

## Kara-ho Tengu

Roland Habersetzer,  
Directeur du « Centre de Recherche  
Budo » et de « L'Institut Tengu »,  
8ème Dan de Karatedo, Shihan  
(Japon)

## chikama-no-waza

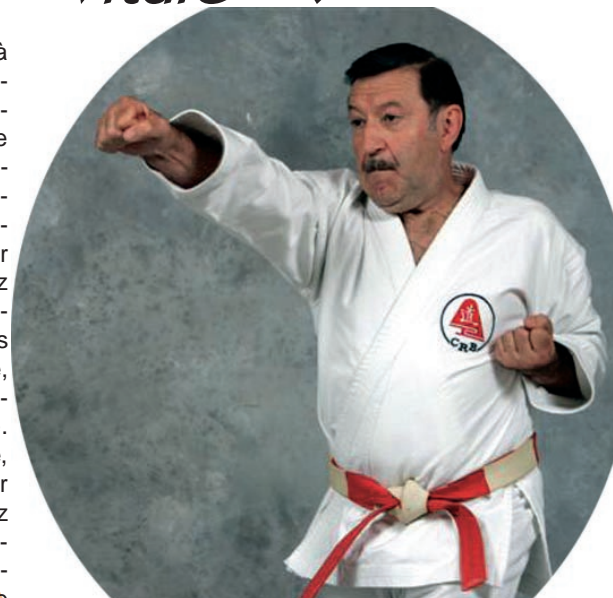
... pour défendre la zone « vitale » !

### Une « philosophie de l'action » :

*refuser de se battre, mais aussi refuser de subir ! Mes précédentes communications sur la « Voie Tengu » (« Tengu-no-michi »), qui est*

*une approche différente et en bien des points nouvelle d'une pratique des arts martiaux classiques, ont tenté de faire comprendre l'objectif d'un comportement engagé et responsable. Les techniques auquel il est fait appel (« Tengu-no-waza ») ne sont en effet rien d'autre que la déclinaison des techniques et des concepts mentaux (en principe) connus dans les Dojo traditionnels, mais à partir de bases répondant davantage aux nécessités du temps présent, dans ce « monde réel » où les conventions de Dojo ne font pas le poids face aux tristes réalités du dehors. Les principaux « fondamentaux techniques » ainsi que les plus importantes composantes mentales autour desquels s'articulent l'entraînement et la progression « Tengu » ont été exposés du mieux possible dans les numéros 31 (Tengu-no-kamae, « arrêter la lance » : un retour à la source du Bu-Do), 32 (Tengu-shiho-no-kamae, pour défendre aux quatre coins) et 33 (« Voir », dans les arts martiaux). Ils sont donc supposés connus dans leurs grandes lignes : on s'y reportera, pour cet « esprit de la technique » nécessaire à la compréhension de détail des exemples des pages suivantes. En voici cependant rappelées et résumées les lignes essentielles.*

Vous vous trouvez inopinément face à une menace, qui fait plus ou moins brutalement irruption dans votre environnement. L'art martial, vous le vivez comme un moyen qui vous donne un comportement « guerrier » au sens ancien, c'est-à-dire « qui protège » (soi-même ou autrui), non comme un moyen de dominer pour le seul plaisir de votre ego. Vous allez donc refuser de vous battre aussi longtemps que cela sera possible, de ne pas entrer dans une confrontation physique, en essayant par tous les moyens de dissuader l'autre, de désamorcer la crise. Vous pouvez être amené à vous battre, mais pour défendre, non pour conquérir...Mentalement vous restez donc prêt à engager, car vous avez délimité le cadre en deçà duquel vous refusez absolument de subir la loi de l'autre (notion d'auto-défense, ou d'assistance à personne en danger). Vous êtes prêt à le faire, mais avec des moyens nécessaires (efficaces) mais toujours sous con-



trôle (donc suffisants), sans risque de dérapage inutile et condamné par la loi. Le but est d'opposer une « réponse » à l'agression, qui y mette fin et la place sous contrôle, mais qui ne détruise pas obliga-

**« La non-violence suppose avant tout que l'homme soit capable de se battre.**

**Le pardon est la parure du guerrier »**

Mahatma Gandhi, Inde (1869 -1948)



toirement comme pourrait le faire une action-réflexe débordant vos intentions (respect de la proportionnalité entre attaque et défense). Vous allez mettre en œuvre les « Techniques Intégrées de Défense Personnelle » (T.I.D.), en dernière extrémité, en toute responsabilité, et en fonction d'un choix clair et assumé. Vous avez été entraîné à une gestuelle initiale simple (la « Réaction Universelle de Défense », R.U.D. (« Tengu-chikama-no-kamae » ou « Tengu-no-kamae », selon le temps disponible), issue de l'acquisition d'une mémoire musculaire, polyvalente (convenant aussi bien à une riposte à main nue, Kara-ho (soit un premier domaine de compétence), qu'à une riposte avec arme de Kobudo classique, Buki-ho (soit un second

**« Il faut avoir la garde dans l'esprit, non dans la forme extérieure »**

**Motobu Choki, Japon (1871-1942)**

domaine de compétence), en fonction de la distance d'engagement, et suivant les principes résumés dans l'acronyme A.D.E.M. (Appréciation-Décision-Engagement-Mobilité), déjà explicité.

Gérer vos périmètres de sécurité

\* votre « zone vitale », ou « intime » (code d'alerte « rouge total »), vous entoure à moins de deux mètres (distance Chikama). Votre délai de réaction est dramatiquement court. Vous n'avez plus guère la latitude des phases A et D : ou bien vous engagez aussitôt en riposte (directement en phases E.M.), quasi instinctivement (avant de reprendre le contrôle en cours d'action), ou bien vous rétablissez la distance de sécurité par le procédé de ruptu-



re-dégagement (de Chikama-no-kamae à Ma-no-kamae), pour vous laisser encore le temps de la phase D, avant E puis M... L'action nécessite une montée en puissance brutale (Hakei : explosion d'énergie), sous forte poussée d'adrénaline.

\* Votre « zone de protection rapprochée », ou « personnelle » (code d'alerte « rouge »), vous entoure jusqu'à 5 mètres (distance Ma). Tout peut arriver très vite, mais il vous reste une marge de manœuvre : vous avez le temps de vous engager dans une bataille au niveau verbal (dissuader), mental. Une désescalade reste possible tant qu'il y a un contact verbal. Vous pouvez encore « lire » l'adversaire... En « Tengu ma-no-kamae » (plate forme de réactivité, de « défense engagée »), vous avez encore le temps des phases complètes A.D.E.M.

\* Pour rappel : au-delà, c'est l'espace de « contact social » (distance longue : Toma), où le danger reste encore éloigné et peut probablement être évité (code d'alerte « orange »). Seuls les deux premiers types de situation sont abordés dans ce thème.

### **Faire face....**

...à une attaque survenant hors de votre champ visuel (elle est, par définition, déclenchée et non identifiée)

L'agression est violente, brutale, extrêmement dangereuse, visant votre zone « vitale ». La seule chance est une réaction instinctive, simple, la plus « primaire » possible, pour la stopper avant sa phase finale et décisive (technique du « coup d'arrêt »), même sans avoir eu le temps de rien identifier de précis. On interpose violemment un dégagement « Tengu-chikama-no-kamae », pour parer au plus pressé : protéger la tête du coude gauche (bouclier contre coup de tête) tout en tenant à distance avec une menace du poing droit (qui touche ou provoque un recul instinctif de l'adversaire), et en rompant son inertie (casser l'effet surprise) pour se jeter violemment dans l'action. A partir de là, il y a deux options : ou bien poursuivre

**D'une réaction initiale de protection, la plus polyvalente possible (Tengu-chikama-no-kamae), protégeant la « zone vitale » vers l'avant, au passage à une garde à mi-distance (Tengu-ma-no-kamae), avec actions de contre-attaques déjà possibles en cours de transition.**



sans temps mort jusqu'à maîtrise de l'attaque, ou bien simplement en profiter pour reprendre du champ et identifier, en reculant sur court pas glissé pour une garde « Tengu-ma-no-kamae », avant de décider de la suite. Les photos de ce numéro ne sont que des exemples de ce type de situations, parmi beaucoup d'autres !

...à une attaque survenant dans votre champ visuel (elle est, par définition, identifiée mais déclenchée avec un délai plus ou moins court)

Lorsque l'agression est encore, seulement, prévisible (rituel d'attaque en cours), il reste le temps d'adopter directement une garde « Tengu-ma-no-kamae », à partir de laquelle on peut, éventuellement, évoluer comme ci-dessus. Par contre, lorsque l'attaque est déjà en cours, l'urgence est devenue telle, provoquant inévitablement une « vision tunnel », qu'il faut engager la réponse directement avec une riposte technique la plus spécifique possible.

Dans tous les cas de figure, on voit l'importance primordiale, décisive, du facteur temps, donc de votre vitesse de réaction...

### **Observer des règles tactiques élémentaires**

En « Ma-no-kamae », gardez un « profil bas », le moins martial possible. N'oubliez pas qu'il y a un langage du corps, et que votre message est que vous ne voulez pas engager... (à la limite, donnez à penser que vous ne le pouvez pas...). Conservez la distance. Respirez. Ne vous énervez pas, ne gesticulez pas, ne sautillez pas. Donnez de vous une image relaxe tout en étant prêt à exploser dans l'instant et sans forme de transition dans une « réponse agressive », surprenante pour l'autre qui n'a rien vu venir. Un élément de surprise que vous n'aurez qu'une seule fois. Et qui peut mettre très vite fin à la crise. Ne donnez donc pas prématurément l'alerte sur vos capacités réelles de défense, à travers une intervention irréfléchie, intempestive, décalée. « Lisez » correctement l'autre, méfiez vous aussi de ce dont il n'a pas l'air... Il y a aussi toute une « parade » gestuelle et verbale bien connue du prédateur qui peut vouloir endormir votre méfiance, ou changer brutalement de registre pour vous perturber (exemple : passage de propos détendus à un langage brutal). Gardez une vision « globale », ne regardez pas ses yeux. Portez votre regard « au-delà » de lui (voir « à travers »), au niveau de son cou ou son front. Votre regard fuyant vous donnera l'air de ce que vous

# Kara-ho Tengu

## chikama-no-waza

... pour défendre la zone « vitale » !



### Défendre votre zone vitale !

Voici quelques premiers exemples simple de « réponses » avant et arrière, à main nue, contre des agressions survenant, de très près, sans que vous ayez eu le temps d'identifier clairement. Nous restons ici dans le registre « Kara-ho Tengu chikama-no-waza » (techniques Tengu sur distances courtes, méthode à main nue). Les techniques de contre-attaques ne sont en soi pas originales : elles font appel à un large éventail proposé par Karaté et Ju-jitsu, notamment (\*). Elles ne sont évidemment pas exclusives ! Les « Tengu-no-waza » sont loin d'être limitatives : une fois engagée suivant le pro-

n'êtes pas...Le regard « martial » agirait souvent, en fait, comme une provocation ! Si l'autre ne sait pas vous « lire », il ne pourra s'appuyer sur rien pour attaquer. Par contre, dès que vous engagez, regardez brutalement dans ses yeux, ce qui va le déstabiliser (sauf s'il y a une arme : dans ce cas la vision est forcément, instinctivement, « tunnel »). Votre esprit est en « code rouge », mais n'apparaissez pas rigide, facile à piéger par une feinte. Et puis aussi...le risque que vous allez prendre en vaut-il vraiment la peine ?...Enfin, n'oubliez pas : le combat qui va peut-être s'engager ne connaîtra pas les règles habituelles, et l'agresseur a souvent un comportement irrationnel, donc imprévisible...C'est le cas de figure le plus dangereux. Il se pourra aussi que sur le terrain des choses considérées comme « idiotes » à l'entraînement fonctionnent contre toute attente : c'est donc qu'elles ne l'étaient pas vraiment... Rappelez vous que vous allez vous tirer de ce mauvais pas à 75% grâce à votre mental, jamais par la technique seule, fut-elle la plus sophistiquée et imparable à l'entraînement. Faites donc preuve d'esprit de décision (condition mentale) et d'un minimum de sens stratégique. Bien entendu, toutes ces



éléments changent encore dès qu'il y a plusieurs menaces autour de vous, reconnues ou potentielles.

cessus qui fait la spécificité de la « Voie Tengu » et dans le cadre ainsi défini, ces techniques seront toujours celles qui exprimeront le mieux VOTRE art martial !

### Exemples de réponse vers l'avant

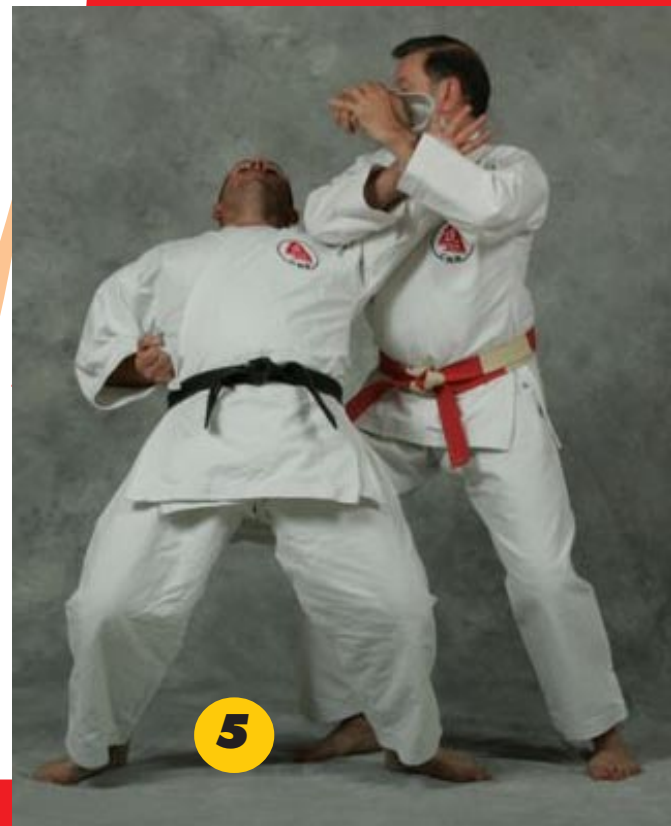
- 1) sur coup de poing haut : photos 1 à 6
- 2) sur coups de poing enchaînés : photos 7 à 11

Exemples de réponse vers l'arrière

- 1) menace sur épaule droite : photos 12 à 14
- 2) menace sur épaule gauche : photos 15 à 17
- 3) menace sur épaule gauche : photos 19 à 20

Se rappeler...

Gardez assez de souplesse dans votre esprit pour faire transition d'une technique à une autre si nécessaire (notions de plans A, B, C...). Adaptez vous aux changements dans une réalité de terrain qui ne peut cesser de vous surprendre... Ainsi, soyez conscient de la flexibilité de cette zone, en fonction des perceptions individuelles de Ma-ai (distance), de Hyoshi (rythme) et de Yomi (anticipation), ainsi que des types de danger. Gardez la maîtrise visuelle de la situation : capacité de rétrécissement rapide, focalisation si un seul danger (vision



1 à 6 : réaction Chikama puis esquivé par l'extérieur (Kake-dachi) avec coup au coude, éventuellement, Tetsui-uchi, pour déséquilibrer avant de conclure en clé sur bras tendu (Hara-gatame) puis renversement (plusieurs possibilités).

# La Voie Tengu (Tengu-no-michi) : l'esprit d'une Tradition

## Kara-ho Tengu chikama-no-waza

... pour défendre la zone « vitale » !



7 à 11 : réaction Chikama sur première attaque suivie de parade du même bras sur le second coup de poing, passage sur l'extérieur pour une clé de bras permettant de placer un coup de genou, avant contrôle final ou projection. **Noter le regard, déjà « périphérique » (balayage visuel, en attente d'une nouvelle attaque possible).**

tunnel) ou ouverture (vision périphérique) de l'aire d'attention couverte (principes de focalisation-extension-focalisation, et de profondeur de champ). Mobilité visuelle et mentale : ne restez jamais fixé sur un point. Bougez dans l'immobilité, restez ferme (Fudoshin) dans la mobilité ...Explosez sans l'ombre d'une hésitation à la rencontre de la brutalité qui

vient vers vous, submergez là tout de suite (déjà que vous avez toujours un temps de retard sur l'agresseur), instinctivement, avec « l'énergie d'un fauve », mais concluez toujours « comme un être humain » (sens du contrôle). Soyez motivé ! Refusez de vous battre mais...refusez d'être victime !

(\*) J'ai publié plusieurs ouvrages consacrés à la défense, dont certains sont épuisés. Il reste « Découvrir le Ju-Jitsu », « Auto-défense : réussir 80 clés », et surtout « Self-défense, techniques de défense à main nue pour tous », particulièrement complet puisqu'il illustre en 730 dessins quelques 200 ripostes sur plus de 126 types d'attaques. Tous ces manuels sont parus aux Editions Amphora.

Le logo « Tengu-no-michi » a été dessiné par Roland Habersetzer (copyright). Jean Claude BENIS, 4ème Dan de Karaté, directeur du Dento Budo Dojo, est Tori sur ces photos de Denis Boulanger.



12 à 14 : pivot par la droite (action réflexe, toujours dans le même sens, quelle que soit le côté arrière menacé, puisque l'attaque est non identifiée), première action de la main droite accompagnant la saisie de la main gauche, avant projection sur clé de poignet (noter le balayage visuel).

15 à 17 : pivot avec Chikama. Tettsui, ou Uraken, du poing droit est lancé directement en arrière, la protection du cou de gauche devenant systématique, par mémoire musculaire, tout en permettant d'enchaîner de la main gauche en cas de besoin, démontré ici : l'action de la main droite peut être une première contre-attaque et la main gauche, déjà en place sur l'épaule, peut parer rapidement un coup de poing suivi (au cours de la rotation vers l'arrière-droit). La même action initiale du bras droit vers l'arrière, lors du Chikama, peut aussi agir comme un balayage de menace dans le dos (ici, un coup de genou).

18 à 20 : pivot avec Chikama, avec première action possible de la main droite, enchaînée sur clé de bras par l'extérieur, accompagnée de balayage visuel dès que la prise est affermie et ne nécessite plus d'être mentalement accompagnée plus loin.

## Stage Tengu à Strasbourg en novembre !

### Réservez dès maintenant vos dates

A l'occasion du 30ème anniversaire de son « Centre de Recherche Budo », Roland Habersetzer, aujourd'hui bien connu pour ses prises de position en faveur d'une tradition martiale enrichie des expériences de la modernité, organise son 41ème stage d'hiver (Kan Geiko) les 20 et 21 novembre à STRASBOURG.....Ce stage de Karate-do et Kobudo, largement ouvert sur son concept de « Techniques Intégrées de Défense Personnelle » (T.I.D.), est ouvert à tous mais un niveau de deux ans de pratique minimum en Karaté classique est recommandé. 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))

