

# Karaté-Dô Shitô-Ryû

## Présentation

Le Karaté-Dô, contrairement au Jûdô ou à l'Aïkidô, n'est pas l'œuvre d'un seul homme. Il existe de très nombreux styles, dont les techniques et les règles peuvent être très proches ou extrêmement différentes. Le travail de base reste toutefois axé sur les techniques de frappe, avec les poings et les pieds, mais également les coudes, les genoux, etc. Diverses armes du *Kobudô* peuvent également être étudiées dans les cours.



## Origine



Le karaté n'est pas à proprement parlé un *Budô* japonais élaboré par la caste des Samourais. Il vient de Chine et se développa à Okinawa, archipel des Ryûkyûs. Il ne s'appelait d'ailleurs pas *Karaté*, mais était nommé sous différents vocables comme *Todé* (*La Main de Chine*) ou *Okinawa-Té*. On le désignait aussi par le nom des villes d'Okinawa où il était enseigné et qui devinrent les principaux courants de références : *Shuri-Té*, *Naha-Té* et *Tomari-Té*.

Gichin Funakoshi, fondateur du style Shotokan et homme de lettres, institutionnalisa le terme de *Karaté* (*La Main Vide*) en substituant l'idéogramme *Kara* traduit par "Chinois" par un homophone signifiant "vide". Ainsi *Karaté*, « La Main Chinoise », devint « La Main Vide ».

## Le style

Le style Shitô-Ryû, défini aujourd'hui comme « *traditionnel* » et pratiqué au Budokan Tramelan, a été fondé par Kenwa Mabuni dans la première moitié du siècle passé. C'est un style qui a hérité de techniques de plusieurs disciplines, à mains nues ou avec armes, à l'époque réparties dans toute la région des Ryûkyûs. La particularité du Shitô-Ryû est d'utiliser les mouvements naturels du corps, sans forcer sur les articulations. Les postures ont été étudiées et adaptées afin de développer harmonieusement la circulation de l'énergie et du souffle. C'est aussi le style qui compte le plus grand nombre de Katas, d'origines japonaises et chinoises, laissant aux pratiquants curieux l'opportunité de découvrir sans cesse de nouvelles techniques. C'est l'un des quatre styles les plus répandus, mais il est considéré comme étant le plus esthétique. L'actuel champion du monde, Katada un jeune Japonais, est un pratiquant de Shitô-Ryû.

## Les cours

La première phase d'un entraînement traditionnel est une courte méditation, le Mokuso, qui se termine par plusieurs « saluts », signes de gratitude envers les Maîtres et les personnes présentes. Ensuite généralement la première demi-heure est consacrée à l'échauffement puis au développement musculaire et au renforcement corporel. Ces exercices peuvent déjà comprendre l'ébauche de certains mouvements ou déplacements, ce qui ajoute un travail de coordination utile autant au Dôjô qu'en dehors.

Ensuite l'apprentissage des mouvements peut se faire individuellement ou en groupe. Les exercices visent principalement à développer le contrôle de soi, tant du point de vue physique que sentimental. Ressentir et non exécuter, comprendre et non pas copier, les aspects pédagogiques du Karaté-Dô, comme d'ailleurs des autres arts martiaux, ne sont plus à prouver.

## Idées reçues et préjugés



Le but du Karaté-Dô n'est aucunement d'apprendre à se battre mais bien de l'éviter. Lorsque la volonté de vaincre suffit à déterminer l'issue du combat, ce combat n'a plus lieu d'être. Par la pratique régulière, le Karatéka développe sa confiance en soi et affronte plus sereinement les conflits de tous les jours, sans ressentir le besoin absolu de prouver sa valeur en toutes circonstances. En effet, vouloir à tout prix justifier sa supériorité face aux autres signifie d'en douter soi-même.



La souplesse est un petit « plus », mais certainement pas un passage obligé. Maître Kenei Mabuni, fils du fondateur du Shitô-Ryu et aujourd'hui âgé de 85 ans, pratique encore le Karaté-Do tous les jours. Ses techniques sont toujours particulièrement puissantes et efficaces, même s'il ne donne pas toutes les 3 secondes une série de coups de pieds retournés à trois mètres du sol. Les aspects médiatiques, cinématographiques



et sportifs ne représentent qu'une infime partie réductrice de la richesse du Karaté-Dô. Dans les arts martiaux, « intéressant » et « spectaculaire » ne vont pas forcément de

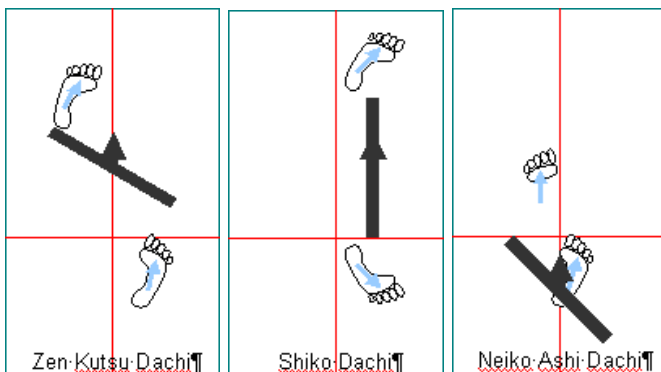


paire. Cela n'empêche pas les plus jeunes de « s'amuser » par la pratique de certains mouvement nécessitant une excellente condition physique, mais il y a un temps pour tout et une place pour chacun.



## Les techniques

Il serait bien inutile d'essayer de résumer ici les diverses techniques et combinaisons du Karaté-Dô. Cependant, voici une brève illustration de la façon dont sont utilisées les différentes parties du corps au travers de quelques photos et dessins.





## L'équipe

Les membres de la section Karaté-Dô du Budokan Tramelan, ont des objectifs et des motivations diverses. Ils sont âgés de 8 à ... plus de 40 ans. Certains (et certaines) s'essaient à la compétition, d'autres ne veulent pas en entendre parler. L'essentiel étant de s'entraîner dans une bonne ambiance, d'apprendre et de pratiquer avec assiduité.

Des stages de perfectionnement sont organisés périodiquement entre les clubs de Tramelan et de Moutier. C'est aussi l'occasion de retrouver les membres d'autres clubs voisins et de comparer les styles, les méthodes, les idées et diverses approches. Même si le Shitô-Ryû est particulièrement vaste, les bons conseils d'autres Karatékas expérimentés ne sont jamais à renier. De plus, il est parfois bon de prendre du recul pour mieux se focaliser ensuite sur un sujet précis.



## Citations

- « Il n'y a pas de première attaque en Karaté »
- « Connaissez-vous vous-même, puis connaissez les autres »
- « L'esprit d'abord, la techniques ensuite »
- « Le vrai Karaté est comme de l'eau chaude, si vous ne lui apportez pas constamment de la chaleur, il devient froid »

Maître Gichin Funakoshi, fondateur du style Shotokan.