de mot pour faire croire à un art différent.

Les Budos sont des arts qui enseignent une philosophie de vie, sociale et personnelle. Ce qu'ils apportent par essence est un savoir-vivre en communauté, une éducation aux codes sociaux, le respect des plus savants, la politesse. Voilà pour les principes de bases. Nous verrons plus loin en détail ce qu'ils apportent de plus.

Pour commencer, examinons les disciplines les plus connues une à une :

KARATE

Lorsqu'il est apparu en Occident dans la fin des années 1940 (aux USA) puis au milieu 1950 (en Europe), cet art martial a provoqué une fascination ex-tra-or-di-naire, seul mot qui convient. Je me rappelle avoir lu une publication américaine datant des années 1950, qui était une publicité pour adhérer à un club de karate. La publication montrait une bande dessinée où figure un homme vêtu en tenue d'époque, costumé, chapeau sur la tête avec à son bras une charmante femme en belle tenue également. Un homme grossier s'approche alors et saisit la femme. Le «mari» la défend alors grâce à un blocage fantastique suivi d'un atemi en shuto* (coup du tranchant de la main) sur la tête, provoquant le KO immédiat du malotru. Un slogan fracassant apparaît alors, avec les codes des bandes dessinées de super-héros, disant à peu près ceci :

«Vous aussi vous voulez protéger votre femme ? Vous voulez devenir un maître du Karate ? Apprenez la science japonaise des Atemi du corps humain et comment les frapper. Inscrivez-vous pour devenir le maître du karate»

Le tout devant une planche des points vitaux avec des flèches. Il faut reconnaître que la propagande avait tout pour plaire. Lorsque le karate est apparu en Europe, on pouvait voir son apparition sur le petit et grand écran dans les années 1960, même dans le premier épisode de la célèbre série : «Chapeau melon et bottes de cuir», intitulé «les Cybernautes». Dans cet épisode, des robots humanoïdes tuent leurs victimes d'un seul coup de main. Ne connaissant pas leur existence, les héros de la série s'orientent vers la seule école de karate d'Angleterre (à l'époque !) afin d'enquêter sur le maître et ses disciples, persuadés que pour accomplir un exploit tel que tuer

quelqu'un par un coup unique de la main ne peut être que l'œuvre d'un karateka, bien sûr. Là le maître tout charismatique qu'il est, montrant sa maîtrise de lui par son attitude, explique que le karate est une méthode de combat mais aussi un art de vie,... Tout est là pour fasciner. Il faut reconnaître à l'époque qu'après avoir vu l'épisode, l'envie de se mettre à la pratique de ce budo atteint son paroxysme. D'autres séries montrent toujours au moins un épisode dans lequel se trouve un karateka. Dans «Des agents très spéciaux» un épisode est intitulé «L'assassin au karate». Dans plusieurs épisodes des mystères de l'Ouest on voit des karatekas. Le karateka y est toujours dépeint comme le super-héros capable de rivaliser face à une multitude de personnes avec une facilité déconcertante. Dans un épisode de la série des films français «Le monocle» également, l'assistant du héros feuillète un livre de karate avant de faire la démonstration de son apprentissage : il se met à casser des objets durs à mains nues. La littérature ne fait pas exception : dans le roman «Goldfinger» de Ian Fleming, le bras droit de monsieur Goldfinger est un karateka se mettant à faire des exploits hors normes en cassant des objets après des voltiges pour impressionner James Bond (à l'époque du roman le karate y était pratiquement inconnu en Europe). Impressionné par les exploits du karateka, James Bond interroge Goldfinger pour en savoir plus. Celui-ci lui répond : «C'est du karate. Vous connaissez le judo, monsieur Bond... Eh bien le karate est la bombe atomique du judo».

Télévision et cinéma ont particulièrement influencé plus que jamais la pratique du karate. La définition du karate y était présenté de la sorte : un art martial japonais consistant à faire de chaque membre du corps une arme, parfois même létale. C'est le système de combat le plus sophistiqué au monde. On peut frapper avec pratiquement toutes les parties du corps : coude, tête (l'avant, l'arrière, les côtés), chaque partie du pied, le genou, les doigts, le poignet, la paume, le sabre de la main

(intérieur ou extérieur), l'avant-bras, le buste, les dents (pour mordre). C'est-à-dire une trentaine d'armes naturelles du corps humain, toutes assez renforcées pour détruire même les objets les plus durs. On peut même se battre face à une personne armée, quelque soit son arme. J'ai personnellement même entendu un pratiquant confirmé haut gradé me dire qu'un maître de karate avait la capacité de dévier une balle de revolver si on lui tire dessus, cela en plaçant sa main en shuto* au niveau du tir (!)... Je vais stopper ici l'énumération de tout ce qui a pu être dit, cela en deviendrait trop long.

Évidemment, tout ceci était un fantasme suite à l'apparition d'un produit nouveau, et parfois même une propagande purement commerciale. Pour bien montrer l'efficacité du karate, des spectacles furent montrés un peu partout où des disciples se mettaient à casser des briques avec leurs têtes, avec leurs coudes, leurs poings, etc. Dans certains spectacles, l'apogée fut même atteint : une voiture qui roule pour écraser un karateka. Celui-ci, en courant vers la voiture fait un bond par-dessus pour fracasser un bloc de glace au-dessus du véhicule. Un autre karateka qui plante un gros clou contre une planche avec des coups de tête, un autre qui fracasse un énorme pain de glace du sabre de la main vide (shuto).

N'importe quel boxeur connaît la faiblesse des poignets - raison pour laquelle ils mettent des bandages entre leurs mains et leurs poignets avant de revêtir des gants qui ont aussi pour fonction de protéger les poignets -. Ces protections ne sont pas seulement pour les combats sur le ring mais aussi pour les entraînements sachant qu'un poignet peut se casser ou se fouler très facilement même lors d'une frappe sur cible. Lorsque les boxeurs voient un karateka casser des briques, blocs de glaces et multitude de planches à poings nues sans bandage ni aucune protection, ils se retrouvent obligés de reconnaître la supériorité du karate. Le karate (tel qu'il était apparu au Japon et en Occident à l'origine du moins) n'utilise aucune protection ni

sur les jambes, les pieds ou les mains car les membres de son corps sont (supposés devenir) des armes puissantes. Et pourtant... la réalité est tout autre. Aussi bien hier qu'aujourd'hui, les gimmicks des représentations ne valent pas plus chers que n'importe quel autre tour de prestidigitateur : planche fine ; planche tenue d'une façon spéciale pour qu'elle se casse facilement suite à une misérable frappe ; brique déjà cassée mais ingénieusement recollée ; bloc de glace déjà cassé mais recomposé habilement ; lorsque plusieurs tuiles de briques sont cassées par une main, elles ont un centimètre de distance de séparation les unes des autres de sorte que ça soit la première cassée qui casse la seconde qui quant à elle casse la suivante... et ainsi donner l'impression que c'est le karateka qui a cassé plusieurs tuiles d'un coup. Tous ces spectacles étaient de vastes supercheries pour faire venir les spectateurs ou faire de l'audimat et parfois mentionner le nom d'un club pour y faire venir d'éventuels nouveaux adhérents parmi les spectateurs.

Avant de lire les lignes qui vont suivre, je tiens à informer le lecteur qu'il ne s'agit en aucun cas d'une critique du karate-do. Le karate-do est un art respectable qui n'a pas été créé pour être un art martial. Mais son utilisation a par la suite été détournée pour le faire passer pour un art de guerre. Certaines organisations prétendent pouvoir transformer son pratiquant en surhomme.

L'entraînement au karate-club-loisirs

Lorsqu'il arrive pour la première fois dans un club de karate avec sa ceinture blanche et que le professeur lui demande de se mettre en position Zen-kutsu*, kiba-dachi*, ko-kutsu*..., l'élève demande parfois au professeur pourquoi se mettre dans ces positions - en effet, car il n'y a vraiment pas besoin d'avoir une expérience en bagarre de rue pour savoir que combattre dans ces positions est totalement fantaisiste -. Le professeur lui répond alors que l'on ne se met pas comme ça en combat réel mais que c'est pour faire travailler les muscles des jambes et que une fois bien maîtrisés des déplacements de la sorte on sera beaucoup plus rapide une fois en position «normale» haute. À dire vrai, cet argument - complètement faux, évidemment - a de quoi satisfaire la curiosité de l'élève. Ce dernier a foi en son professeur car celui-ci est ceinture noire. Si ce que disait le professeur était juste, les boxeurs pieds-poings s'entraîneraient également de la sorte. Le fait de se positionner dans des positions basses a pour but de muscler un peu les jambes mais fait perdre au pratiquant sa mobilité, ce qui réduit alors sa vitesse de déplacement, et ce même en reprenant une position haute. Il y a un côté très positif à se tenir dans ces positions mais ce côté positif n'est pas fait pour le combat.

Par la suite viennent les blocages : des blocages impossibles à réaliser sauf dans la salle lorsque l'élève s'avance en zen-kutsu* pour frapper tandis que son partenaire recule dans la même position pour bloquer. Le mouvement d'avancement met un temps tellement long qu'il laisse le temps au défenseur de lentement armer son blocage et bloquer le coup que le partenaire prépare à une distance ridiculement longue - le poing partant en hikite en avançant d'un pas du zen-kutsu gauche au zenkutsu droit, ce qui donne environ deux bons mètres de distance pour toucher du poing - et en sachant à l'avance quel

sera son attaque puisqu'il s'agit d'une attaque précise envoyée à la demande du professeur. Et pour couronner le tout, le frappeur ne frappe pas quand il veut mais lorsque le professeur compte. Ainsi à peine entendu le signal du professeur que le défenseur commence sa parade en reculant sans même avoir eu besoin d'avoir vu son partenaire entreprendre sa technique de frappe. Et à tous les niveaux de pratique on revoit ces mêmes exercices.

Le professeur demande quelques fois : «Vous avez des questions ? N'hésitez pas, je suis le professeur. Si vous ne comprenez pas quelque chose, il faut demander».

Et revoici notre élève de tout à l'heure qui demande à quoi sert le Hikite*, mouvement Sys-té-ma-tique dans toutes techniques de frappe de la main. Le professeur lui répond alors que grâce au Hikite, la puissance du coup est démultipliée lors de la frappe. Voici donc ce que pourrait être la raison secrète de l'utilisation du Hikite ! Soit dit en passant, l'ex-champion des poids lourd feu Mohamed Ali était aussi ceinture noire de karate, parallèlement à sa pratique de boxe. Aurait-il donc oublié cette règle d'or pour démultiplier la force de ses frappes ? En effet, ce dernier n'a jamais mis l'une de ses mains en Hikite dans aucun de ses combats. Mais il n'est guère besoin de chercher des exemples dans d'autres sports de combat. Restons dans le domaine du karate en question. Dans les compétitions de karate Kyokushinkai* (où les compétitions se font à frappes réelles jusqu'au KO, sans gants - mais frappes des poings au visage interdites -), avez-vous déjà vu un compétiteur faire ne serait-ce qu'une fois un hikite ? Vous pouvez observer toutes les compétitions depuis les premières jusqu'aux plus récentes (il y en a pour des milliers d'heures sur YouTube), vous ne trouverez pas une seule exception. Pourtant il s'agit de ceintures noires expertes dans ce style de karate et le hikite y est systématique lors des entraînements conventionnels. Si vous frappez le sac de frappe de toutes vos forces en gardant l'autre

bras devant votre poitrine puis que vous renouvelez le même exploit en mettant la main qui ne frappe pas en hikite, vous constaterez par vous-même que le coup ne sera guère plus puissant.