

CONCEPTION DES ARTS MARTIAUX

1. Définition : ART MARTIAL

MARTIAL est un dérivé de MARS (latin) dieu de la guerre.

Un art martial est à la base une discipline à utilité militaire, pour le combat, aussi bien pour attaquer que pour se défendre.

2. Histoire des arts martiaux asiatiques :

Les formes d'arts martiaux les plus anciens des régions asiatiques, encore connues aujourd'hui, selon les écrits, trouvent leur origine en Inde avec notamment le Kalaripayat, et seraient très liés aux arts des traditions hindouistes et bouddhistes.

En effet, d'après la tradition, dans les années 510 de notre ère, un prince appelé Bordidharma ou DaMo, fils du rāja Sugandha, né à Kanchipuram, capitale de la dynastie des Pallava dans le sud de l'Inde, avait fondé près de Kottayam, au Kerala, la première école de Kalaripayat, puis était parti ensuite pour la Chine, où il fonda une école de Kung-fu au monastère de Shaolin. A la fin de sa vie, il se fixa définitivement sur le mont Tung Son où il créa l'institut d'enseignement des vertues et techniques du Vo-Lâm. Bodhidharma est considéré comme le créateur de l'école bouddhiste Ch'an de Chine et du bouddhisme Zen du Japon où il est connu sous le nom de Bodai Daruma.

De nombreuses formes se sont ensuite développées en Chine du sud, notamment au Tibet, ou encore dans le Hubei, avec des arts martiaux plus internes liés à la philosophie taoïste, comme le Taiji quan. Parallèlement d'autres arts de combat se sont développés dans le sud-est asiatique et notamment grâce aux mouvements de population et aux moines, en Birmanie dès le VI siècle avant JC (Thaïng ou Bando, Banshay, Lethwei, Naban), en Thaïlande (Krabi Krabong, Muay thaï), au Laos,,,, Plus tard ils se sont répandus en Corée et au Japon, ou sont apparues des formes plus modernes au XIX siècle comme le Tae Kwon Do, le Karaté ou le Judo.

3. L'art martial :

a) BU : Techniques martiales

L'art martial est une école enseignant à la fois des techniques de combat, la connaissance et la maîtrise de soi. Il s'agit en effet d'une discipline guerrière, du corps et de l'esprit, où l'efficacité ne peut être atteinte que par l'association étroite des deux. Les arts martiaux remontent aux premiers âges de l'humanité et se traduisent par un complexe système de diffusion parmi les cultures du monde. Les arts martiaux les plus populaires en Europe et en Amérique sont japonais ou chinois, mais des écoles similaires existent dans de nombreuses régions du monde et cultures.

Actuellement celui qui pratique les arts martiaux n'a pas pour objectif premier de blesser ou de faire mal à son adversaire. Il faut cependant admettre que les arts martiaux ont pour vocation d'apprendre des techniques permettant d'immobiliser, de blesser ou de tuer. A notre époque moderne, cette éventualité est cependant extraordinaire et l'utilisation de ces techniques ne peut survenir qu'en de rares et extrêmes occasions. Par conséquent aujourd'hui plus qu'hier, la recherche d'un meilleur contrôle de soi et de son environnement est primordiale. C'est ce qui distingue les arts martiaux des sports de combat dont les techniques dangereuses ont été expurgées.

Cependant il ne s'agit pas non plus d'une gymnastique ou de danse car l'étude des arts martiaux laisse une grande place à la recherche de l'efficacité martiale (placement vis à vis de l'adversaire, évaluation de la distance, précision et puissance des coups, économie des forces). Les arts martiaux sont cependant axés sur une étude de mouvements de type forme (katas, taolus....)et sont des implications directes dans le combat total, car les attaques et parades sont liées avec finesse de l'art pour produire la plus grande autorité de contrôle avec le minimum d'effort. L'absence d'intention réelle de nuire permet de travailler des situations plus dangereuses telles que l'affrontement à mains nues contre des armes.

b) DO : la Voie

Quand on décide de pratiquer un art martial, que recherche t-on ? Quelle est la voie à trouver ?

Dans les arts martiaux, outre les techniques pour se défendre, celles-ci sont utilisées pour acquérir de l'énergie et apprendre à faire circuler cette énergie dans le corps. Il est vrai que le fait de pratiquer nous fait dépenser de l'énergie lors de l'entraînement, mais plus nous allons évoluer dans l'art, plus nous allons rechercher à apprendre comment récupérer cette énergie et l'utiliser au mieux. Dans la voie, des vraies valeurs sont omniprésentes tel un code de déontologie, pratiquer c'est accepter ce code moral ainsi que les rituels et traditions.

L'esprit du BUDO est directement issu des samouraïs et constitue une véritable éthique inspirée de la philosophie religieuse du Shintoïsme, du Confucianisme et du Zen. Outre les qualités intrinsèquement guerrières qu'il exigeait, requérait de ses adeptes qu'ils fassent preuve d'une recherche constante de la perfection.

4. Le code moral : BUSHIDO

Le code moral est un condensé en BUSHIDO (la voie du guerrier), code d'honneur et de morale traditionnelle qui régit l'ensemble des arts martiaux. C'est le respect formel du code moral que l'on s'est choisi en désirant pratiquer un art martial. Il faut savoir que le pratiquant qui atteint la ceinture noire 1er Dan, devient l'ambassadeur du BUSHIDO.

Honneur et fidélité sont les deux vertues les plus marquantes de cette morale, mais aussi Loyauté, Droiture, Courage, Bonté, Bienveillance, Sincérité, Respect et Politesse, Modestie et Humilité, et en toutes circonstances, Contrôle de soi.

Le devoir de chacun, qu'il soit pratiquant, dirigeant ou enseignant est de s'imprégner de ces principes afin d'être un exemple vivant.

La pratique s'effectuant essentiellement au dojo cela nous amène obligatoirement à parler de l'éthique au dojo.

5. L'étique au dojo :

Reigi-saho est défini comme le comportement (saho) exprimant la politesse et la courtoisie (reigi), au dojo comme dans n'importe quelle activité de la vie quotidienne. Il s'agit d'une attitude empreinte de respect envers autrui, et prescrite dans les arts martiaux traditionnels japonais par des dispositions immuables d'une étique (Rei-shiki). Le salut (Rei) n'est que l'une des expressions de cet état d'esprit du véritable budoka.

L'étique au japon est une notion légèrement différente de la nôtre. Pour les japonais, elle signifie d'avoir de bonnes manières ; être poli, saluer en s'inclinant, hocher la tête en signe d'écoute, utiliser des sons d'écoute, essayer de comprendre l'autre au lieu de se faire comprendre, arriver à l'heure, présenter une personne à une autre tout en parlant avec un ton poli et posé. Nous avons incorporé ces façons de se comporter dans notre pratique occidentale des arts martiaux. L'étique au dojo n'est pas conçue pour glorifier les seniors, ni pour contribuer à la mystique des arts martiaux.

L'étique au dojo est le bon sens, sécurité, discipline et bonnes manières, pour permettre un engagement optimal lors des entraînements. Observer l'étique nous rend meilleur en nous permettant d'être aimable avec les autres et rend possibles et agréables les rapports sociaux. Une attitude arrogante, une posture négligée valorisent le laisser aller et la paresse, alors qu'une attitude courtoise envers les autres et une bonne posture sont favorables à une bonne ambiance d'entraînement.

Enfin, il faut employer la bonne étique et la bonne attitude partout où nous nous trouvons.