



4<sup>ème</sup> année – N° 17

# ◆ A.M.I.E. ◆

## Arts Martiaux Internes et Externes

23, rue de la Sourdière 75001 PARIS ☎01.42.60.91.63 (répondeur)

e-mail : [amieartsinternes@free.fr](mailto:amieartsinternes@free.fr) site : <http://www.multimania.com/amieartsmartiaux>

01.03.2001

### EDITORIAL

Puisque cette gazette est la première de l'année 2001, nous vous souhaitons une bonne année 2001 ainsi qu'un bon millénaire. Pour le monde asiatique, depuis le 24 janvier nous sommes passés du cycle de l'année du DRAGON à l'année du **SERPENT DE METAL**.



Pour mieux connaître ce serpent de métal, je vous renvoie à l'éditorial de Georges Charles ([www.tao-yin.com](http://www.tao-yin.com)) dont je vous donne ci-dessous un extrait :

*« C'est notamment en observant le combat entre un serpent et un échassier que le taoïste Zhang Sanfeng (Chan San Feng) eut une illumination qui fut à l'origine de la création de la Boxe du Mont Wudang qui fut l'ancêtre des arts internes... d'où provient le Taijiquan (Tai Chi Chuan). Tandis que le volatile gesticulait en tous sens, tentant de saisir le reptile, celui-ci déroulait tranquillement ses anneaux, frappant tantôt avec la tête, tantôt avec la queue, tant et si bien que l'oiseau découragé s'en alla... »*

*Cette stratégie de la souplesse et du mouvement continu impressionna notre taoïste qui, immédiatement, se mit à l'oeuvre créant ainsi une nouvelle forme de pratique encore utilisée par des millions de personnes de par le monde entier. Sur le cadran solaire ancien, le serpent (She) se place à onze heures*

*moment où la lumière et la clarté permettent la réalisation des énergies internes. C'est selon les sages de la Chine ancienne, avec le Dragon, le Phénix et la Tortue l'un des animaux capable de regarder le soleil en face et d'en absorber l'énergie vitale.*

Le Serpent s'entend très bien avec le Coq et le Bœuf mais possède quelques inimitiés avec le sanglier, ou cochon, qui le dérange dans ses flâneries.

Sur un plan climatique, l'énergie Jue Yin se manifeste dans le vent. Il faudra donc encore s'attendre à quelques tempêtes... Le Métal (Jin) influencé par le Feu (Huo) symbolise de son côté la sécheresse de la végétation. Les inondations à répétition ne devraient plus être qu'un mauvais souvenir...

***En résumé il devrait s'agir d'une année plus reposante que celle du Dragon et beaucoup plus profitable aux affaires... à condition de savoir quelque peu manœuvrer en souplesse et avec stratégie et surtout d'éviter toute gesticulation fébrile et hystérique.***  
*Le Serpent de Métal, symbole profond de la sagesse, de la réflexion est également très favorable à la méditation et au développement spirituel... ce qui ne l'empêche nullement de savoir et de pouvoir réagir avec rapidité, sagacité et vivacité si le besoin s'en fait sentir ».*

Pour en savoir plus, je vous invite, pour ceux qui ont la possibilité de consulter Internet, à lire l'éditorial de Georges Charles sur [Tao-yin.com](http://Tao-yin.com).

Nos activités associatives de l'année 2001, serpent métal, ont donc débutées le 28 janvier, par un stage dirigé par Pierre Portocarrero. Comme à son habitude nous avons pu apprécier la justesse et la richesse de l'intervention de ce grand spécialiste, mais je vous renvoie à l'article de Yves Gack consacré ce sujet.

Le prochain stage aura lieu le 24 et 25 mars et sera dirigé par Georges Charles ce qui vous donne une deuxième raison de lire son éditorial.

J'aimerais mettre l'accent sur ces deux intervenants que nous avons l'habitude de rencontrer au cours des stages que nous organisons. Quelle que soit votre pratique, il ne faut pas oublier que nous évoluons dans le cadre des **arts martiaux** et que dans ces deux mots le plus important est sans doute « **ART** ». Comme toute pratique d'un art, il est important de connaître les bases, les méthodes et l'histoire de cette activité artistique. Pour en savoir plus sur un sujet, vous consultez une encyclopédie, nous considérons que ces deux intervenants font notamment partie de l'encyclopédie des arts martiaux. Outre la nécessité de lire leurs livres et leurs articles, la possibilité de les rencontrer est un moment qu'il ne faut pas rater. Nous continuerons, bien sur, à diversifier les choix de nos intervenants, mais une « piqûre de rappel » de ce genre d'historiens des arts martiaux, nous paraît être un bon moyen de nous pousser à approfondir l'origine et donc d'expliquer la pertinence de nos pratiques.

Toute autre proposition de ce type de personnalité sera la bienvenue, dans la mesure de nos possibilités.

Je vous engage donc à participer au prochain stage qui aura lieu avec Georges Charles et qui complète celui de son ami Pierre Portocarrero.

En attendant, je vous souhaite une bonne pratique durant ce cycle du **serpent de métal**.

Michel Leroy, Président

Stage de Pierre PORTOCARERRO  
Dimanche 28 janvier 2001

Comparatif  
entre les kata de différents styles

Le stage s'est étalé sur une journée complète : environ 3 h le matin et autant l'après-midi, autant dire que ce fut une journée bien remplie ! Etaient présents une majorité de karatékas de diverses écoles (shotokan-ryu, shito-ryo...) et quelques ninja. En tout une trentaine de pratiquants.

L'objectif du stage était de comparer la vision d'un même kata dans des styles différents, ou, ce qui revient au même, d'éclairer la pratique d'un style particulier par les points de vue offerts par d'autres styles.

Le travail a porté principalement sur Bassai-dai (ou Passai selon les styles) et un peu sur ni-ju-shi-shiho (le kata des 24 pas). Bassai-dai a été choisi car c'est un kata qui est présent dans quasiment tous les styles sous une forme ou sous une autre.

Pierre nous a d'abord fait un historique complet de Bassai-Dai. De ses origines chinoises à l'arrivée à Okinawa, en passant par les différentes versions des Maîtres Itosu et Matsumura, qui finalement les ont transmis aux Maîtres Funakoshi, Egami qui ont fini eux mêmes par les faire connaître au Japon, puis ensuite dans le reste du monde (ouf ! !). Que ce kata ait été enseigné aux Maîtres du karaté moderne (Funakoshi, Egami, Matsumura etc...)... explique sûrement sa présence dans tous les styles ou presque ! Cet historique complet nous montre également que Bassai-Dai a des sources très anciennes et qu'il a subi de nombreuses modifications (altérations ?) au cours du temps. Cette longévité explique sans nul doute ses très nombreuses versions qui existent dans les différents styles mais également certains invariants présents dans toutes les versions comme par exemple l'embusen (ensemble du tracé du kata au sol).

Pierre nous a expliqué que ces invariants sont finalement la raison d'être du kata et que ce sont eux qui nous transmettent des "secrets" techniques qui sont les vrais

encore, l'intérêt de pouvoir frapper en s'enfuyant provoque une certaine "gêne" chez l'adversaire...

enseignements du kata. Cette partie historique, bien que compliquée, est intéressante du fait qu'elle nous a permis de comprendre pourquoi certaines techniques sont inapplicables en conditions réelles ou alors le sont très difficilement. Par exemple, lorsque le Maître Funakoshi a voulu faire reconnaître le karaté par le butokai (organisme japonais chargé de la reconnaissance des budo "officiels"), il a été obligé "d'anoblir" certaines techniques afin de les faire coller aux canons esthétiques japonais.

Par exemple en adoptant des positions droites et nobles toujours dans l'axe des attaques (à la manière du kendo ou de l'iaido)... mais en leur faisant perdre du même coup leur simplicité et leur efficacité en combat réel ! Surtout cette formalisation des techniques faisait perdre le caractère spontané et instinctif de certaines d'entre elles qui devenaient entièrement "mécaniques", intellectuelles. L'enseignement à en tirer a contrario, est qu'une technique efficace ne peut être que naturelle, instinctive.... (mystification quand tu nous tiens !).

Un des invariants mis en évidence et sur lequel nous avons travaillé (seul et à deux) est l'utilisation de "l'effet ressort" dans certaines techniques. Ceux qui font du ski (et de la godille en particulier) comprendront tout de suite, pour les autres je vais essayer d'être clair.... Quand le haut du corps s'enroule autour du bas (du corps) on emmagasine une certaine énergie, qui peut être restituée lorsque le corps se déroule. Ce principe est utilisé dans la version Matsumura du kata dans laquelle le second mouvement se fait partie haute du corps face à l'adversaire, partie basse du corps presque dos à l'adversaire (comme l'arrière d'une voiture qui "chasse" dans un virage trop sec). Ce qui fait que le mouvement suivant, qui exige un demi-tour complet peut se faire en partie avec l'énergie emmagasinée si le mouvement suivant est fait dans la foulée... Ce qui est également caché dans les démonstrations classiques lorsque l'on fait du temps par temps qui casse le rythme naturel et nécessaire du kata et qui fait perdre toute cette énergie ! Nous avons également travaillé sur le rythme du kata. Les anciens katas insistaient sur un élément important qui a

Par la suite, Alain nous entraîne dans des exercices de relâchement d'épaules, et de bassin, de poussées avec partenaire, là le corps devient comme un arbre, le bas

disparu (par hasard ?) au moment où le karaté est devenu sportif (et/ou de masse) qui est le rythme. Les katas modernes reposent presque tous sur un rythme 1-2 : blocage puis contre-attaque, blocage puis contre-attaque etc... Les anciennes formes propose plutôt un rythme 1-2-3.

Cette succession d'actions a plusieurs avantages :

- \* elle "sature" l'adversaire, qui lui est conditionné au rythme binaire (pas nous évidemment !). De ce fait il se laisse dépasser par les attaques ;

- \* l'attaquant ne s'enferme pas lui même dans un rythme binaire (et accessoirement cela favorise l'ambidextrie) ;

- \* la première attaque peut ne pas marcher, donc en en mettant une deuxième tout de suite on augmente les chances de victoire

- \* la combinaison 1-2-3 offre de multiples applications : blocage-blocage-contre, blocage-contre-contre etc...

Bref, ce principe augmente sérieusement la diversité des enchaînements (et les chances de survie en affrontement réel ?).

D'autres techniques ont également dû mal à être interprétées à la seule lumière des canons fédéraux... Là encore, un retour au contexte guerrier, où seule l'efficacité compte, apporte une solution. Il s'agit notamment des frappes qui suivent une projection. Une interprétation naïve (mais plus simple à exécuter) consiste à projeter l'adversaire puis, ce dernier étant arrivé au sol, à enchaîner par une ou plusieurs frappes (ou luxation). Une autre vision du bunkai existe... C'est celle qui consiste à utiliser le "trouble" et le temps mort provoqué chez l'adversaire par la projection, pour commencer à le frapper pendant la chute, et surtout avant qu'il ne touche le sol (ce bunkai se retrouve également dans les derniers mouvements de kanku-dai).

Enfin dernier enseignement (parmi ceux qui ont été montrés, ceux que j'ai compris et ceux que j'ai retenus...), enseignement qui consiste à séparer les directions prises par le corps et les directions du kime. Ce genre de technique est classique en goju-ryu où le hikite est réalisé à l'aide du bassin. Tout le corps se déplace vers l'arrière, pendant que le poing (la paume, les doigts, le pied...) se déplace vers l'avant suffisamment vite pour contrebalancer la vitesse du corps, et finalement venir frapper l'adversaire. Là

CHAMBARA ( Images du Cinéma japonais - Max Tessier - Ed. Henri Veyrier, Paris 1981 - 287 pages) Le

Bref, ce fut une journée pleine d'enseignements et de sensations. On a surtout envie qu'elle se reproduise pour subir une "piqûre de rappel" tant elle fut dense.

Heuuu, au fait Pierre..... quand nous mets-tu toutes ces versions anciennes des katas sur une cassette vidéo qu'on puisse les travailler tranquillement à la maison ? Ce serait aussi un moyen pour que ton travail de recherche ne disparaisse pas.

Yves Gack

-----

Stage animé  
par Alain Behr et Jacques Vieillard  
12 décembre 2000  
Etirements liés aux arts martiaux

*Debout à 5 heures, départ à 6 heures et nous voilà repartis pour de nouvelles aventures, un stage chez AMIE. Nous sommes chaque fois tellement contents de l'accueil que cela ne coûte pas de se lever tôt. Comme d'habitude, de nouvelles surprises nous attendent car les stages sont si diversifiés que nous nous demandons chaque fois ce que nous allons découvrir.*

Cette fois-ci, AMIE nous a donné rendez-vous afin de nous faire voyager le matin dans la Chine à travers le Tai Ji Quan, l'après-midi vers l'Inde en pratiquant des étirements, assouplissements inspirés des méthodes de yoga.

Une vingtaine de participants, en majorité des pratiquants de karaté et quelques initiés au Tai Ji Quan, étaient présents le matin à la séance enracinement, animée par Alain Behr.

C'est par des tapotements sur certains méridiens du corps, l'application des mains sur le visage, que débuta l'échauffement pour se poursuivre en statique où, là, nous découvrons l'enracinement et ses difficultés, les pieds fixés dans le sol, comme les racines d'un arbre.

Vient ensuite le placement du bassin avec le tronc, ce point charnière où nous devons porter toute notre attention dans nos disciplines martiales.

enraciné, le tronc flexible, les bras souples comme des branches ; c'est là que, pour nous, karatékas, les difficultés commencent. C'est avec les déplacements, enracinements, passage du bassin, inversement de bras avec la sensation de caresser un ballon que s'est poursuivie cette matinée.

Pour nous mettre en appétit, Jacques nous a fait prendre conscience des liens existant entre toutes les disciplines martiales, nous démontrant que certaines techniques étaient déjà présentes dans les katas, il suffisait d'aller y puiser.

Après le repas, Jacques se fit un plaisir de nous prendre sous son aile avec un sourire prometteur sur les activités de l'après-midi.

La séance débuta par une prise de conscience sur l'importance de l'attitude lors du rituel (seiza) que beaucoup malheureusement négligent.

Ensuite suivie une série d'étirements et de placement du corps. Chacun évolua selon ses difficultés et ses possibilités actuelles sur les conseils de Jacques qui amena, au cours des exercices, différentes clés, afin que chaque participant puisse s'adapter, progresser par un étirement quotidien.

Pour de nombreux participants, ce type d'exercice amène à une prise de conscience du plan corporel (équilibre, contrôle) une disponibilité du corps dans le mouvement, une meilleure mise en action des mécanismes musculaires, articulaires, tendineux.

Des étirements corrects nous permettent d'améliorer nos techniques martiales, tout en diminuant les risques de blessure.

Cet ensemble d'exercices a permis à chaque professeur d'apprécier l'importance des étirements dans l'échauffement, de replacer des exercices fondamentaux dans chaque cours, afin de permettre à tout participant quel que soit le niveau, l'âge de celui-ci, d'améliorer sa souplesse, d'augmenter sa capacité d'amplitude dans le mouvement, de se préserver des blessures (tendinites, entorses...).

Pour conclure, une bonne souplesse du corps amène une bonne souplesse de l'esprit et inversement.

Jean-Claude, Georges, Edwige  
37270 Azay-sur-Cher

Chambara est un genre cinématographique japonais à l'intérieur du genre historique jidai-geki (film d'époque) ken-geki ou film-sabre. Mais ainsi qu'il est fréquent un terme noble est délaissé au profit de l'usage populaire du terme « chambara », qui s'écrit uniquement en kana et non en idéogramme, provenant en fait d'une des mille et une onomatopées en usage dans la langue japonaise (« Chan-Chan Bara-Bara ») désignant le bruit du sabre coupant la chair. L'origine du Chambara qui désigne à la fois le genre du film-sabre, le film lui-même, ou une seule séquence remonte au SHINKOKUGEKI (lit. nouveau théâtre national) créé en 1917 par Shôjiro Sawada et qui présentait notamment les combats au sabre sous une forme beaucoup plus réaliste que le Kabuki, jugé trop stylisé. C'est dans les années 20, après le grand tremblement de terre de Kanto que, engendrant un genre nouveau qu'est le Ken-geki ou chambara (dont Shozo Makino peut être considéré comme l'ancêtre, avec, par exemple son Honnoji Gassen le combat de Honnoji 1908). L'immense popularité du film-sabre auprès du public japonais tient, entre autres, à ce que, pendant l'époque qui a précédé l'ouverture du Japon à l'Occident, le port des armes était strictement interdit aux « hommes ordinaires », c'est-à-dire à tout autre que les samouraï, qui, de ce fait, exerçaient un pouvoir à la fois réel et de fascination sur la population.

Jacques Vieillard --

### Calendrier des Stages 2000/2001

#### Stage animé par Georges Charles

Samedi 24 mars 15 h—18 h

Dimanche 25 mars 10 h—12 h 30

14 h 30—17 h 30

Travail sur les Cinq Eléments (suite)

Gymnase des Bauches

12-14 rue des Bauches 75016 Paris

#### Stage animé par Pascal Plée

Samedi 9 juin (horaires à confirmer)

Tuisho China