

## Le souffle des temps anciens...

# HAPPOREN-NO-KATA

L'art « martial » authentique (Budo), qui n'a rien à voir avec toutes ces formes de « gesticulations d'origine martiale » qui inondent la crédulité du public, est un concept unique et complet, dans la forme comme dans le fond. Il convient de l'enrichir sans cesse avec une réflexion s'alimentant à la fois en amont (concepts traditionnels, ou classiques) et en aval (recherches actualisées, ajouts d'éléments aussi bien mentaux que techniques découlant de l'observation de la société actuelle). Ainsi l'art martial restera-t-il vivant, toujours parfaitement intégré dans le monde d'aujourd'hui et encore de demain. Car il mérite mieux que d'être relégué dans un musée. Cette même intensité dans la recherche et dans la pratique, qui en découle, anime mon « Centre de Recherche Budo » et aussi, plus particulièrement en ce qui concerne la partie située en aval de ce vaste sujet, « l'Institut Tengu », davantage tourné vers le monde présent, creuset d'une approche moderne du Budo (Shin-Budo).

Le Kata Happoren (Paipuren, en chinois) fait partie des racines du Karatedo traditionnel ; il est une composante essentielle de cette partie de l'art située en amont de son histoire, et remonte au style de boxe chinoise de la « Grue Blanche » (Bai-he-quan en chinois, Hakutsuru-ken en japonais).

### UN MAILLON MANQUANT SUR UNE TRACE DÉJÀ BIEN ESTOMPÉE...

Grâce à l'amitié qui me lie depuis 30 ans à Sensei Ohtsuka Tadahiko, 9<sup>e</sup> Dan et Kancho du Gojukensha de Tokyo, j'ai pu m'intéresser très tôt aux conditions historiques qui ont déterminé la transmission des vieilles techniques chinoises de « la main vide » vers les îles Ryu-kyu, et notamment Okinawa, puis le Japon. Du



Une remontée à la source de tous les styles actuels de Karaté.

par Roland Habersetzer, directeur du « Centre de Recherche Budo » et de « L'Institut Tengu », 8<sup>e</sup> Dan de Karatedo.

Le Kata Happoren (Paipuren en chinois) fait partie des racines du Karaté-do.

Il remonte au style chinois de la Grue Blanche, originaire du Fukien.

Quan-fa à l'Okinawa-te, du Tode au Karate (\*). Encouragé par Ohtsuka Sensei, je fus en mesure d'introduire il y a 10 ans déjà auprès des Karatekas de langue française ce que j'appelais d'emblée un « trésor oublié et retrouvé » : Happoren-no-kata (« Kata des huit directions en continu »). Ce Kata fort ancien, originaire de la province chinoise du Fujian, ou Fukien (où il n'est d'ailleurs plus que très rarement pratiqué), est le tronc commun à tous les Kata « respiratoires » actuels, notamment ceux connus en Goju-ryu (mais dont de nombreuses traces existent aussi dans d'autres styles). Il semble bien être l'un de ces maillons manquants, mais essentiels à la compréhension de l'art martial actuel, reliant l'art chinois du poing (Quan-fa) et les premiers balbutiements de ce que nous appelons aujourd'hui Karaté.

Tout le monde sait maintenant que Maître Higaonna Kanryo (1853-1916) avait appris une forme de Kata qui fut appelé Sanchin (Sanchien, en chinois) au contact d'experts chinois basés à Kumemura (\*), forme qui se pratiquait à l'origine les mains ouvertes. Par la suite, Higaonna décida de remonter à la source chinoise, et rejoignit donc en 1874 la communauté okinawaïenne installée à Fuzhou, où il fut pendant une quinzaine d'années l'élève de Ryu Ryuko (maître du style de la « Grue Blanche ») au Dojo ouvert par Kojo Kaho. Il en revint avec un précieux et important bagage technique. Peut-être y avait-il appris ce Tao (Kata) cité dans l'ouvrage « Bubishi » sous le nom de Rokkishu, ancêtre du Kata Tensho ? Pourtant Higaonna ne l'a pas enseigné à son retour sur Okinawa. Personne ne

peut dire s'il l'a, au moins, montré à son disciple Miyagi Chojun. Il semblerait que Higaonna n'ait pas eu envie de tout transmettre à son retour de la côte chinoise... Étrange. Peut-on avancer l'hypothèse que le père du Naha-te (première mouture du Goju-ryu) ne désirait pas perturber les sensations de ceux qui, comme lui-même d'ailleurs avant son départ pour la Chine, avaient déjà appris sur l'île le Kata Sanchin, d'apparence plus simple, en tous cas plus simplement compris ? Car Sanchin était la sensation de puissance, d'un bloc, facile à percevoir et à reproduire. C'est qu'il fallait une autre maturité dans l'art de la « main vide » pour percevoir correctement la présence de la souplesse derrière la force apparente, et la direction de cette force, beaucoup plus subtilement maîtrisée, dans le Kata Happoren... Par la suite Miyagi Chojun fit une tentative : il créa Tensho-no-kata, un Kata bien plus souple que les Kata respiratoires et à contraction musculaire pure de la ligne du Sanchin. Pour retrouver la sensation du Happoren ? Le fait est que, peu de gens le savent encore, le Tensho d'origine (proche de ce Rokkishu, « les 6 formes de main », ou de... Happoren ? Si tant est que l'on puisse supposer qu'il s'agissait de deux formes vraiment différentes ?) se concluait par un mouvement très souple des bras imitant les battements d'ailes d'un oiseau, avec retour au calme progressif : ces mouvements ont été, depuis, remplacés par Mawashi-uke suivi de Moroteisho-uchi, donnés avec un maximum de puissance et d'expiration sonore... Un ensemble bien plus spectaculaire !

Happoren-no-kata est au cœur de la recherche remontant aux sources de la pratique du Karatedo traditionnel, une pièce maîtresse dans



l'histoire de la transmission de l'art de la « main vide » entre Chine et Okinawa. Et pourtant... vous ne le verrez jamais lors de ces « Championnats de Kata » qui ont maintenant la faveur du public... Il n'a rien d'un Kata « de combat », et l'hermétisme de ses Bunkai (il y en a), si enrichissants pour celui qui a la volonté d'éplucher l'apparence, n'est pas fait pour passionner le sportif... Tokashiki Iken Sensei a, le premier, fait d'importantes recherches sur le sujet, et il enseigne depuis longtemps ce Kata dans son école d'Okinawa. Au Japon, seul Ohtsuka Tadahiko Sensei, qui l'a appris auprès du précédent, et complété depuis à la faveur de nombreuses recherches personnelles au cours de ses déplacements en Chine, s'applique à transmettre à son tour une forme qui a probablement toutes les chances d'être conformes aux allusions contenues dans l'ouvrage « Bubishi ». C'est cette forme, que j'apprends auprès de lui, qui est présentée ici. Car il m'a expressément demandé de la transmettre à mon tour. Je tente donc, depuis plusieurs années, de le faire le plus fidèlement possible, même si je n'ignore pas qu'il en existe, maintenant, quelques variantes, notamment aux USA.

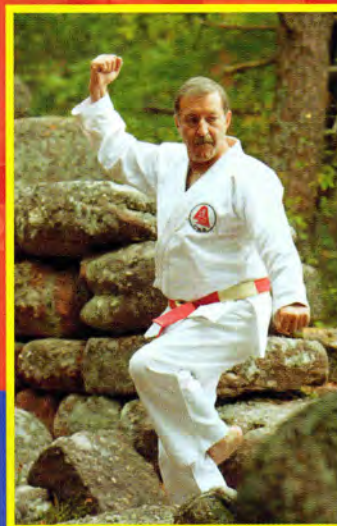
### UN KATA DE CHI-KUNG CHINOIS

Surtout ne pas pratiquer Happoren avec la sensation que l'on aurait déjà à travers le Kata Sanchin... Une comparaison entre ces deux séquences met en effet très rapidement en évidence les trois modifications majeures intervenues au niveau des Tao (ou Kata) apparus en Chine du sud lorsqu'ils sont passés du continent sur l'île d'Okinawa :

● **au niveau de la technique :** on a fermé la main... On a préféré le poing, que l'on s'est mis à durcir en frappant sur des objets de type Makiwara. Du coup, le schéma de la transmission de l'énergie (Chi, Ki) s'est modifié : l'onde énergétique qu'il est possible de propulser à travers une main ouverte s'arrête au bout du poing. Ce qui semble vouloir dire que pour obtenir un résultat certes plus rapide on s'est coupé autrefois,

à Okinawa, de la possibilité ultérieure de générer une énergie incomparablement supérieure, et dont l'histoire a souvent gardé des traces au niveau de Sifu chinois exceptionnels. On a développé la version « externe » (le poing qui casse un matériau comme le ferait un marteau) au détriment de la réalité « interne » (cette fameuse « paume divine » qui, sur simple application, était capable de briser un matériau sous l'effet d'une sorte de vibration énergétique). Happoren est un travail sur le Chi (Chi-kung, tout comme le Taichi d'origine, le Hsing-I ou le Pakua), alors que Sanchin est (du moins est devenu) un travail sur Chikara (la force externe, musculaire).

● **au niveau de la sensation et de la respiration :** alors que dans Happo-



ren la force doit rayonner de l'intérieur vers l'extérieur, vers toute la périphérie du corps, et même au-delà (on retrouve la sensation de la « sphère » du Taichi), ce qui en est le plus souvent resté dans le Sanchin moderne n'est plus qu'une forme intravertie dans laquelle l'exécutant garde, par une contraction spectaculaire s'appuyant sur une respiration puissante et sonore (Nogare, lbuki), toute sa force en lui-même, la maintenant au centre.

● **au niveau de l'esprit même de la technique :** ce qui était une recherche d'union de l'énergie interne de l'homme avec l'énergie cosmique (but de l'art martial pratiqué à son niveau ultime) s'est réduit

à une banale manifestation de l'ego... En exécutant mal la séquence (ou au premier degré, celui qui est le plus facile à imiter et semble si efficace), l'homme s'est mis à « ramener » vers lui alors que le travail suggéré à l'origine était de le faire « émettre » pour se mettre en union avec des lignes de force qui l'entourent et le dépassent... Au lieu d'apprendre à se grandir, il s'est contenté de se rétrécir...

Il est par ailleurs évident qu'en inversant en quelque sorte le mouvement de l'énergie interne générée dans le geste (contraction au lieu d'extension), on aboutit à des effets pervers préjudiciables, à terme, à la santé. Ainsi Sanchin, tel qu'il est généralement exécuté (il y a même une sur-enchère dans la puissance que l'on

cette forme, si précieuse dans le message à la fois physique et mental qu'elle véhicule, prend du temps, du discernement, et l'aide d'un Sensei. Tant est difficile l'abandon d'idées reçues et de réflexes acquis. Tant il est facile de se tromper (comme il a sans doute déjà été fait autrefois à Okinawa...) sur le sens du support respiratoire. Et tant il est dangereux de se laisser aller, une fois de plus, à une banale imitation extérieure... A noter également que certains détails d'exécution peuvent être amenés à évoluer suivant le degré d'avancement de la pratique. Il existe un riche Bunkai de ce Kata, avec plusieurs niveaux d'explication, qui évoque sans aucun doute possible la technique chinoise des « mains collées » (Tui-shou). Son étude ne peut se faire, utilement, que par enseignement direct.

Les numéros réfèrent aux photos (« temps » d'exécution, uniquement distingué par commodité pour la description). Le déroulement du Kata est montré de face.

#### ● mouvements d'ouverture

Position d'attente (0). Après le salut (1), position Heisoku-dachi, mains croisées devant l'abdomen, main gauche par-dessus (2), sur une fin d'expiration. Remontez les mains, paume de la main gauche glissant sur le dos de la main droite, qui se ferme en poing, en inspirant, lentement (3). Ecartez le pied gauche et passez dans une position Heikodachi d'une largeur d'épaules (4). Faites le geste d'un Morote-chudan-uchi-uke, mains ouvertes, paumes vers le haut, sur expiration courte (5). Inspirez lentement en tirant les mains au niveau des côtes, paumes toujours vers le haut (6), puis tournez les paumes vers le bas pour, lentement et en expiration longue, les abaisser verticalement le long du corps, doigts vers l'avant (7).

● **premier groupe de mouvements :** Effectuez un court pas glissé vers l'avant, pied droit (qui restera un peu en avant) suivi du pied gauche, en relevant sèchement les mains, paumes vers le haut, sur inspiration brève (8). Vous êtes dans la position qui sera celle de l'ensemble du Kata, en dehors de l'ouverture et de la fer-

*Le style chinois de la « Gueule Blanche » a laissé des traces jusque dans les Kata du Shotokan, tel Gangaku.*

veut y montrer...), brûle sur place l'énergie du corps. Ce qui est spectaculaire mais finit par détruire, tel le feu qui attire mais consume... La respiration reste au contraire naturelle dans Happoren. On ne force jamais. On inspire par le nez, on expire par la bouche, d'abord du fond de la gorge pour, à chaque fin de mouvement, conclure doucement, de manière à peine audible, afin de rééquilibrer l'énergie dans le corps et ne pas la bloquer par une puissante contraction musculaire.

#### LE DÉROULEMENT DU KATA

Voici le descriptif, sommaire, de ce Kata. Il reste bien entendu qu'un apprentissage correct (« juste ») de



meture : les genoux sont légèrement fléchis, naturellement pliés vers l'avant, pieds parallèles, centre de gravité au milieu de la position, qui est un Moto-dachi (plus prononcée que Migi-shizentai, sans aller jusqu'à Zen-kutsu. Ce n'est pas non plus Sanchin-dachi). La suite des mouvements se fait sur place.

Expirez doucement en tournant les poignets fortement pliés, de sorte à pousser (de façon à peine visible) devant vous de la base des « Shuto », près des paumes, doigts pointant vers l'extérieur et le haut. Les coudes restent près du corps, légèrement en avant (9 et 10).

Puis, d'un mouvement rapide, simultané et symétrique, ramenez les mains vers vous, en un mouvement circulaire vers le centre puis vers l'extérieur, ce qui repositionne les mains devant vous, doigts toujours vers l'extérieur et le haut (11 et 12). Cette technique se fait sur un temps d'inspiration fort et rapide, en abaissant légèrement la position (tassement vertical).

Après un bref temps d'arrêt, piquez des deux mains, symétriquement, à 30° de la ligne des épaules vers les côtés, l'avant et le haut, lentement, en détendant toute la position vers le haut comme si vous vouliez prendre un envol. Le mouvement s'arrête lorsque les bras sont tendus et les paumes tournées vers le sol (13 et 14). Cette détente se fait sur lente expiration sonore, du fond de la gorge, qui se termine sur expiration haute, souple, par la bouche, à nouveau naturelle. Le regard reste loin en avant.

Affaissez vous à nouveau un peu dans la position, buste à la verticale, en ramenant sèchement devant vous les poignets pliés vers l'intérieur, poings fermés, pouces en haut. Les coudes sont revenus près du corps, les avant-bras sont à l'horizontale. Sur un premier temps d'inspiration (15). Sur un second temps d'inspiration, complémentaire, suivi, retournez les poignets vers l'extérieur, sans bouger la position des bras (16). N.B. : les temps 15 et 16 sont en réalité un seul temps, sur deux phases d'inspiration liée, et le mouvement des poignets finit, à un

niveau supérieur de la pratique, par être à peine visible. La sensation, cependant, doit rester...

Ouvrez les mains, faites une courte rotation qui fait tourner la pointe des doigts de bas en haut et de l'intérieur vers l'extérieur, sur blocage de la respiration (17). Poussez lentement les paumes vers l'avant, poignets fortement pliés, comme au temps 9/10, les coudes partant un peu en avant du corps (18). Ce mouvement se fait sur expiration d'abord forte et sonore (gorge) puis fin d'expiration naturelle et muette (bouche), sans forcer. Retour au calme (attention :

dans un mouvement circulaire se terminant comme Chudan-uchi-uke. Simultanément, vous avez fait de même de la main gauche, mais sans la tourner, de sorte à terminer du côté gauche comme pour Chudan-shuto-uke (20 et 21). Ce double mouvement est très rapide, sur inspiration brève.

Détendez ensuite les bras vers l'extérieur et le haut, comme aux temps 13 et 14, sauf qu'ici l'orientation des mains est différente : la paume gauche est tournée vers le bas, mais la droite est tournée vers le haut (22). Sur expiration longue, sonore puis

tendus, à hauteur de poitrine, et en poussant le Kiai (35). Sur place, refaites les temps 15 à 18 (36, 37, 38), sur inspiration puis expiration.

● **sixième groupe de mouvements :** Faites un pas glissé du pied gauche, vers l'avant de l'axe central du Kata (39). Sur place, lancez le poignet gauche vers la gauche, paume vers vous, mais sans modifier la position du coude, sur inspiration courte (40). Lentement et en expirant, abaissez l'avant-bras devant vous, parallèlement à la poitrine, comme pour piquer de la main vers le sol (41). Refaites un Chudan-uchi-uke de la main gauche, paume retournée vers le haut, sur nouvelle inspiration brève (42). Expirez (fort puis calmement) en retournant et en poussant lentement la paume gauche vers l'avant (43).

Notez que de 40 à 43 le coude gauche fait office de point fixe et que la main droite ne bouge pas (le temps 43 est un retour au temps 39).

● **septième groupe de mouvements :**

Faites un pas du pied droit (le seul pas alterné du Kata), et suivez un peu du gauche (44). Sur place, reproduisez symétriquement les temps 40 à 43 (45, 46, 47, 48).

● **huitième groupe de mouvements :**

Reculez le pied gauche puis le droit pour, talons à nouveau sur la même ligne, vous affaisser dans la position en vous penchant légèrement vers l'avant, poings ramenés devant la poitrine, pouces en contact (49).

Le temps suivant se compose de trois techniques rapidement enchaînées sur une seule expiration et sur un seul Kiai, prolongé : un Yokomorote-chudan-shuto-uchi (parfois Tetsui-uchi) en vous redressant violemment dans la position précédente (50 : ne pas jeter les bras en arrière des épaules), puis un Shomen-morote-chudan-tetsui, bien de face (51). Enfin, affaissez vous en abaissant les mains devant vous, gauche au dessus, paumes vers le bas, en fin d'expiration (52).

Joignez le pied gauche au droit pour vous redresser et saluer (53, 54 et 55).



bien respecter cette même évolution après chaque expiration !).

● **deuxième groupe de mouvements :**

Non illustré : c'est la reproduction du premier groupe de mouvements des temps 11/12 au 18, inclus, après un nouveau pas glissé dans l'attitude du temps 18.

● **troisième groupe de mouvements :**

Non illustré : c'est, une seconde fois, la reproduction du premier groupe de mouvements des temps 11/12 au 18, inclus, après un nouveau pas glissé dans l'attitude du temps 18.

● **quatrième groupe de mouvements :**

Faites un pas glissé vers la gauche, à 45° de l'axe central du Kata, pied gauche suivi du droit, sans modifier l'attitude du haut du corps (19). Sur place : tournez la main droite paume vers le haut et ramenez la vers vous

calme. Sur place, refaites les temps 15 à 18 (23, 24, 25).

● **cinquième groupe mouvements :**

Dans cette attitude, fermez le pied gauche (26) et pivotez vers la droite. Faites un pas glissé (pied droite suivi du gauche) sur un axe à 90° de l'axe précédent (27). Sur place, reproduisez les temps 20 à 22, mais à l'envers : en fin de mouvement la paume droite est tournée vers le sol, la paume gauche regarde le ciel (28, 29, 30).

Sur place, refaites les temps 15 à 18 (31,32, 33).

Reculez rapidement le pied gauche puis le droit pour, talons sur la même ligne, revenir de face sur l'avant de l'axe central du Kata, vous pencher un peu en avant en laissant prendre les mains devant vous (34). Lancez avec force les paumes vers l'avant, en redressant le buste mais sans remonter dans la position, les bras



## POINTS CLÉS

● **La respiration (elle doit être « ventrale » :** par le Hara) doit accompagner le mouvement, naturellement. Quand on expire, le corps s'étend, comme une gigantesque vague de l'océan, qui gonfle sans aucune résistance (principe de l'expansion périphérique de l'énergie interne). Lorsque l'on inspire, on revient sur une position un peu plus tassée et équilibrée. La contraction musculaire qui accompagne le début de l'expiration, fait du corps une montagne immuable (principe du retour de l'énergie au « centre »). En étendant les bras, expirez en conservant la moitié du volume d'air (ne jamais expirer complètement). En inspirant, (par le nez : respiration 1) sentez votre corps léger. En expirant, enracinez vous. Après un début de mouvement sur expiration forcée

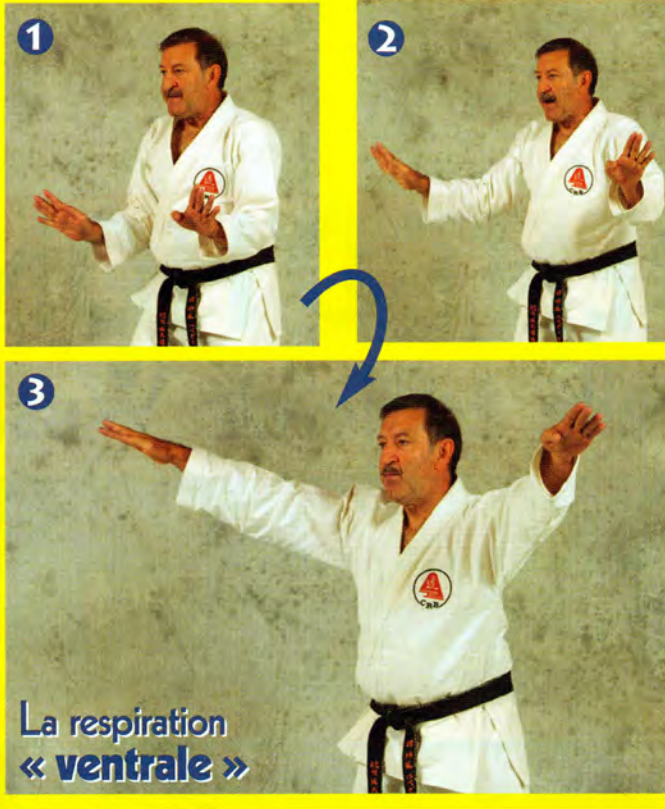
(Tai-soku : par la gorge, respiration 2), revenez toujours à une expiration normale, calme (Ju-soku : par la bouche, respiration 3). Écoutez vous respirer, et soyez conscient de chaque partie de votre corps.

● Maintenez une constante, mais souple, contraction musculaire, notamment au niveau des trapèzes, deltoïdes et pectoraux. Gardez la colonne vertébrale verticale.

● La position est naturelle. Il faut se déplacer comme si on marchait. Un pas commence avec souplesse et finit sur une sensation d'enracinement (qui n'est pas visible de l'extérieur... intention qui aboutirait à une contraction excessive et nuisible!). Les muscles des jambes sont donc fermes mais restent flexibles afin de permettre la mobilité.

● Les techniques se développent à partir des points où les coudes sont en contact avec la taille. La force monte du ventre (Hara), les mains (qui « font ») ne sont que des instruments pour diriger la force. L'énergie doit rayonner vers l'extérieur, jusqu'au bout des doigts, puis au-delà.

● Le mental est concentré mais toujours réceptif. Les yeux, bien ouverts, doivent rester prêts à voir ce qui peut être perçu dans tout l'environnement. C'est une vision dite « périphérique » (non focalisée), à l'inverse de la vision fixe (dite « vision tunnel »).



La respiration « ventrale »

● Dans le principe d'alternance du « souple » et du « dur » (Ju/Go en japonais, ou Rou/Gan en chinois mandarin), il ne faut pas seulement voir un principe physique. Équilibrer les deux, c'est trouver l'unité intérieure, donc vaincre son « ego », qui est pour chacun son pire adversaire (message de tout art martial). Si l'on pense, donc, au principe Go comme à la force du corps et à la férocité du mental, il faut évoquer dans Ju à la fois la souplesse du corps et celle de l'esprit (faculté de rompre, de s'adapter, générosité...).

## QUELQUES ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION...

Dans Happoren-no-kata l'homme doit apprendre à rayonner autour de soi, à irradier son énergie sur les autres, à projeter sa force. Toute la philosophie d'un Budo utile et constructif, dépassant l'intérêt individuel... Il est évident que Happoren-no-kata propose un canevas physique comme support d'une démarche interne : au pratiquant de faire, en toute sincérité et en toute humilité, une distinction entre l'apparent et le réel... étape fondamentale pour ce vrai retour aux sources dont il éprouve parfois un besoin pressant dans sa pratique « ordinaire ». Par exemple, s'il est facile de trouver 7 directions dans

les mouvements du Kata, la 8<sup>e</sup> est moins évidente : sans doute doit-elle se rechercher sur cet axe vertical des mouvements du corps lors des phases de concentration puis d'extension de l'énergie interne.

A travers l'exemple de Happoren on touche aux sources d'erreurs, ou d'oublis, qui ont affecté la transmission des anciens Kata (Koshiki-kata). L'inexactitude dans cette transmission a pu être volontaire (de la part de maîtres qui, pour une raison ou une autre, désiraient ne pas tout donner, du moins pas tout de suite. Et que, par la suite, le temps ne leur a plus permis de compléter leur enseignement, ou que, avec l'âge, ils modifièrent leur enseignement, ou encore que certains disciples sont partis avant d'avoir eu le temps d'aller au cœur de cet enseignement...), ou non (incompréhension ou

recherche de facilité au niveau du milieu récepteur. On sait que, même une erreur étant par la suite admise, il n'est pas vraiment courant d'avoir l'honnêteté et le courage de revenir en arrière. Sans parler de l'erreur qui, tant et tant de fois reprise, finit par devenir vérité...).

Happoren-no-kata, dans sa simplicité apparente et sa profondeur, rappelle aussi que les Kata actuels, et ce dans n'importe quel style (la couleur de l'enveloppe importe peu si le contenu reste le même...), resteront toujours, un jour, des impasses aussi longtemps qu'on les abordera comme des buts en soi et non comme les moyens d'une démarche intérieure. Il ne fait aucun doute que bon nombre de ces anciens Kata (ce que les anciens appelèrent des « trésors infinis »), composés et transmis autrefois par les pionniers d'une

« Voie » que nous sommes nombreux à aimer aujourd'hui encore, étaient extérieurement si peu spectaculaires qu'ils ne déplaceraient guère de spectateurs pour les manifestations bruyantes du « Budo-business »... Ils sont pourtant la manifestation d'un vécu profond, sûrement autrement digne d'intérêt que toutes ces chorégraphies modernes, en groupe, en musique et avec effets de lumière, qui mobilisent les foules attirées par ce qui brille. Mais à cela on ne peut rien... Ainsi va l'évolution des sociétés. ■

(\*) Le lecteur intéressé par le détail de cette toile de fond historique et culturelle pourra se reporter à mon « Encyclopédie des Arts Martiaux de l'Extrême Orient », aux Éditions Amphora. D'autres développements sur la question, et en particulier sur Happoren, ont été publiés dans mes titres « Koshiki-kata, les formes anciennes », ouvrage épuisé, et « Bubushi, à la source des Karatedo », en cours d'épuisement, toujours chez Amphora.

## STAGE D'HIVER

Roland Habersetzer dirigera son 40<sup>e</sup> Stage d'Hiver de Karaté et de Kobudo au Centre de Recherche Budo, à Strasbourg, les 29 et 30 novembre prochains. Ce stage traditionnel (Kangeiko) n'est pas réservé aux membres de l'association, mais un niveau de deux ans de pratique minimum en Karaté classique est souhaitable. Voiture personnelle indispensable pour rejoindre le Dojo en banlieue de la ville. Renseignements et inscriptions, dans la limite des places disponibles, auprès du CRB-Institut Tengu, 7b Chemin du Looch, 67530 Saint-Nabor (Site : [www.karate-crb.com](http://www.karate-crb.com))

