

Bougez Samouraï, bougez Budo !

Comment ne pas être fasciné par l'allure hiératique, la noblesse et l'élégance de caractère du Samouraï? C'est sans doute là que se situe toute la spécificité des arts martiaux japonais: le Bujutsu, devenu Bushido, le code éthique des guerriers du Japon médiéval. Car on ne peut que saluer leur bravoure et leur abnégation au combat. Cette droiture et cette «impeccabilité» se retrouvent dans toute la gestuelle et le rituel des arts martiaux japonais: l'économie du geste inutile, et la quête de l'unité dans la précision du mouvement.

IAIDO

Origines: ce n'est qu'au 20^e siècle que l'on commença à utiliser le terme « iaido » et que cet art japonais fut considéré comme une discipline spécifique au sein des autres budo.

Spécificités: importance du rituel et de la tradition. Techniquement, le geste de dégainer le sabre se doit d'être sobre, et réalisé avec une intensité tout à la fois martiale et méditative. Toute gesticulation mentale et corporelle est abolie.

Vertus: c'est « l'art de dégainer le sabre » pour affûter son esprit et trancher l'ego.

Conseils: pour les amateurs d'entraînement « dans le vide », osez la pratique des coupes (uchi) sur des ballots de paille de riz.

KINOMICHI

Origine: créé à Paris en 1979 par Masamichi Noro, ancien élève de Morihei Ueshiba.

Spécificités: la discipline privilégie la pratique et le contact à deux dans l'accompagnement du mouvement et la non-violence. Tous les mots utilisés dans les arts martiaux japonais ont été renommés pour supprimer les notions d'attaque et de défense.

Vertus: la pratique insiste sur le passage de l'affrontement à l'harmonie, la joie et l'amour.

Conseils: accros au martial, s'abstenir !



crédit photo: Lopicolo

JUDO

Fondateur: le docteur Jigaro Kano (1860-1938).

Origines: le judo est un art martial non violent issu du jiu-jitsu correspondant à une forme très sophistiquée de lutte à mains nues.

Spécificités: « voie de la souplesse », le judo est le 1^{er} Budo moderne. Il utilise des techniques de projection (nage waza) et de prises (katame-waza). Le combat au sol (newaza) est une spécialité, la pratique s'appuyant sur une philosophie de souplesse d'esprit et du corps et de rapidité du déplacement (tai-sabaki).

Vertus: le judo est le premier art martial à avoir véhiculé un code d'honneur dans une discipline considérée en Occident comme sportive. Véritable jeu éducatif du corps et de l'esprit pour nos « bambins » et nous-mêmes.

Conseils: n'oubliez pas que le judo n'est pas seulement un sport.

KYUDO

Origines: issu de la longue histoire du tir à l'arc, le Kyudo sera nommé comme tel par Morikawa Kozan en 1660. C'est la première fois qu'un art issu de tradition guerrière est considéré comme une voie.

Spécificités: la « voie de l'arc » est l'accord de la stabilité du corps, de l'esprit et de l'usage de l'arc. Plus que tout autre art, c'est la manifestation de l'ici et maintenant dans la relation de l'archer à l'arc, la flèche et la cible.

Vertus: la cible est le miroir de l'état d'âme de l'archer à travers la vérité de son tir

Conseils: atteindre la cible n'est pas le but.

KENDO

Origines: créée au Japon au 12^e siècle dans les Ecoles de Bushi, c'est-à-dire des Samourais, le kendo prend sa forme actuelle au 19^e siècle.

Spécificités: véritable escrime japonaise, le kendo est à la fois empreint de tradition et de modernité. On utilise ainsi une « armure » et des sabres de bambou (shinai), tant pour l'entraînement que pour les assauts de compétition.

Vertus: c'est de pouvoir transposer sans aucun risque l'art des Samourais tout en préservant cette tradition des assauts de la modernité.

Conseils: « déposez » votre armure avant de sortir du dojo.

KARATE DO

Fondateur : Gichin Funakoshi (1868-1957)

Origines : initialement « mains de Chine », puis « voie de la main vide », il fut importé au Japon par les habitants de l'île d'Okinawa au 15^e siècle.

Spécificités : on retrouve des techniques communes à tous les arts de percussions poings-pieds, mais ce qui caractérise le karaté est l'esprit du sabre dans le poing, autrement dit, il suffit d'un seul geste pour être efficace et atteindre la cible.

Vertus : l'engagement.

Conseils : n'oubliez pas le « do » !

AIKIDO

Fondateur : Morihei Ueshiba (1883-1969)

Spécificités : « La voie de l'harmonie » est l'art martial non violent par excellence. Les techniques sont circulaires et faites de clefs et de projections.

Vertus : la mutation d'une voie guerrière en voie de paix, d'humanisme, et voire d'amour.

Conseils : gardez en mémoire que l'aikido n'est pas de l'aikibudo et prolongez l'esprit de son fondateur dans votre pratique.

SHINTAIDO

Origine : fondé en 1968 à Yokohama près de Tokyo par Aoki Hiroyuki.

Spécificités : le mouvement, souvent très expansif, est porté par l'émotion. On peut aller jusqu'à l'épuisement corporel pour accéder au lâcher-prise et laisser émerger de nouveaux sentiments, l'objectif étant d'arriver à un mouvement libre, souvent dans l'échange à deux partenaires.

Vertus : profondément humaniste, c'est la joie de donner et de tout accueillir.

Conseils : soyez prêt à libérer toute votre énergie !

Et aussi... le fameux art coréen, le Tae Kwon Do ou « voie du poing et du pied »...

