

空手道

Le karaté voie du guerrier pacifique

François LEHN

Le karaté-do plonge ses racines dans les mystères et légendes d'Extrême-Orient.

Art martial traditionnel japonais devenu *budô*, ou "voie du guerrier", c'est un chemin à part entière permettant connaissance et perfectionnement de soi, maîtrise du corps et de l'esprit.



ILLUSTRATION MARIUSZ SZWERDT

La légende raconte que c'est un moine indien du nom de Bodhidharma qui importa au VI^e siècle le bouddhisme en Chine. Lorsqu'il fut autorisé à enseigner la voie du Bouddha dans le célèbre temple de Shaolin, il se rendit compte que ses élèves ne pouvaient soutenir les longues heures de méditation, leur corps étant trop faible. Il chercha alors une solution, et c'est en observant la nature qu'il mit au point des enchaînements de mouvements reproduisant ceux des animaux : tigre, grue, singe, etc. Ces enchaînements destinés à renforcer les pratiquants seraient à la racine de ce qui est devenu le kung-fu en Chine puis le karaté-do au Japon. Rien ne confirme cette histoire. Ce que l'on peut retenir, en revanche, c'est qu'il existe une racine commune à ces deux arts, qui relie spiritualité et pratique martiale dans un temple.

Un art sous l'influence du zen

Le zen est arrivé au Japon au XII^e siècle et pendant les huit cents ans de son histoire, il a influencé la vie japonaise dans les domaines artistiques les plus variés comme la peinture *sumi-e*, la poésie *haïku*, l'arrangement floral *ikebana*, l'écriture et la calligraphie, la cérémonie du thé ou l'agencement des jardins. Il en va de même pour les arts martiaux, stratégies et tactiques de guerre. Sa prégnance est évidente dans le tir à l'arc (*kyudô*), l'art du sabre (*kendo*) ou le karaté-do. Chacune de ces disciplines ayant des techniques bien à elle, mais un seul objet, le perfectionnement de l'esprit. Des générations successives de maîtres ont permis d'enrichir la dimension spirituelle du combat à main nue (*kara-te* signifiant "main vide", dans le sens bouddhique de vacuité) pour en faire une voie spirituelle, un authentique *budô*, littéralement "voie du guerrier". Une possibilité de réalisation de soi à travers la très fine connaissance de ses dimensions psychiques et de ses énergies physiques.

L'ACQUISITION D'UN ÉTAT D'ESPRIT CLAIR ET IMPASSIBLE SE FAIT AUSSI BIEN PAR DE LONGUES HEURES DE MÉDITATION QUE PAR UN ENTRAÎNEMENT PROLONGÉ AU KARATÉ-DO.

Le zen aidait les samourais et autres "artistes martiaux" à accéder à l'essentiel, à l'instinct, en neutralisant ce qu'il pouvait y avoir de réflexif et d'analytique en eux-mêmes. Car dans la bataille, au moment de décocher sa flèche, d'éviter un sabre ou un coup de poing, nul temps pour l'analyse. Une pensée qui surgit et c'est alors trop tard, la cible s'est esquivée ou l'on a soi-même été touché. Le zen développe la part instinctive qui est en nous et l'expression de la pure et libre volonté.

Intuition et mobilité

Simple et directe, les méthodes d'enseignement des maîtres zen aux samourais correspondaient très bien à ces étudiants plutôt versés dans les arts de la guerre que dans la littérature et l'érudition. De toute évidence, ce que désiraient les samourais n'étaient pas tant des notions abstraites, que de savoir comment faire face à la mort et à la peur de la mort, qu'ils devaient affronter constamment. Pour illustrer cette idée, telle était la réponse que faisaient bien souvent les maîtres aux samourais venus leur demander des conseils : "Ne pas se soucier de la mort et aller de l'avant". Un problème auquel le zen, dans sa simplicité et son sens pratique, pouvait répondre. Un grand maître d'escrime de l'époque Tokugawa (XVII^e siècle), Myamoto Musashi, fondateur de l'école Niten Ichi Ryû, exprime cette idée dans un poème :

*Sous l'épée haut levée
L'enfer vous fait trembler,
Allez de l'avant,
Et vous trouverez le pays de la félicité.*

Autre apport spirituel majeur du zen dans les pratiques martiales : l'acquisition d'un état d'esprit clair et impassible, atteint aussi bien après de longues heures de méditation que par un entraînement prolongé au karaté-do. Cette disposition mentale, même si elle est dite immuable, n'est pas rigide, lourde et sans vie, bien au contraire. Elle montre un haut degré de mobilité d'esprit autour d'un centre calme. L'esprit peut alors diriger son attention là où il le faut, en haut, en bas, devant, derrière, dans toutes les directions requises. Ce qui a une correspondance pratique immédiate pour tous ceux qui s'exercent aux arts martiaux : lorsque l'attention est mobilisée sur un poing qui va attaquer, l'occasion d'accomplir le geste suivant est perdue et, incapable d'anticiper, on se contente de subir l'assaut. Réflexion, hésitation... et pendant cette délibération, l'adversaire peut déployer sa technique. Il s'agit de ne pas lui fournir cette opportunité en restant aussi mobile que possible et en gardant l'esprit libre de faire son propre mouvement ou contre-mouvement, son déplacement ou son anticipation. Si deux actions sont séparées de l'espace d'un cheveu, les ouvertures créées font courir un grand risque d'être atteints. L'adversaire ou le partenaire d'entraînement peuvent voir ces ouvertures et s'en saisir. Que la défense suive l'attaque sans interruption, et il n'y a alors pas deux mouvements appelés défense puis attaque, mais un seul mouvement instantané, une pure expression ininterrompue d'énergie vitale. C'est en ce sens que le plus grand maître contemporain de karaté-do, Maître Taiji Kase (1928-2004), aimait à dire : "Le karaté c'est la vie et la vie c'est le karaté."



Coude fléchi, index pointé et pouce plié : la position de main ci-dessus évoque une tête de coq et permet, tel un oiseau portant un coup de bec, de frapper très précisément un point du corps de l'adversaire. Sur la photo centrale, le coup est porté vers la base de la gorge.

De tout temps, de par le monde, les initiations guerrières ont existé : dans l'Inde védique, tout au long de l'antiquité gréco-romaine, chez les Perses zoroastriens, dans la tradition soufie iranienne, chez les Celtes, en Amérique du Nord ou au Japon. Il reste à s'entendre sur les termes. Par voie initiatique, on entend pour l'essentiel un retour au centre. Elle est à chaque fois une pédagogie intérieure active permettant d'entrer dans la voie de la perfection.

Technique guerrière ou arme de paix ?

Une initiation guerrière interroge simplement sur l'identité réelle de l'ennemi à vaincre. Est-il celui qui se présente en face de moi et que je dois terrasser par des techniques fines ou puissantes, ou est-il plutôt celui qui siège en chacun de nous et qui nous conduit d'une obscurité à une autre obscurité toujours plus profonde ?

La spiritualité martiale a très tôt identifié deux versants aux pratiques guerrières. L'une dangereuse et destructrice, l'autre ascensionnelle et soulignant les bénéfices d'un comportement intérieur guerrier pour la réalisation de soi. La traduction de cette division résume les axes que l'on peut suivre dans sa pratique martiale. On peut exercer les arts martiaux en recherchant une toujours plus

grande brutalité mais, immanquablement, cette attitude suscite une escalade. La surenchère est inévitable et l'aboutissement certain : la destruction des deux adversaires. Ou bien l'on oriente sa pratique vers une volonté conciliatrice et d'éveil de ses vertus et qualités. Par cette distinction, on répond à la question de l'orientation du déploiement de ses énergies. Soit elles restent violentes, brutales et vulgaires, soit elles deviennent bienveillantes, littéralement "artistiques" et tournées vers le bien des hommes.

C'est dans cette perspective que le maître Taiji Kase a orienté son enseignement. Très grand combattant lorsqu'il était jeune, chargé de relever les défis réels lancés au karaté-do, après la guerre, il a su très tôt maîtriser tous les aspects de la pratique. Pour les Japonais vaincus, c'était l'un des moyens de retrouver leur honneur perdu. Au fil des années, mu par la volonté inébranlable de perfectionner son art, ce maître a su transmettre un art martial des plus raffinés, une philosophie

**QUE LA DÉFENSE SUIVE
L'ATTAQUE SANS INTERRUPTION
ET IL Y A ALORS UN SEUL
MOUVEMENT INSTANTANÉ,
UNE PURE EXPRESSION
ININTERROMPUE D'ÉNERGIE VITALE.**

François LEHN
Après une maîtrise de philosophie et un passage en DEA à l'École pratique des hautes études, il se tourne vers le journalisme. Il pratique le karaté-do de style shotokan Kase-Ha depuis vingt ans et l'enseigne à Paris. (<http://bushinparis.fr>)





Profondément ancrés dans le sol,

Pascal Lecourt, 6^e dan (à gauche) et François Lehn, 2^e dan, enchaînent coup de pied, garde typique du style Kase-Ha (main levée vers le ciel à la manière d'un sabre), position de la grue, coup de poing...

Le portrait du maître Taiji Kase est présent dans de nombreux dojos.



de vie, que les interminables heures d'entraînement, d'essais, de tâtonnements, lui ont fait découvrir. C'est aussi grâce à la lecture qu'il a pu progresser. En s'imprégnant des textes martiaux de l'époque classique du Japon, notamment les textes du maître Myomoto Musachi, et en les retranscrivant dans le dojo (le lieu où l'on pratique le karaté-do, littéralement le "lieu de la voie"). Soulignons que l'aspect sportif du karaté, son "occidentalisation", l'a vidé de son essence en le transformant en sport de combat et de compétition. Ce qui ne peut être plus contraire à l'idée même de *budô*, de voie.

Trait d'union et canal d'énergies

L'homme n'est pas coupé du cosmos. Maître Kase parlait souvent du triptyque *Ten-Shin-Jin* : Terre-Homme-Ciel. Pour progresser dans la pratique, il incitait ses élèves à prendre conscience du haut comme du bas. La dimension Terre permet

notamment de travailler la sensation de l'enracinement. Avoir une position stable, forte, ancrée, est décisif pour un pratiquant. Tel un arbre, nos pieds ont des racines qui plongent profondément dans le sol. La dimension Homme est celle du centre, qui va rassembler les énergies du haut et du bas dans le *hara* (le ventre) pour exprimer ensuite une énergie non physique, bien plus puissante et surtout vibratoire. Cette dimension se traduisait aussi pour le maître dans les phases de combat. Confronté à une attaque, alors qu'en karaté on peut avoir facilement recours à des techniques mortelles et invalidantes, le maître disait qu'il ne faut jamais s'en prendre à l'intégrité physique de son adversaire. Il vaut mieux s'en prendre aux membres (bras, jambes) pour se défendre que de blesser gravement les organes ou la tête. Une attitude qui incite à se dégager du sentiment animal lors d'un affrontement pour atteindre une dimension humaniste. Une attitude spirituelle au cœur de la bataille. La dimension Ciel est celle de l'esprit, celle de la visualisation, de la concentration et des forces psychiques latentes qu'il faut réveiller et lier dans chaque technique d'attaque, de défense ou de déplacement. La technique est faite pour être dépassée ; cette capacité est d'ailleurs la marque des maîtres, dans toutes les disciplines. Un corps aligné entre terre et ciel exprime dans les



techniques martiales bien plus que des mouvements. Les dimensions artistiques et poétiques prennent alors le pas sur l'aspect guerrier. La beauté des mouvements, leur fluidité, leur amplitude, permet au pratiquant d'exprimer et d'affiner ses émotions. Les techniques déployées avec violence ne sont jamais belles à voir. Regarder pratiquer un maître qui exprime une émotion pure, qui devient un trait d'union et un passage d'énergies (yin et yang, dirait-on en Asie), permet à l'observateur de ressentir des dimensions bien plus élevées que celles que le corps simplement en mouvement peut manifester.

La respiration est l'un des vecteurs majeurs permettant de mettre en jeu le travail énergétique. Son rythme va permettre à l'esprit de se lier intimement au corps pour ne faire qu'un et ainsi traduire l'essence même de l'art, sans filtre, sans intermédiaire.

Perfectionnement de soi selon la qualité de l'esprit, la nature de ses sentiments et de ses émotions, les accords profonds que le corps peut lier avec la Terre, le Ciel et l'Esprit, le karaté-do est une authentique voie d'accès à soi.



© ULTRÉIA - DR

LE MAÎTRE TAIJI KASE DISAIT QU'IL NE FAUT JAMAIS S'EN PRENDRE À L'INTÉGRITÉ PHYSIQUE DE SON ADVERSAIRE : UNE ATTITUDE SPIRITUELLE AU CŒUR DE LA BATAILLE.



Pascal Lecourt, l'un des plus proches élèves de Maître T. Kase, a été choisi par lui pour perpétuer son enseignement à travers une organisation internationale (KSK). Afin d'en restituer l'esprit et les techniques, ce 6^e dan de karaté a réalisé un DVD que l'on peut se procurer sur son site : www.lecourtpascal.fr

à lire...



Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc
Eugen Herrigel, Dervy, 1998

L'auteur, philosophe allemand, s'est adonné au tir à l'arc au Japon pour tenter de comprendre le zen. Avec simplicité, il décrit ses doutes, ses échecs, ses découvertes et succès, et nous permet de saisir que tout art, au Japon, est un moyen de former le mental de celui qui le pratique assidûment.



Essais sur le bouddhisme zen, séries I, II, III
Daisetz Teitaro Suzuki, Albin Michel, 2003

Maître Suzuki (1870-1966) a consacré sa vie à l'étude du Zen. Universitaire de renommée internationale, il a largement contribué à la diffusion de la pensée zen dans le monde occidental du XX^e siècle. Les *Essais sur le Bouddhisme Zen*, devenus des classiques, constituent le cœur de son œuvre.



L'art du samouraï, le Hagakure de Yamamoto Tsunetomo
Jocho Yamamoto, Guy Trédaniel éditeur, 2012

Le *Hagakure* est une œuvre littéraire unique et vénérée au Japon. Rédigé au début du XVIII^e siècle, il présente une image complète de la vie du samouraï et de son code de conduite, délivrant dans le même temps un enseignement atemporel sur l'esprit aristocratique et de combat.



Karate-dô, ma Voie, ma Vie
Gichin Funakoshi, Budo éditions, 2007

Gichin Funakoshi (1868-1957) est le fondateur du karaté Shotokan, dit "karaté moderne". À travers cette autobiographie sobre, écrite sous forme de courts tableaux, l'auteur nous permet de découvrir l'histoire du karaté, son évolution, sa philosophie, et nous délivre ainsi ses leçons de vie, puisque "la vie elle-même est une pratique martiale"...



Découvrir une interview exclusive de Pascal Lecourt et François Lehn dans le dojo zazen de Rouen en flashant ce QR code ou en allant sur www.revue-ultreia.com/oasis

PLUS LOIN, PLUS HAUT...