

par Roland Habersetzer, directeur du « Centre de Recherche Budo » et de « L'Institut Tengu », 8ème Dan de Karatedo.

Budo : une démarche authentique et engagée

Les arts martiaux ont décidément pris plus que de la distance vis-à-vis du réel... Leurs expressions sportives sont devenues esthétiques, et satisfont l'ego à plus d'un titre, mais... que dire du sens initial d'une pratique dont trop souvent seules les formes extérieures sont parvenues jusqu'à nous, et encore, au prix de tant de mutilations ?

Beaucoup de pratiquants le savent bien, et vont jusqu'à l'admettre dans certains forums : il faut retrouver le sentier perdu, revenir en arrière, quitter les chemins confortablement balisés, fausses pistes menant à des impasses, pour, enfin, arrêter de s'égarer... Ou se satisfaire de regrets, ou, pire, s'arrêter un jour en chemin, déçu, aigri, cynique... Le constat est souvent là, mais la démarche, l'engagement attendu pour qu'enfin quelque chose change vraiment dans notre environnement Budo, n'est pas souvent au rendez-vous... Pour vraiment apprécier toute la richesse de l'héritage, de la Tradition, dont tout le



monde se réclame (sans s'engager plus avant...), pour ne pas seulement se satisfaire d'un vernis, il faudrait enfin porter un autre regard sur la pratique. Il faudrait, aux arts martiaux aussi, ce « supplément d'âme » dont parlait jadis le philosophe Henri Bergson pour compenser le développement outrancier des « formes extérieures ». Il serait temps, là aussi, de « réinventer » le sens même de la vision martiale, par trop engluée dans des images passées (et dépassées), soigneusement entretenues par les forces d'une raison organisatrice, visiblement efficace en sur-

face certes (un million de pratiquants d'« arts martiaux » en France...) mais si terriblement réductrice. Quand elles existent, les seules tentatives cependant portent, toujours et uniquement, sur la technique. Ce qui n'est pas vraiment concluant. Car lorsque l'on pense renouveler la technique en remontant dans le temps, le registre des originalités devient serré... Et lorsque l'on puise dans de nouvelles combinaisons techniques (qui fleurissent ici et là, diluant en fait le vrai problème) on constate très vite que tout a déjà été inventé. Alors ? Le vrai retour aux sources doit pri-

vilégier l'esprit. Celui qui présidait à l'origine à la « démarche martiale ». Il faudrait penser à prolonger à notre époque cette démarche ancienne pour mettre au point un art martial vraiment moderne (Shin-Budo), techniquement et mentalement plus en concordance avec ce qu'il fut à l'origine tout en étant davantage en phase avec notre époque. Nos sociétés vivent en effet dans un contexte très différent de celui de l'époque où ont été élaborés les arts martiaux classiques, que nous reproduisons fidèlement dans les Dojo traditionnels. Ne pas tenir compte de cette évidence, c'est se couper de la

peut ressentir tant que l'on reste enfermé dans un système rigide, protecteur mais handicapant, mais qui est pourtant la substance même proposée par l'enseignement traditionnel. Ainsi, concernant l'art du Karaté-do, j'ai souvent écrit qu'il fallait lui laisser son image de „main vide“ (sa dimension philosophique) mais sans pour autant rogner son „tranchant guerrier“ (sa dimension d'« arme ») : ne l'enfermons donc pas dans un cadre suranné et limité en oubliant les réalités du temps de sa conception. Comme tout art martial authentique, le Karaté-do est un concept unique et com-

ne le désormais incontournable battage médiatique autour de ces « arts martiaux » qui usurpent la vocation initiale de leur gestuelle. On trouve en effet: BU (WU) : le caractère chinois WU, qui se lit BU en japonais, se compose de la clé « Ge », pour « lance », « harpon », « hallebarde », et de la clé « Zhi », qui se traduit par « arrêter », « s'opposer », « mettre fin à ». On obtient donc « faire cesser l'action des armes » ; en somme, faire acte de bravoure en s'opposant (ou en s'interposant) à la violence... Quant à DO (SHU), c'est l'habileté, le talent, l'art, la voie de cet art. Faussement traduites autrefois par « art

TENGU-NO-KAMAE

POUR « ARRÊTER LA LANCE »... ..

... .. UN RETOUR À L'ESSENCE BUDO

sincérité même de la démarche d'antan et refuser toute possibilité d'évolution, donc laisser mourir l'héritage des anciens maîtres par manque d'attention et de respect pour la tâche autrefois entreprise.... Serait-ce cela, le respect de la Tradition ?... Ne serait-il pas davantage dans la volonté de faire évoluer dans le temps présent les précieuses recherches et connaissances transmises ? Encore faudrait-il accepter les responsabilités engendrées par une telle maturation...et aussi la charge de travail que toutes ces remises en question exigent...

Certes, les écoles d'arts martiaux, toutes origines et toutes tendances confondues, restent fondamentalement des pistes d'apprentissage de „fondamentaux“, sur le plan gestuel comme sur celui des démarches mentales sous-jacentes. En cela, elles sont et resteront irremplaçables. Mais au bout d'un (très long) temps d'intégration de tous les „messages“ contenus dans la progression proposée par les styles classiques, il faudrait que les sensations ressenties se personnalisent et, donc, influencent la technique pratiquée jusque là de manière orthodoxe (notion, bien connue maintenant, des étapes Shu, Ha et Ri). Une évolution que l'on ne

plet, dans la forme comme dans le fond, et il convient de l'enrichir sans cesse avec une réflexion s'alimentant à la fois en amont (concept traditionnel, techniques classiques) et en aval (recherches actualisées, ajouts d'éléments aussi bien mentaux que techniques découlant de l'observation des comportements de la société actuelle). Le tout afin de lui maintenir sa raison d'être, sans concession, et, tout d'abord, son vrai sens dans le cadre d'une tradition vivante, c'est à dire évolutive comme les sociétés dont elle reste l'expression. Un vrai défi pour une pratique engagée et responsable ! Si loin de l'orientation sportive qui inonde nos Dojo....Si loin aussi d'un certain folklore. Le retour à la vraie valeur éducative de l'art martial, qui doit redonner de l'importance aux choses « vraiment » importantes, et donc être une leçon de vie (avec tout ce que cela comporte de contenu moral), est à ce prix.

Car, que dit la Tradition ?... Il me semble en tout premier lieu urgent, indispensable, de rappeler ici le sens même de BU-DO, ces caractères japonais qui se lisent en chinois WU-SHU, et qui expriment la même chose. Leur sens est en effet très loin, voire à l'opposé, de celui que lui don-

martial » (« martial arts », ont écrit les premiers auteurs anglais, en en faussant du même coup une compréhension correcte), les démarches de combat ne se veulent à la base rien d'autre qu'une « pratique de la bravoure ». Soit une stricte doctrine de mise en œuvre de la technique. On a là une conception de défense, jamais d'attaque. Ni agresseur, ni victime... Rien à voir donc, définitivement, avec toutes ces dérives qui font se jeter l'un contre l'autre des pratiquants comme on le ferait de coqs de combat habilement dressés...Le message initial des Budo-Wushu est diamétralement à l'opposé de ce qui est diffusé dans le monde entier aujourd'hui.

C'est donc bien à un retour à un comportement « juste » (Shisei) qu'il s'agit d'arriver par une pratique Budo, non d'errer d'une modification technique (ou pseudo-innovation...) à une autre, avec quelques satisfactions passagères, mais au prix d'un détournement définitif (et coupable) du sens même de cette pratique. Dans une telle démarche, ma référence aux « Tengu » (voir « Ceinture Noire » No 29) peut se comprendre : tout faire pour arriver à distinguer le « vrai » du « faux », et agir en conséquence, implacablement, aider quand on se le doit, combattre quand il le faut absolument,

TENGU-NO-KAMAE

pour ne pas accepter ce qui ne doit pas l'être, jamais, polir la lame (mais une vraie lame, pas une pale imitation) mais ne l'engager qu'avec discernement, contrôle et volonté éducative. Jamais « pour rien », juste pour voir, prouver, se faire plaisir. C'est le sens de ce que j'ai appelé « démarche Tengu », ou, puisque nous sommes, au départ, dans un Dojo, cette « Voie Tengu » (Tengu-no-michi). Il ne s'agit en rien d'un style technique supplémentaire, mais d'une réflexion de fond pour un véritable engagement Budo : combattre, peut-être, mais juste pour « arrêter la lance »... dans l'esprit de la Tradition originelle. Et si, techniquement, certains choix peuvent être aujourd'hui nécessaires entre le rationnel et le traditionnel, il me paraît raisonnable d'enrichir le traditionnel avec l'apport des résultats d'expériences issues de notre temps.

Tengu-no-kamae : juste « arrêter la lance »...

= le concept

La « garde Tengu » (Tengu-no-kamae), élaborée sur ces bases, est construite autour de la notion de « position d'engagement » dans un contexte d'une menace rapprochée (tentative d'atteinte au « périmètre de sécurité »). Cette attitude exprime un état d'esprit, une volonté de comportement, et est une plate-forme technique à partir de laquelle peuvent être prises toutes les « contre-mesures » nécessaires et suffisantes pour mettre fin à une agression, ou une simple menace d'agression. Elle est une attitude de « défense engagée » sur laquelle peut venir se greffer si le besoin subsiste toute technique classique à main nue (Karaté, Ju-Jitsu, Judo, Aikido, Quan-fa, mais aussi systèmes de combat dits « modernes »), ou tout choix de mise en œuvre d'autres formes de contre-mesures (allant du « Judo verbal » au recours à un objet auxiliaire de défense) pour mettre fin à la situation de crise. Elle donne le temps de construire une « réponse » circonstanciée, en mettant à l'abri d'un mouvement de réflexe primaire et dangereux (absence de contrôle, dérapage possible). Dans le contexte d'attitude responsable et engagée, qui est celui d'un Budo authentique, il faut en effet apprendre à répondre, non à réagir... La nuance est fondamentale. Tengu-no-kamae est un message visuel, un signal envoyé vers l'autre, comme un refus d'aller à la confrontation, mais contenant déjà en soi (sans qu'il soit encore nécessaire de les afficher !) toutes les formes de réponse adéquate en cas

d'évolution de la situation et de nécessité finale d'engager. Cette attitude de « défense armée » est la clé de voûte des « Techniques Intégrées de Défense Personnelle », T.I.D. (ou I.S.P.D. : « Integrated System for Personal Defence ») élaborées depuis des années à l'Institut Tengu, un système basé sur les mêmes attitudes et réactions (développement d'une mémoire musculaire), pour une utilisation de techniques à main nue (Kara-ho) comme avec une arme additionnelle de Kobudo (Buki-ho). Son objectif est de nous mettre en mesure, en cas de menace de notre « périmètre de sécurité », de neutraliser de manière efficace sans en arriver des excès inutiles (gradation des éléments de contre-mesures). Le système T.I.D. peut aussi, au-delà de cette utilisation personnelle, intervenir dans le cadre d'une nécessité de protection d'autrui (notion, légale, d'« assistance à personne en danger »).

Le « périmètre de sécurité », ou « périmètre de protection », d'une personne est une notion élastique, qu'il nous faut percevoir en fonction de notre position dans un environnement plus ou moins éloigné et que l'on sent plus ou moins « chargé » de danger potentiel. Il se compose de trois « boucliers » circulaires, ou « anneaux » successifs dont on occupe le centre :

- une zone « vitale » (ou « intime », Chika-ma : à moins de 2 mètres de soi, un

**« Le Karatedo est un
instrument de justice »
(Gichin Funakoshi, père du
Shotokan Karaté-do, 1869-1957)**

espace où ont lieu 80% au moins des confrontations, et où le délai de réaction est dramatiquement court)

- une zone « de protection rapprochée » (ou « personnelle », Ma : entre 2 et 5 mètres de soi, zone où tout peut encore dégénérer très vite et où une vigilance absolue est nécessaire).

- au-delà s'ouvre l'espace de « contact social » (ou de « dialogue social », To-ma : ...où la perspective d'un danger est suffisamment différée pour que la vigilance puisse être moins pointue, et où subsistent de réelles chances de désamorçage d'une confrontation possible ou même déjà annoncée !)

la technique

a) pour moyenne distance (Ma) : le procédé de rétablissement d'une distance de sécurité.

Cette attitude correspond à l'hypothèse (retenue en premier pour un entraînement de base) où une prise de distance par rapport à une menace (attaque non encore en cours) reste encore possible.

Cette « garde Tengu », est prise instinctivement sur un court mouvement de recul

**« Toute victoire qui n'entraîne pas la conviction et la transformation du partenaire n'est qu'une apparence et une illusion. Vaincre sans convaincre n'est rien »
(Jigoro Kano, père du Judo du Kodokan, 1860-1938)**

en pas glissé. Elle doit être ressentie à la fois comme une protection instantanée, non figée, à partir de laquelle toute évolution reste possible et comme une attitude stratégique, montrant ostensiblement un « profil bas » (non provocateur) : elle ne compromet pas encore la situation. Elle est une première tentative de désescalade, une première incitation de retour au calme. La prise d'attitude repose sur une vague d'énergie montante, prête mais retenue jusqu'à la décision ultime éventuelle. Cette « Réaction Universelle de Défense » (R.U.D.) exprime, en l'amplifiant, un temps naturel et incontournable de réaction

tion instinctive (surprise initiale, retrait devant le danger, inspiration, vision tunnel) à la fin duquel seulement, en se stabilisant sur expiration, il devient possible de retrouver la maîtrise du comportement. Elle est une position encore neutre : position de protection, non encore orientée en fonction d'une action précise, tout en permettant une évolution rapide. Le corps recule (vision externe) mais l'esprit reste « devant » (sensation interne). La vigilance (Zanshin) est absolue. Mentalement, cette séquence repose sur la notion de Go-no-sen (contre d'une initiative).

L'attitude est naturelle, pied écartés de la largeur des hanches, poids également réparti (Moto-dachi, Kihon-dachi, pas davantage), genoux souples, hanches de face à 3/4 de face, buste un peu en avant (prêt à « capter » la matérialisation de la menace). Les bras sont en protection devant le corps, coudes serrés et pointant vers le sol, poignets en appui serré, mains ouvertes, gauche (côté faible) sur le côté, main droite (côté fort) face au danger, comme une protection et un signal rendant encore possible la désescalade de la situation (signal d'apaisement, de refus d'une confrontation). En position finale (notez le mouvement de poussée des mains en direction de la menace) les bras sont souples, protégeant le centre du corps, tout à fait en mesure de parer sur les côtés, vers le haut ou le bas. A ce stade le choix des contre-mesures (ensemble défenses-ripostes) qui pourraient suivre reste entier jusqu'au dernier instant. Si la situation l'exige vraiment, le Budoka enchaîne alors sur une véritable et inattendue « explosion » d'énergie accumulée (Ha-kei) en puisant la forme utile dans un répertoire technique classique et connu à travers sa pratique habituelle au Dojo : frappes directes, des mains, des coudes, des pieds, coups d'arrêt, engagement direct en clé

de bras, saisie pour projection, le tout sans mouvement d'appel préalable, etc.... Il lui faut surtout être prêt à transiter d'une technique à l'autre, en adaptant sans cesse le degré de gravité de cette dernière en fonction d'une réalité de terrain qui ne va cesser de changer à partir du moment où la confrontation est réellement engagée.

Les photos 1 à 4 (et 5, pour une vue de la position finale sous un angle opposé) montrent le passage à la position à partir d'une distance d'intervention moyenne (Ma), ou « périmètre de protection rapprochée ».

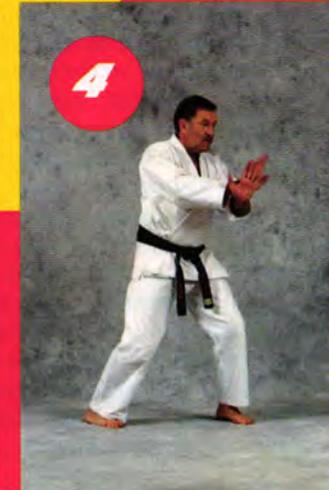
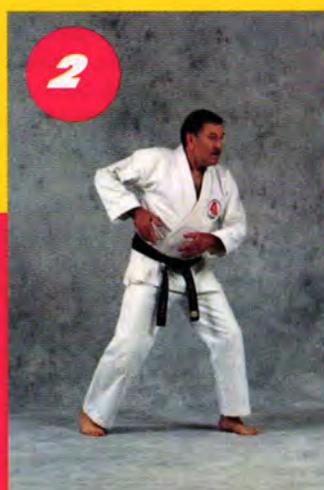
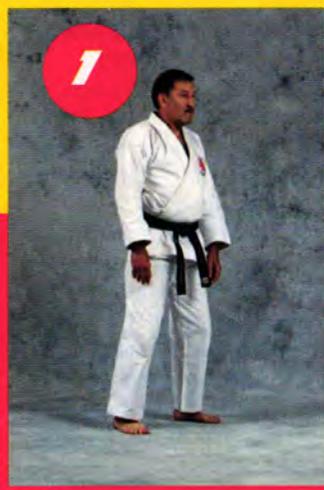
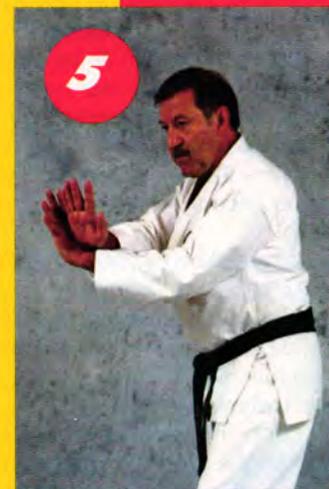
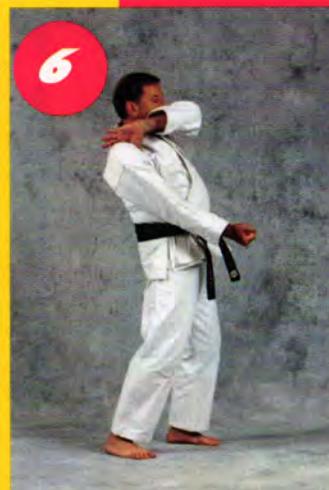
b) pour distance très courte (Chika-ma) : procédé de rupture-dégagement avant suivi direct, ou pour rétablissement de la distance de sécurité.

Dans le cas d'un contact plus étroit, le stade de la simple menace étant largement dépassé, il existe une technique de dégagement en urgence pour, soit reprendre du champ et passer à cette « garde Tengu » de base (ci-dessus) pour se donner tant que faire se peut encore le temps d'apprécier correctement la situation avant d'engager (il s'agit alors d'un mouvement intermédiaire), soit engager directement en restant étroitement collé à l'agression déjà déclenchée (il s'agit alors d'une technique en soi, sans passage à la garde fondamentale).

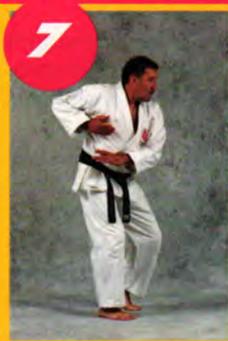
On considère ici que l'attaque se fait par une entrée brutale, déclenchée de très près, directement en corps à corps, dans le cadre d'une action hostile tout à fait imprévisible et « envahissante ». Il faut dans ce cas une réponse quasi instinctive, en situation d'urgence: on n'a pas eu le temps de voir venir, la surprise est totale! Il y a donc un impératif absolu: empêcher le verrouillage du contact, l'interrompre avec force (sensation d'arrachement vers l'arrière, de rup-

ture-dégagement violent), reprendre d'abord une distance de sécurité minimale pour pouvoir apprécier la situation et envisager une suite.

D'où un geste initial qui est une protection du visage (enfouir le nez dans son coude gauche, dans un mouvement circulaire et remontant, main gauche se verrouillant sur l'épaule droite) accompagné d'un coup de la main ou du poing droit



TENGU-NO-KAMAE



bas, en balancier, pour rester de face tout en créant un espace entre soi et l'agression (coup d'arrêt). On crée du même coup la dynamique utile au mouvement suivant en poussant des hanches (Hara) dans la direction de ce coup, et en reculant la tête (ce qui est une première protection en esquive, notamment contre coup de tête, toujours extrêmement rapide, tentative d'étranglement frontal, saisie haute, ou encore attaque par spray dans la rue...).

Cette rupture d'inertie (démarrage sur une action-réflexe) exprime aussi, dans l'instant, la volonté inébranlable de se défendre, de reprendre le contrôle de la situation (retour à une « réponse » construite). La « montée en puissance » corps-esprit est immédiate et totale, et s'accompagne d'un Kiai puissant. Cette véritable explosion d'énergie (Ha-kei) doit surprendre l'agresseur qui se heurte brutalement à un rempart de protection inattendu. A partir de là, un choix reste possible : poursuivre aussitôt l'action « explosive » en engagement direct (suivi physique et mental vers l'avant), jusqu'à soumission de l'agresseur, en utilisant n'importe quelle technique à votre disposition, ou reprendre de la distance, sur pas glissé vers l'arrière, pour repasser en « garde Tengu » le temps de mieux visualiser l'environnement, d'apprécier correctement la situation, donc de ne pas se laisser entraîner par quelque réflexe disproportionné à l'attaque. C'est une question de temps, et de forme qu'a prise

l'agression. Il n'existe pas de recette globale...

Mentalement, cette séquence repose sur la notion de Sen-no-sen (prise d'initiative sur initiative). Les photos 6 à 9 montrent cette manière de reprendre du champ en partant d'une distance très courte, sur un contact corps à corps (Chika-ma) intervenu dans la zone « vitale ».

N.B. : dans les deux cas ci-dessus, n'a été retenue que la nécessité d'une REPOSE AVANT (attaque frontale). Les multiples possibilités d'évolution à partir de cette plate-forme (qui se décline différemment en fonction de la distance, au contact ou intermédiaire, et suivant quatre directions de base : « Tengu-shiho-no-kamae ») dépassent le cadre de cette première approche. Elles composent la texture du « Karaho Tengu-no-kata ».

Tengu-no-kamae : le rappel d'une règle de comportement

On aura pu voir que la « garde Tengu » n'est pas une technique, mais une gestuelle introductive, sur laquelle peut venir se greffer rapidement, en prolongement éventuel, n'importe quel enchaînement de techniques de combat proprement dites et déjà connues, et ce quels que soient les styles, les écoles, les origines ! Elle n'est

que l'expression du « comportement ».... Elle est, en soi, la marque de « la Voie Tengu » (*). Le procédé de rétablissement d'une distance de sécurité (que ce soit en Ma ou Chika-ma), avant même toute idée de riposte, est régi par un processus mental résumé par l'acronyme A.D.E.M. et que j'ai développé à l'Institut Tengu, parfaitement opérationnel dans un Dojo comme dans la rue, et ce sans nécessité d'adaptation particulière, ce qui en fait tout son intérêt (on pourra se reporter à la revue « Commando » No 8, où j'ai plus largement développé ce concept dans un article sur « La gestion d'une menace dans le cadre d'un affrontement individuel rapproché », et dans une problématique autre que celle qui se limite à une pratique seulement martiale):

A, pour « appréciation » (de la réalité et du degré de gravité de la situation)

B, pour « décision » (de réagir ou non, et à quel niveau)

E, pour « engagement » (mise en place des « contre-mesures », ensemble contrôlé de défenses et de ripostes)

M, pour « mobilité » (physique et mentale, au cours du déroulement de ces actions)

Le « procédé Tengu » est, de fait, le module de base de mon système T.I.D. (voir plus haut), un ensemble technique et mental extrêmement évolutif, basé sur les transitions entre les degrés de gravité des moyens mis en œuvre pour contrer l'attaque injustifiée (notion de « plans A-

Une véritable progression en Karaté, de la ceinture blanche à la ceinture noire, proposée dans deux ouvrages (Karaté pratique et Karaté pour les jeunes) réédités dans de nouvelles présentations :

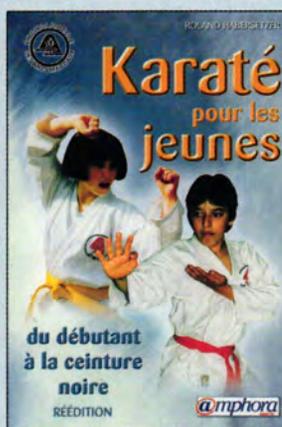
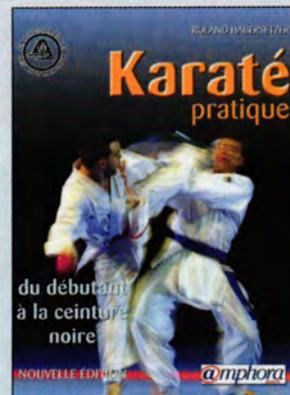
KARATÉ PRATIQUE

Roland Habersetzer

Du débutant au 6^e Dan, ce classique qui devrait figurer dans toute bibliothèque d'arts martiaux, a été entièrement revu et largement augmenté. Une véritable somme des techniques du Shotokan Karatedo... La référence!

464 pages, plus de 1000 dessins et 230 photos.

code : **632-30,20 €**



KARATÉ POUR LES JEUNES

Roland Habersetzer

Du débutant au 1^{er} Dan, une progression par l'image, aussi bien dans le style Shotokan que dans le style Wado-ryu. Pour les jeunes, mais aussi pour les autres...

256 pages, 1000 dessins.

code : **633-17,80 €**

ENCYCLOPÉDIE DES ARTS MARTIAUX

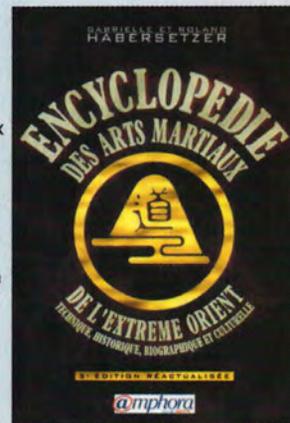
Gabrielle et Roland Habersetzer

Ouvrage de référence indispensable pour les pratiquants d'arts martiaux et, pour tous ceux qui s'intéressent aux cultures de l'Extrême-Orient :

- les techniques, les concepts, les histoires, les hommes, les écoles, les styles, le fond culturel...
- au Japon, en Chine, en Corée, au Vietnam, en Malaisie, en Thaïlande...

Plus de 6500 entrées, 2000 illustrations, 816 pages (165 x 245 mm), couverture reliée et cartonnée.

code : **556-42,40 €**



En vente en librairies et magasins de sports ou par correspondance en nous retournant ce bon de commande et **vosre règlement** à l'adresse suivante :

Éditions Amphora/VPC - 27, rue St. André des Arts - 75006 Paris

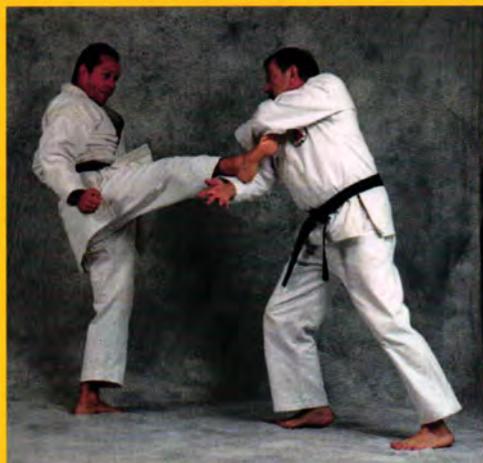
Nom : Prénom :

Adresse :

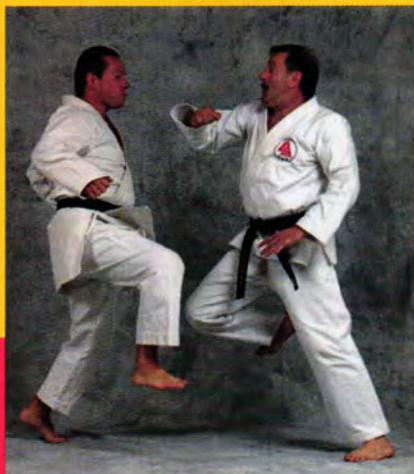
Code Postal : Ville :

Merci de m'envoyer : le catalogue gratuit une facture

Codes sélectionnés	Qtés	Prix unit.	Prix total
Ajoutez 3 € de frais de port pour le 1 ^{er} ex. et 1 € par ex. supplémentaire.			Frais de port
			Total



14



15

B-C »). Son adoption systématique lors des échanges au Dojo (puisque'il s'agit là de notre cadre d'entraînement normal en tant que Budoka) entre Tori et Uke incite, le temps de cette simple prise d'attitude, et à chaque fois, à une prise de conscience nouvelle de ce que l'on fait, ou veut faire... Donc, normalement, à une vraie réflexion. Qui peut un jour mener à une découverte. Car l'art martial est une arme. D'abord. Ou alors il n'est plus « martial ». Et une problématique qui introduit la notion d'arme ne doit jamais être vécue comme un jeu. Dès qu'il peut s'agir de vie ou de mort, la « vraie » réponse ne doit pas être d'ordre technique, que celle-ci soit prise dans un registre ancien ou moderne. Trop facile...trop irresponsable. Il faut la chercher dans ce que j'appelle volontiers l' « esprit de la technique », ou, plus globalement, « la philosophie de l'action ». Comprenez : les règles d'un comportement responsable dans une société avancée, ou qui aimerait le devenir, enfin....

Photos 10, 11 et 12 : un premier exemple (dans un registre technique de type Karaté) de réponse à partir de la « garde Tengu » sur place (esquive d'un Tsuki par l'extérieur, sur pas latéral, aussitôt suivi d'un Mawashi-geri).

Photos 13, 14 et 15 : un second exemple (toujours dans un registre technique de type Karaté) en reculant depuis la garde pour esquiver Mae-geri en Sukui-uke renforcé, avant Jodan-uraken en contre, bien « dans le temps ».

Et adresse :

CRB- Institut Tengu, 7b Chemin du Looch,
67530 Saint-Nabor (Site :www.karate-crb.com)