



Les principaux transports d'énergie (Ki) au karaté

Par
CLAUDE DESCHÊNES

Remerciement

Je tiens à remercier Cédric Deschênes pour la mise en page du travail, à Zoé Lagroix-Gauthier pour le montage des photos, ainsi qu'à ma femme Desneiges Dion pour la prise de photo et soutien moral.

Introduction

Le sujet présenté ici est très large, mais il habite toutes les karatékas.

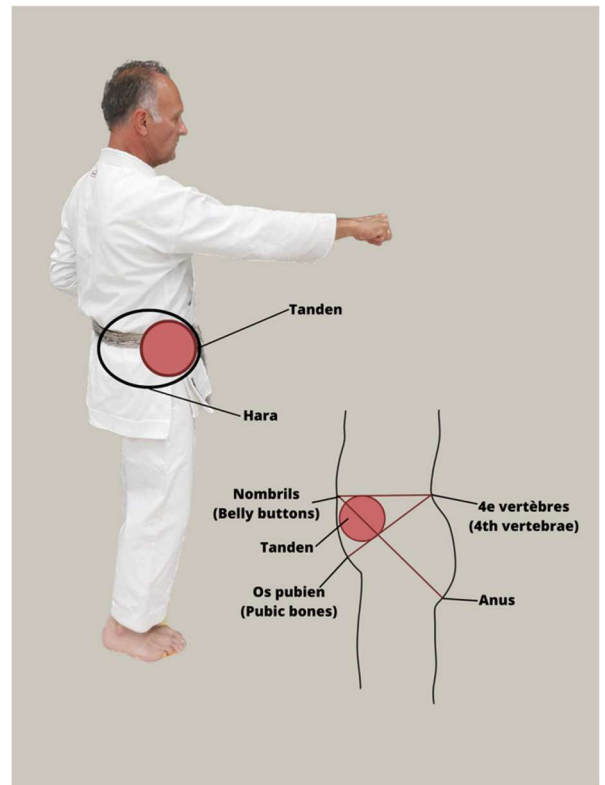
L'être humain est doté d'un champ magnétique qui est composé d'un pôle positif et d'un pôle négatif (Ying yang). Dans les arts martiaux, on utilise cette énergie par différents transports tels que ; la vibration, la rotation, la translation (horizontal et vertical). Tout cela dans le but de rendre la technique plus rapide, plus efficace et plus explosive au niveau de la puissance.

Dans ce travail, je vais essayer de vous expliquer comment mobiliser tout le corps dans ces différents transports d'énergie afin que la technique soit d'une efficacité supérieure. Pour y arriver, il y a un travail de base et des petits exercices qui nous permettent de comprendre ce qui se passe avec l'unité du haut et du bas du corps, le tout accroché Tanden (Hara). On va découvrir ensemble comment dissocier et associer les différentes unités du corps, à des moments bien précis, afin de libérer l'énergie du ventre (Hara) et la transférer à la technique pour une plus grande efficacité.

Qu'est-ce que le Hara et le Seika-tanden

Le Hara, appelé aussi Onaka ou Fukubu se situe dans la région abdominale. La tradition japonaise le considère comme étant la principale source d'énergie vitale (Ki) de l'homme. Il se situe à quelques centimètres sous le nombril et un peu en retrait entre celui-ci et la colonne vertébrale : c'est la région du Kikai (l'océan du souffle).

Le Seika tanden est le point central du Hara, qui est considéré dans les arts martiaux et le Bouddhisme zen comme le creuset d'où part l'énergie vitale (Ki) de l'être humain. Le tanden est un point central immatériel. Celui-ci est le siège de la réelle puissance et de l'efficacité dont tout karatéka, par la maîtrise et un travail personnel, peut en arriver à avoir un bon ressenti.



La mobilisation de l'énergie.

Cette mobilisation doit être instantanée. Pour cela, les muscles abdominaux doivent être sous-tendus de façon à favoriser la mise en action et la synchronisation des chaînes musculaires. Cette faculté n'est pas naturelle à l'homme. Il convient de chercher la sensation où il y a ce

ressenti interne, par un travail lent et accompagner éventuellement d'exercices respiratoires. Cette mobilisation doit être mise en action de manière intense (efficacité) et brève (évitez le gaspillage énergétique). Pour cela, les différentes actions à faire doivent suivre le processus suivant :

- Accélération : concentration brève et violente destinée à lancer le membre qui attaque;
- Décontraction : relâchement immédiat des muscles, qui joue un rôle de frein, pour permettre audit membre de prendre une vitesse maximale;
- Contraction finale : action instantanée, très brève, de façon à ébranler l'adversaire qui reçoit une onde de choc importante et perçoit sa propre force de réaction. C'est dans cette phase finale qu'intervient le « Kime », force pénétrante, qui donne un point final à la technique (Todome Waza).

Petit exercice qui nous permet d'amener tout le corps dans une détente, car si le haut et le bas du corps avec les hanches restent dans un bloc, l'énergie du centre (Tanden) ne peut pas circuler librement. Placez-vous en position shizen-tai, les deux pieds ancrés dans le sol. Tu dois créer un tremblement qui part du bassin et qui se transmet dans les deux unités du corps, afin de créer la situation (action) comme un chien qui évacue l'eau de son poil.

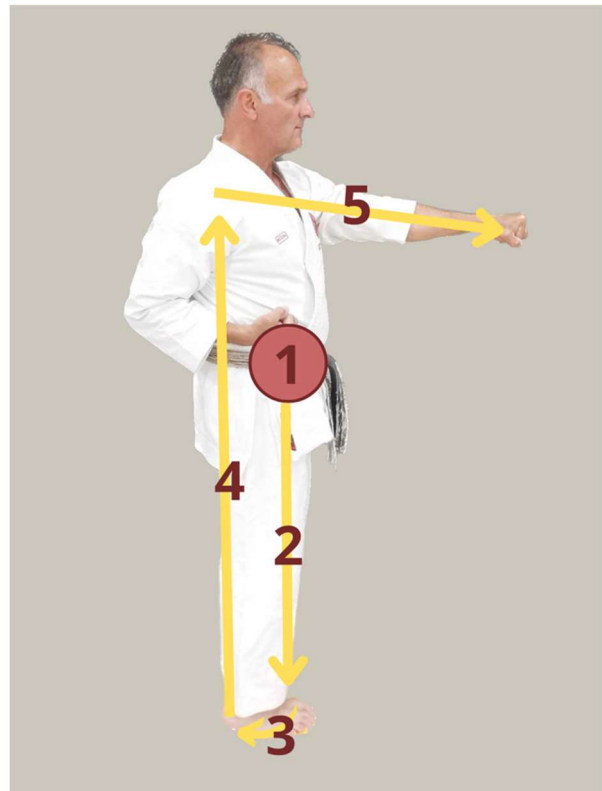


La vibration (Shin Do)

Le premier transport d'énergie que l'on commence à voir au karaté, mais que l'on connaît peu en tant que débutant est la vibration. Maître Yaguchi, lors d'un cours d'instructeur, définissait le tout comme un tremblement (Shin Do) provenant du centre abdominal aux hanches. Il donnait l'exemple d'un animal qui sortait de l'eau et qui créait un tremblement afin d'évacuer l'eau de son corps.

L'énergie dégagée par le tanden est projetée au niveau des hanches, celles-ci se transfèrent aux articulations du genou et de la cheville, pour prendre appui avec le pied au sol. Au même moment, cet appui retourne cette énergie par le même chemin du corps, en passant par les différentes articulations, afin de fournir une bonne accélération et une poussée adéquate à la technique désirée. Le corps et l'esprit se mobilisent à un moment précis pour mettre un point final à la technique. (Todome Waza)

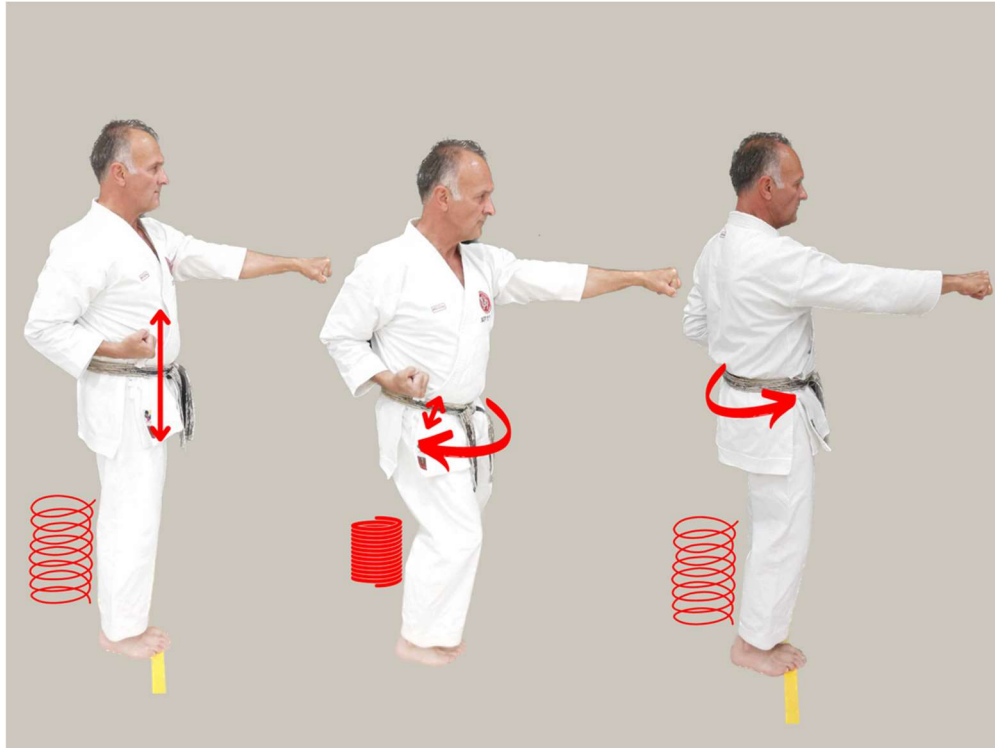
On connaît tous le choku-zuki de base en position shizen-tai. Cette technique se doit être produite par vibration (transport d'énergie) dont tous les karatékas essaient de reproduire.



1. On se réchauffe en le pratiquant normalement.



2. Ensuite on peut effectuer un travail d'exagération de la hanche. En amplifiant ainsi cette vibration, cela va nous permettre de mieux comprendre le mouvement de la hanche. En position shizen-tai, poing gauche devant et poing droit à la hanche. Tu crées un léger mouvement de recul de la hanche droite vers l'arrière, comme si tu voudrais mettre une pression sur un ressort, tout en restant connecté avec le centre (tanden), pour ensuite relâcher ladite pression du ressort. Cela va permettre la sortie du poing droit sur son objectif. Le tout en comprenant bien la chaîne cinématique de la circulation de l'énergie expliquée au tout début de ce travail.



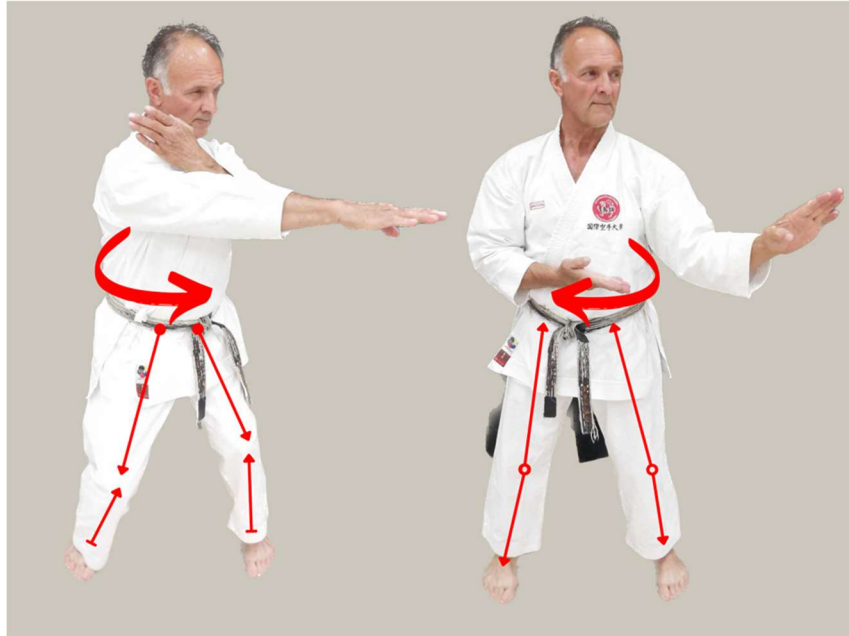
3. On peut aussi aller plus loin dans notre travail de compréhension de la vibration des hanches. On fait la même chose décrite plus haut, mais on rajoute une flexion du genou du côté de la hanche qui va propulser le coup de poing.



4. Toujours dans la même position shizen-tai, on travaille le shuto-uke en 45 degrés en gardant le shizen-tai et sans bouger les pieds du sol. On arme le bras droit en 45 degrés vers la gauche en amenant la hanche droite dans la même direction (serrer le ressort). Ensuite, on revient avec la hanche droite dans la position de départ (relâcher le ressort), en mettant une pression avec les deux pieds au sol.



5. La vibration du bas vers le haut. Exercice plus prononcé pour mieux comprendre ce qui se passe avec le bassin. Toujours dans la même position de départ, on répète armer le shuto uke. Mais là, avec une flexion des deux genoux vers le bas, on déclenche le shuto uke par une plus grande amplitude de la vibration, en remontant par la poussée des deux jambes venant du sol.



On peut retrouver la même vibration dans morote uke dans le début du kata Heian Sandan.



6. Autre travail de vibration en mettant la pression vers le sol. Ex : Choku zuki vers le bas, le osae uke dans le kata Heian Godan, nukite uke dans le kata Unsu, etc.



On retrouve beaucoup de techniques dans le karaté dont le transport d'énergie est la vibration. Le but de l'exercice est de mieux comprendre l'énergie dégagée par le seika tanden qui se diffuse dans tout le corps. Parfois, en exagérant le mouvement de vibration peut nous aider à mieux comprendre celle-ci. Pour bien le comprendre, tout cela doit passer par une sensation interne ou un ressenti.

Je pose une question

Assoyez-vous sur un tabouret qui pivote dans tout les sens ? Soyez très détendus et les pieds ne touchant pas au sol. Placez le poing gauche devant et exécutez le choku zuki de la droite de votre hanche. Lors du coup de poing, dans quel sens la vibration de la hanche va-t-elle s'effectuer? Dans le même sens ou dans le sens opposé.



La réponse

Elle va à l'opposé, car l'énergie du seika tanden vers la hanche n'a pas d'appui au sol et de là pourquoi lors de notre entraînement, il est important d'avoir un bon appui au sol en tout temps.



La rotation des hanches (Kai Ten)

Un autre transport d'énergie utilisé dès le début de notre pratique est la rotation des hanches, Shomen, Hanmi, et Gyaku hanmi.

Premièrement, la source d'énergie dans la rotation des hanches est la même que celle au niveau de la vibration expliqué au début de ce travail, mais apporté d'une façon différente.

La rotation des hanches n'est pas utilisée seulement qu'au karaté, mais aussi dans plusieurs autres sports tels que baseball pour lancer ou le frapper de la balle, la drive au golf, dans le lancer du poids, etc. Le but est de maximiser la puissance et la rapidité du mouvement employé.

Il y a des techniques décisives (Kime waza) de karaté qui nécessite une puissance très intense produite par le mouvement corporel. La rotation de la moitié supérieure du corps conjointement avec celle des hanches est particulièrement importante. On est amené à tourner les hanches d'un mouvement continu et rapide en le maintenant au même niveau. En karaté, on dit bloquer avec les hanches et frapper avec les hanches.



Pour débiter, prenons la position zenkutsu

1. Commencez avec les ordres émanant du cerveau;
2. Le hikite fonctionne comme le démarreur d'une automobile,
3. Les hanches commencent à tourner,
4. Le torse pivote d'un mouvement continu en même temps,
5. Le bras qui donne le coup de poing frappe la cible énergétiquement.

La position zenkutsu doit avoir les deux pieds bien positionnés au sol, avec la bonne largeur et la bonne longueur selon ta propre morphologie. La distance entre les deux pieds se mesure d'un talon à l'autre. Cette diagonale doit être égale à deux fois la largeur d'un shizen tai.

Au début, l'entraînement de la rotation des hanches doit impliquer un mouvement rapide et ample. À mesure que l'on progresse, la rotation doit être rapide, mais sur une échelle plus petite.

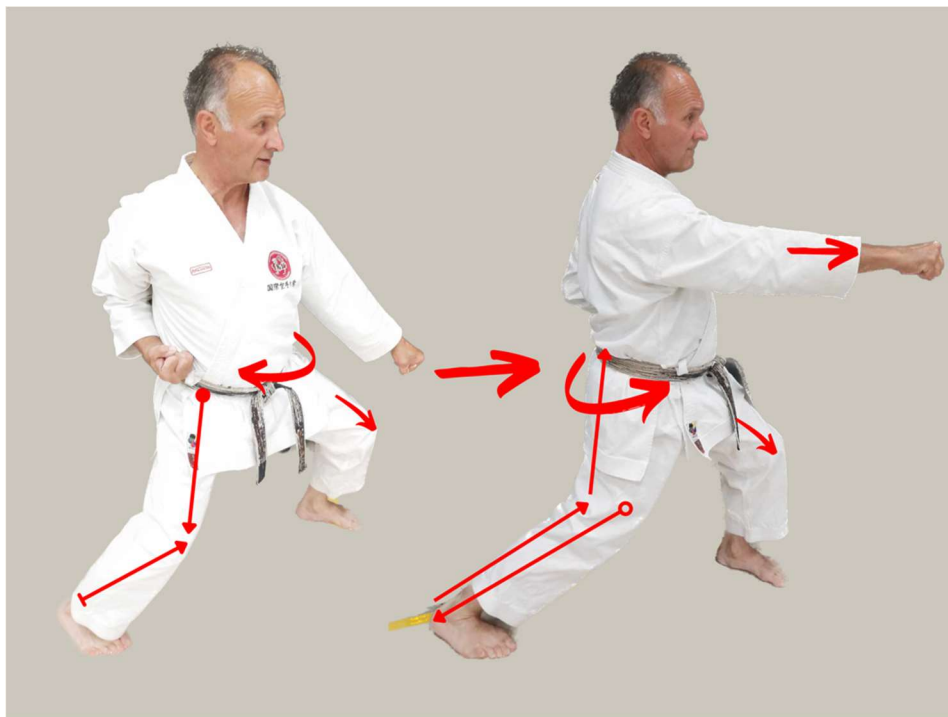
Tu amènes la hanche en position hanmi 45 degrés. Ce qui fait que tu resserres le ressort qui crée une tension sur la cheville arrière, mais qu'il ne doit pas bouger. Les hanches restent au même niveau et le genou avant doit garder la même ligne (pas de mouvement de gauche à droite).



Ensuite tu relâches ledit ressort qui permet de faire sortir le gyaku zuki et ramenez les hanches à la position initiale. Si la puissance concentrée dans le tendon est mise en jeu dans l'exécution des techniques de karaté, le plexus et le bassin seront fermement supportés par les cuisses et le tronc par la colonne vertébrale. Les pieds sont toujours bien ancrés au sol.

Une autre façon de mieux comprendre le ressenti ou la sensation au niveau de la rotation des hanches, c'est en créant plus d'amplitude avec le bassin en rajoutant une plus grande flexibilité au niveau de l'articulation de la jambe arrière.

Lorsqu'on amène les hanches à 45 degrés (hanmi), on ajoute une légère flexion du genou de la jambe arrière, tout en descendant le centre de gravité légèrement vers le bas, sans changer la position du genou avant. Par le fait même, une pression se joue sur le ressort de la hanche et en même temps sur le genou, la cheville et le pied arrière dans le sol. Quand on relâche le ressort, la poussée qui vient du sol et qui repasse par le même chemin, fait ressentir aux pratiquants une rotation plus accentuée au niveau des hanches. Après une telle pratique, le karatéka peut revenir à une rotation plus rapide et plus courte avec une meilleure compréhension de ce qui se passe avec celle-ci.

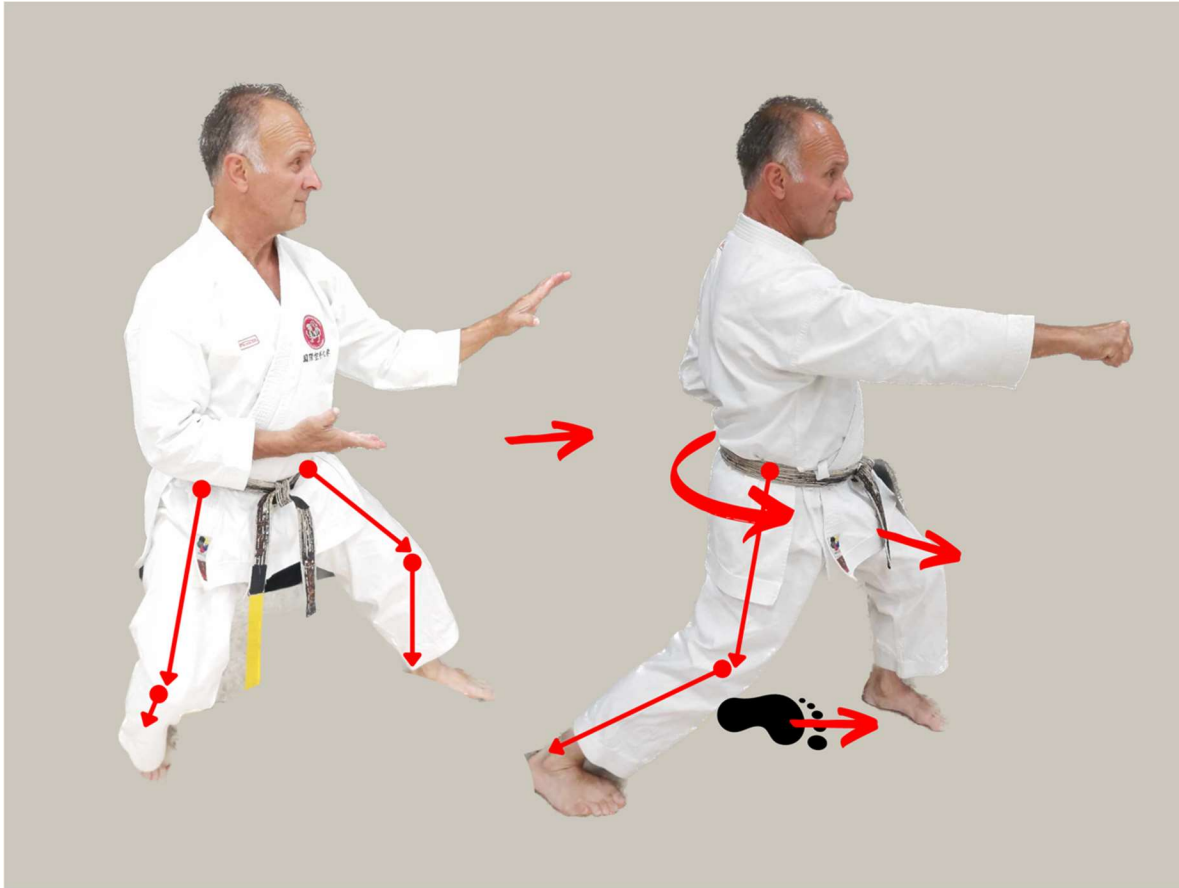


La rotation des hanches en gyaku hanmi, soit 135 degrés, est similaires à ce que j'ai écrit ci-dessus, mais le ressort est comprimé de façon opposée soit pour faire un blocage, une attaque ou une contre-attaque.

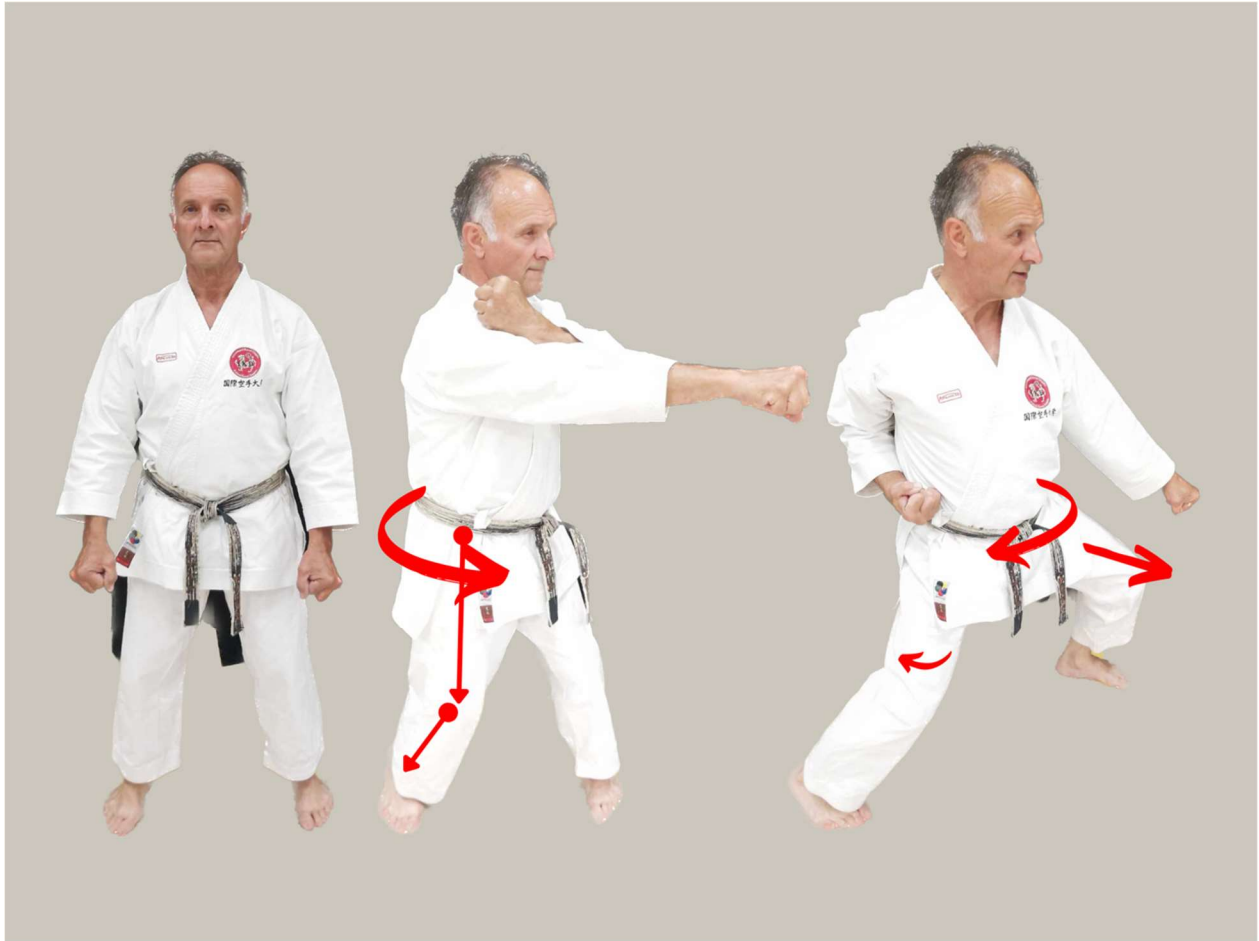


Plus il y a de tension opposée sur les hanches (ressort), plus l'explosion du mouvement sera rapide. Le tout sans oublier les autres éléments qui sont combinés avec la rotation.

On peut aussi travailler la rotation des hanches avec beaucoup plus d'amplitude en passant de la position arrière (kokutsu dachi) à la position avant (zenkutsu). Ceci, en faisant attention de faire le pivot du pied arrière sur le talon pour s'assurer que le transport d'énergie va avec tout le corps dans la même direction.



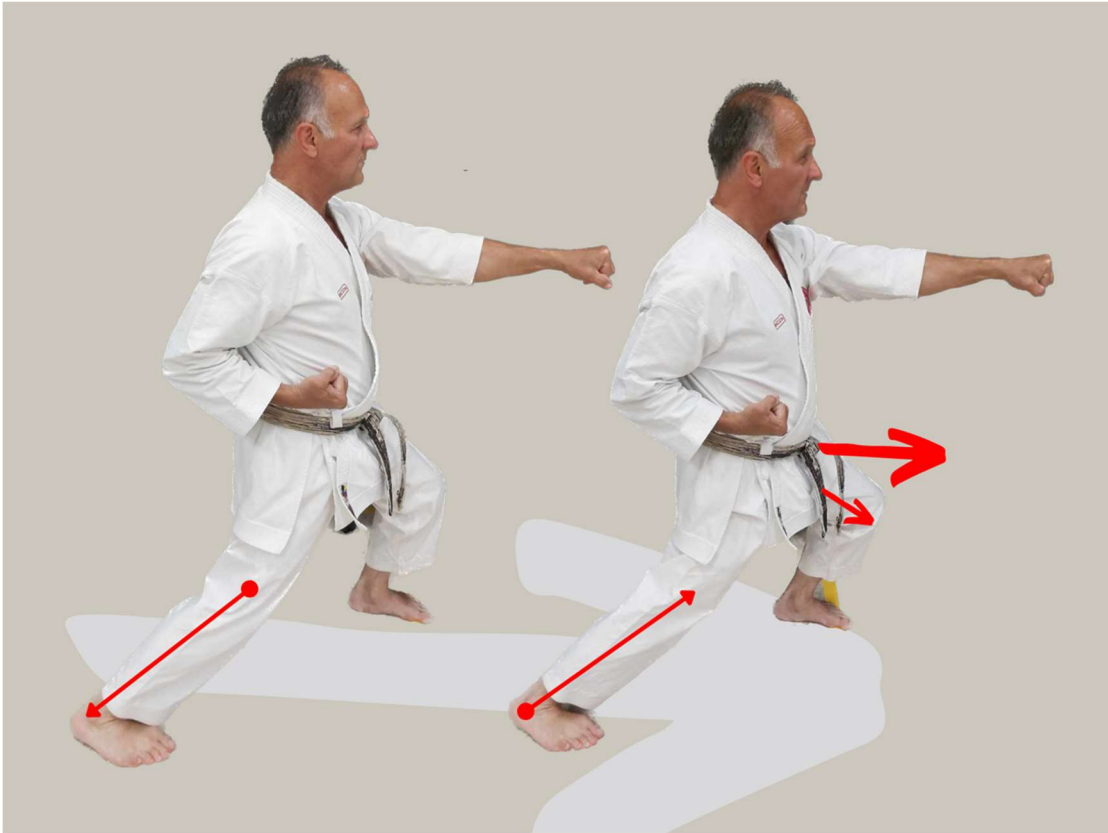
Une autre façon d'amplifier la rotation des hanches, pour mieux comprendre ce qui se passe (ex : shizen tai). On place les bras en position de départ du gedan barai, poing gauche à l'oreille et le bras droit allongé vers la gauche en amenant la hanche droite dans la même direction tout en comprimant le ressort du côté gauche de la hanche le tout sans bouger les pieds du sol pour l'instant. On se trouve à fermer les hanches (Contraction), pour ensuite déplacer la jambe gauche à 90 degrés en zenkutsu pour déployer le gedan barai avec l'ouverture au maximum de la hanche en position hanmi (expansion).



La translation (Zen Shin ou Kou Shin)

Pour débiter cette section, les mêmes concepts que j'ai décrits sur la vibration et sur la rotation se suivent avec la translation.

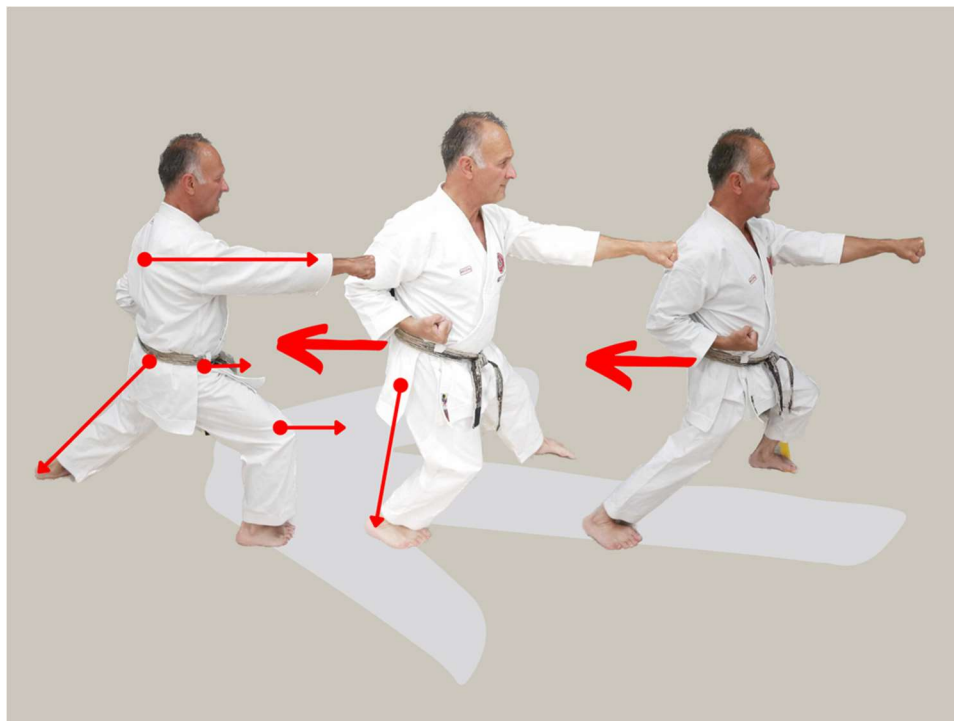
Premièrement, à partir de la position zenkutsu, si on veut avancer dans cette position, il est important de pousser les hanches vers l'avant. Ce déplacement est aussi important que la rotation pour fournir la puissance requise vers l'avant. Dans ce mouvement, on place la jambe d'appui en avant. La jambe arrière et la partie supérieure du corps sont amenées vers l'avant. À ce moment, la jambe d'appui est poussée vers l'arrière et vers le bas avec beaucoup de force afin d'engager les hanches et le corps vers l'avant.



Cela ne revient pas à faire un pas vers l'avant. La force motrice vient de la puissante poussée de la jambe d'appui, ce qui fait que la jambe arrière devient plus légère pour son déplacement vers l'avant. La majeure partie du poids corporel se trouve directement au-dessus des hanches, qui portent le corps en avant. Plus cette réaction est importante, plus le corps avance rapidement.

Dans le déplacement, il faut éviter que le centre de gravité monte sur la jambe d'appui, car le niveau se doit de rester le même dans tout le déplacement.

Maintenant, ce qui en est de la translation vers l'arrière. Premièrement, la jambe d'appui va être celle d'en arrière. Il faut garder le talon du pied arrière bien au sol, les hanches et les muscles fessiers doivent faire un recul vers arrière et venir se rapprocher du talon de la jambe d'appui. Le tout en gardant le centre de gravité à la même hauteur. Par le fait même, le poids de la jambe avant se libère, ce qui permet un déplacement plus rapide.



À partir de la position kokutsu. En allant vers l'avant, le poids du corps est sur la jambe arrière à 70%, tout en gardant le centre de gravité à la même hauteur. La jambe arrière crée une poussée pour l'axe du corps sur le point d'appui qui est la jambe avant. Ensuite s'enclenche le même phénomène d'écrit dans la translation du zenkutsu.

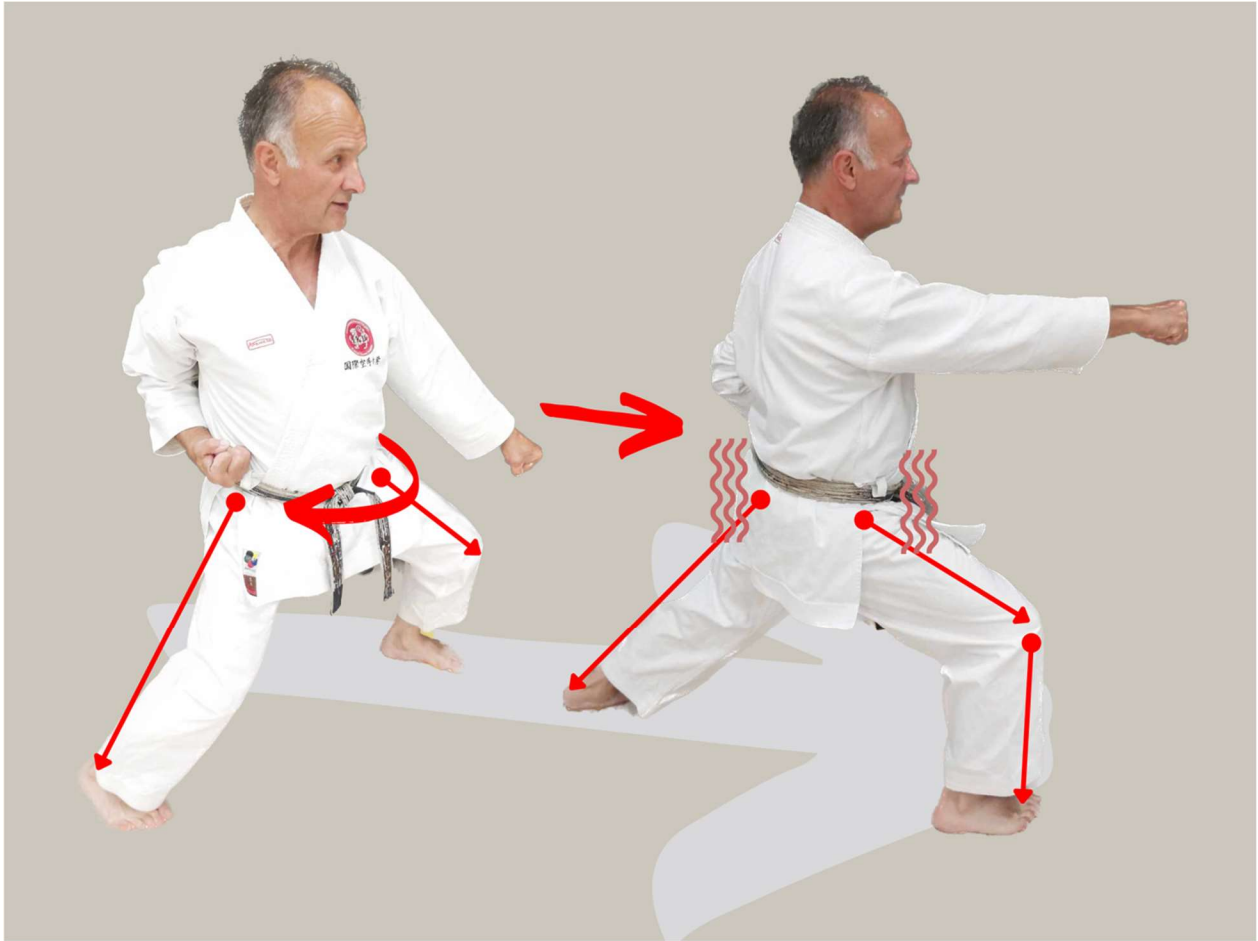


Le mouvement contraire qui est de reculer à partir de la position kokutsu. D'abord, la jambe d'appui se trouve sur le pied arrière à 70%. Avec la rotation des hanches et un pivot du pied arrière qui se fait sur la plante du pied, on amène l'axe du corps et son poids encore plus sur le

talon de la jambe arrière. Ce qui permet à la jambe avant de se déplacer plus rapidement en étant plus léger.



Autre travail de compréhension dans la translation. Déplacement en zenkutsu, à partir des hanches en position hanmi (45 degrés). Au départ, la jambe d'appui est en avant et le déplacement de l'axe se fait de la même façon comme expliquée ci-dessus à partir de hanmi. Au moment du déplacement, il y a une demi-rotation des hanches. Ensuite, la translation s'amorce et le tout se termine par une vibration des hanches dans le oi-zuki par l'appui de la jambe arrière dans le sol.



« En Budo, comme disaient les experts samourais, l'effet de coupe du katana venait du soutien de la jambe arrière, en particulier le talon du pied. Se concentrer sur le talon était beaucoup plus important que de penser au katana. Ici, on fait pareil. Lorsque vous faites des Zuki, ne pensez pas au poing mais au talon. C'est de là que vient le pouvoir. Penser seulement au bras est superficiel. Pour développer l'efficacité de la puissance, pensez contact avec le sol. Le Kime doit être créé dans la posture, du Hara aux pieds » - Maître Taiji Kase

Conclusion

Pour conclure ce travail, le but a été d'apporter une compréhension de base plus grande au niveau des différents transports d'énergie dans le karaté. Le tout en faisant un léger arrêt, avec plus de travail personnel avec soi-même pour aller chercher un meilleur ressenti ou sensation avec les hanches et tout le corps. Après plusieurs années d'entraînement, plus de 45 ans, par le biais de ce travail, j'ai compris que ma compréhension du corps dans le karaté était limitée. Même avec autant d'années d'expérience, encore une fois, revenir à la base afin d'approfondir ma conception était essentiel.

Recherche fait auprès de :

- Shuseki Shihan Frank Woon a Tai lord de différent stage
- Best karaté
- Dynamique karaté
- Encyclopédie des arts martiaux
- Sensei Rick Hotton stage et YouTube
- Shihan Scott Langley YouTube
- Shihan Tatsuya Naka YouTube et kuro ubi world
- Shihan Mikio Yahara YouTube
- Et aussi les différents instructeurs de l'AKJQ et les instructeurs de IKD que j'ai pu côtoyer lors de différent entraînement.