

# Concepts fondamentaux dans les arts martiaux



**Happo-moku** : avoir le regard dans les « 8 directions » (Happo), en fait dans toutes les directions sans bouger la tête ni fixer un point en particulier. Il s'agit de d'englober le ou les adversaires dans une large « vision périphérique ». Il est ainsi possible d'enregistrer instantanément la moindre modification dans cet environnement.

**Heiho** : « Méthode (Ho) du guerrier (Hei) »: stratégie militaire. Aussi Seiho, Hyodo. Nom donné par Ito Ittosai (1560-1653) dans son Ito-ryu Ken-jutsu (école de sabre) à une conception tout à fait neuve dans la technique de combat au sabre: l'entraînement doit avoir pour objectif l'élévation spirituelle plus que l'acquisition de techniques proprement dites. Sans mental fort et en dehors de l'attitude spirituelle "juste", celui qui pratique l'art du sabre n'arrivera qu'à se détruire lui-même. Cette attitude doit être calme, pure et sincère (Makoto). Elle seule permet d'utiliser à son profit le mouvement de l'adversaire (Katsujin-no-ken). Heiho réfère donc à un comportement purement défensif, dans lequel il n'y a aucune agressivité (On peut remarquer que les caractères japonais pour Hei-ho sont lus "méthode du guerrier" alors que les mêmes idéogrammes se lisent en chinois "Voie de la paix").

**Ikken-hissatsu** : « Tuer d'un seul coup » : principe (Kaisetsu) essentiel dans les arts martiaux traditionnels japonais (Budo), notamment en Karaté. Il s'agit d'être capable, par la perfection technique et la mobilisation de toute son énergie, de porter en un seul mouvement utilisant une "arme naturelle" du corps (main, pied, genou, coude, ...) un coup dont l'impact sur l'adversaire est définitif, c'est à dire létal (Todome-waza ). Un tel résultat doit être à la fois assuré et décidé par celui qui se voit dans l'obligation de porter ce coup, pour être certain de stopper l'agression et sauver ainsi sa vie. Il ne doit pas y avoir de place pour le hasard et l'approximatif. Être en mesure de le faire ne veut cependant pas dire qu'il faille aller systématiquement jusqu'à le faire : intervient ici la faculté d'appréciation de la réalité d'un danger et la capacité de doser la réponse à y apporter.

C'est tout le sens éducatif des arts du Budo classique dans lesquels on ne frappe que s'il n'est plus possible de faire autrement, mais alors avec une vigueur telle que la mise hors de combat de l'adversaire, sinon sa mort, est assurée. Un tel entraînement au Dojo est, bien entendu, indissociable de l'apprentissage du contrôle : chaque technique frappée, avec force et précision, avec l'esprit de Ikken-hissatsu, doit impérativement être stoppée net à quelques centimètres de la cible visée (Sun-dome).

**Isshin-itto** : « Un esprit, un sabre » expression de l'expert de sabre Ito Ittosai, pour souligner qu'il ne peut y avoir d'efficacité technique sans maturité spirituelle.

**Kake-goe** : temps d'impact d'une technique d'atemi (coup porté sur le corps de l'adversaire). Temps nécessaire au transfert dans le corps de l'adversaire de l'énergie accumulée dans le coup. Cet impact ne peut, à l'entraînement, être que virtuel et simulé, le coups devant, impérativement, s'arrêter à quelques centimètres du point visé (Sun-dome).

**Kan-ken** : distinction faite par Miyamoto Musachi dans son Gorin-no-sho, dans le combat au sabre « Kan » (voir « à travers », ou « au cœur »), qui vise l'esprit de l'adversaire, de « Ken » (regarder), qui est une vision superficielle, de simple observation extérieure de cet adversaire.

**Kan-kenfutatsu-no-koto** : expression du Budo référant à la faculté d'intuition (Kan) nécessaire pour atteindre un haut niveau dans une discipline martiale, l'esprit(Kan) et la vue (Ken) doivent agir en unité (Futatsu-no-koto) pour déceler le danger à temps. Ainsi le guerrier peut-il adapter son comportement. Ce ne sont pas les yeux qui déclenent, mais une sorte de « 3ème œil », ou une connaissance intuitive de l'essence des choses, qui permet de répondre efficacement. L'élève, tant qu'il ne fait qu'imiter le maître, même de manière extérieurement parfaite, ne voit toujours qu'avec ses yeux. Arrivé à la vraie maturité, le maître, qui est un Meijin (homme hors du commun) voit avec son sens intuitif, qui est le cœur de la vision (Yi-gan, en chinois).

**Kan-ni-hatsu-o-irezu** : « Aucun espace, pas même celui d'un cheveu »: précepte du Budo du moine Zen Takuan, pour souligner l'importance, dans l'art de sabre (Ken-jutsu), de la spontanéité et de la liaison entre la pensée et acte, avec absence de la moindre hésitation.

**Ki-haku** : « Extension (Haku) de l'énergie interne (Ki) », avec le sens de « projection » de cette énergie vers l'adversaire, une des composantes de Ki-gamae. Cet état d'esprit « de décision » (affirmation de la volonté inébranlable de vaincre), dès avant même l'engagement physique, peut en soi suffire, s'il est suffisamment crédible à empêcher l'attaque adverse de se déclencher. Mais cet état d'esprit ne doit présenter aucune faille.

**Kime** : en art martial, brève focalisation de la totalité des énergies mentales et physiques dans le Hara (pour projeter l'adversaire ou verrouiller une prise) ou dans la surface de frappe lorsque celle-ci percute la cible visée (cette concentration d'énergie intervient un peu en arrière de ce point d'impact d'un coup pénétrant plus ou moins profondément, en Kikomi). Le kime est une projection explosive et courte, parfaitement canalisé vers le but, de l'énergie interne (Ki).

Il est généralement accompagné d'un Kiai (cri), qui exprime cette fusion efficace de toutes les formes d'énergies disponibles, tangibles (corporelles), ou non (mentales). Sans kime, le mouvement ne peut avoir d'efficacité réelle. Il est la manifestation parfaite de l'union du corps et de l'esprit dans l'attaque ou dans la défense. On traduit cette notion, qui est essentiellement une sensation, par « efficacité pénétrante », « décision ultime » ou « esprit de décision » (de Kimeru : porter à l'extrême, conclure un technique à son point décisif).

**Kobo-ichi** : « Attaque et défense sont un » : notion présente dans les arts martiaux traditionnels, notamment dans ceux du sabre (Iaido, Ken-jutsu) : action offensive et action défensive sont fondamentalement identiques. D'où le concept d'initiative sur initiative en combat (Sen-no-sen), la forme de défense la plus développée.

**Kufu** : désigne dans les arts martiaux un stade de préparation mentale du combattant consistant en une simple attention aiguë, sans but, mais le rendant capable de ressentir instantanément le moindre changement dans l'attitude physique ou mentales de l'adversaire. Il s'agit d'un stade de concentration toujours encore « sans objet », mais est plus proche de l'action que le stade Zanshin (simple éveil, attention neutre).

**Ma-ai** : espace -temps séparant (Ma) deux combattants lors d'une pause dans l'affrontement avec le maintien du contact visuel et recherche d'harmonie (Ai) entre eux. La notion dépasse largement celle de la seule distance matérielle séparant deux adversaires. Cette distance, idéale (suffisante pour rester à la fois à l'abri de l'attaque et à proximité pour prendre l'initiative décisive (Juban-no-maai), est fonction du niveau technique et mental de l'adversaire : allonge possible, vitesse d'exécution, concentration, disposition mentale active ou passive, etc. Cette notion de distance « juste », qu'il est nécessaire de trouver en combat, toujours évolutive, englobe donc une sensation intérieure de la perception de la zone dangereuse qui sépare de l'adversaire. Les arts martiaux distinguent trois distances fondamentales : Chika-ma (intervalle très court, qui permet de toucher l'adversaire sans modifier sa position), Uchi-ma, Juba-no-ma, ou Ma (intervalle moyen, idéal, permettant de porter un coup en ne faisant qu'un seul pas vers l'adversaire), enfin To-Ma (grande distance, difficile à couvrir rapidement).

**Metsuke** : placement du regard (Me), élément fondamental dans les arts martiaux, qui peut décider de la victoire ou de la défaite dans un combat. Le regard émet et capte, trahit ou hypnotise. Les yeux ont un pouvoir et participent à la stratégie de combat. Ils émettent la force intérieure, l'esprit de décision, mais ils sont aussi pour l'adversaire, la « fenêtre de l'âme », dont il faut dissimuler les intentions. Il faut donc apprendre à voir sans regarder vraiment, à visualiser la totalité de la forme du danger mais sans s'attacher à aucun détail en particulier (vision globale). Il faut pour cela avoir le « regard de montagne lointaine » (Enza-no-metsuke). En fait, un état mental qui rejoint cet « esprit comme la lune » (Tsuki-no-kokoro) et l'exhortation de Takuan de ne jamais fixer les yeux sur le sabre de l'adversaire. Alors seulement l'esprit peut devenir réceptif aux intentions de ce dernier.

**Mi-gamae** : attitude (Kamae) du corps (Mi), ensemble des éléments physiques constituant la garde (Kamae) de combat, à l'opposé des éléments psychiques (Ki-gamae) de cette même garde. Entrent dans cette attitude les principales techniques (Waza), le regard (Metsuke), l'équilibre(Ku), le sens de la distance (Ma-ai).

**Miru-no-kokoro** : c'est « l'esprit du regard », L'expression réfère à la vision globale ou périphérique dans laquelle il faut englober l'adversaire et son environnement au cours du combat, seule façon d'apprécier la distance et d'anticiper sur les intentions adverses (on peut évoquer, à l'opposé de ce concept, la « vision focalisée » ou « vision tunnel »).

**Mizu-no-kokoro** : un « esprit (Kokoro) comme l'eau (Mizu) », concept en usage dans les arts du Budo. Cette image concrétise le mieux la recherche de la vacuité mentale. Les maîtres d'arts martiaux qui insistent sur le fait qu'une attitude mentale particulière est indispensable face à un adversaire en combat réel, aiment à donner cette image pour illustrer la faculté de débarrasser l'esprit de toutes ses pensées inhibitrices. Il faut rechercher l'esprit pur, originel (Mu-shin), qui seul est capable de percevoir correctement les influences extérieures, comme seule une eau calme et sans ride peut refléter sans déformation une image quelconque. Lui seul, libre de toute préoccupation précise d'attaque ou de défense, est capable de percevoir instantanément et correctement les intentions de l'adversaire et de faire agir le corps en conséquences. La difficulté est d'atteindre ce stage de non-activité mentale d'autant plus que l'esprit doit être maintenu en état de vigilance.

**Sekka-no-atari** : « le coup en un éclair », l'un des principes de combat dans la technique de sabre (Ken-jutsu), attribué à Miyamoto Musashi.

**Sekka-no-ki** : « faire jaillir l'étincelle d'une pierre à feu » : concept des arts martiaux qui vise à faire prendre conscience de l'efficacité de l'union spontanée de la technique et du mentale dans le feu de l'action.

**Shin-gi-tai** : les trois éléments qui, dans la pratique d'un art martial classique (Budo), amènent l'efficacité : ce qui procède du mental (Shin), ce qui vient de la technique (Gi), ce qui est apporté par les aspects corporels (Tai). On leur donne parfois aussi le sens de Ciel (Shin), Terre (Gi), et Homme (Tai). Il s'agit de trois aspects d'un tout, et on ne peut toucher à l'un sans toucher aux autres. Leur intégration est la manifestation de la maîtrise sur la Voie (Do).

***(Extrait de « L'Encyclopédie des Arts Martiaux de l'Extrême-Orient »,  
de Gabrielle et Roland Habersetzer, Édition Amphora)***