

空手道 KARATE-DO

La voie de main vide

COMITE DEPARTEMENTAL DE L'OISE DE KARATE

Créé par : Bernard

空手道

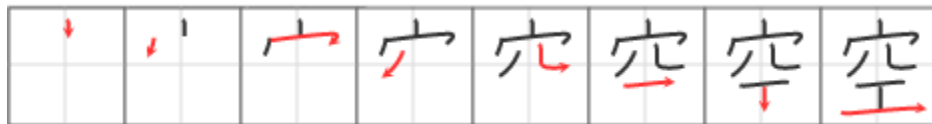
La voie de main vide

空手道

Karaté-Do

La voie de main vide

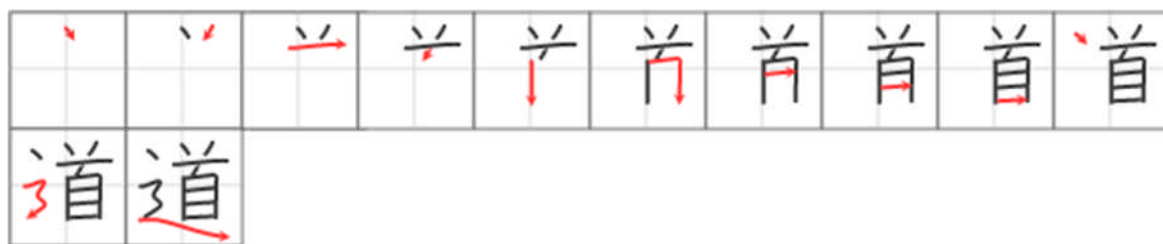
空 **KARA** ou **KU** *Vide, ciel*



手 **TE** ou **SHU** *Main*



道 **DO** ou **MICHI** *Route, voie, cours, morale, enseignement*



Le karaté (空手道, KARATE-DO) est un art martial dit japonais. Cependant, l'origine est okinawaïenne (l'île principale de l'archipel des Ryūkyū), qui a longtemps constitué un royaume indépendant du Japon, au Sud de l'île de Kyūshū.

En japonais, le kanji KARA (空) signifie *le vide*, plus précisément *la vacuité* au sens bouddhique du terme, TE (手) est *la main* et, par extension, la technique avec laquelle on la réalise. DO (道) signifiant *voie*, KARATE-DO peut être traduit par «*la voie de la main vide*» et/ou «*la voie de la main et du vide*», compris dans le sens «*la voie de la vacuité* (au sens bouddhique/Zen), *réalisée par la main* (les techniques)» et/ou dans le sens «*la voie des techniques sans armes* (dans la main)». Les différentes interprétations ne s'excluent pas mutuellement.

À l'origine, karaté était écrit avec les kanjis 唐手 (TO-DE : *main Tang ou la main de Chine*). En 1935, en raison de la montée du nationalisme japonais, et aussi surtout à cause de l'antagonisme sino-japonais, et pour faciliter la reconnaissance et la diffusion du karaté, Gichin FUNAKOSHI a remplacé ces kanjis, pour «gommer» l'origine chinoise, sacrifiant ainsi à l'usage japonais du moment (remplacement par des kanjis de prononciation équivalente, d'origine japonaise).

Le karaté est une discipline martiale dont les techniques visent à attaquer (ATEMI 当て身) ou à se défendre (UKE 受け) au moyen des différentes parties du corps : doigts (NUKITE), mains ouvertes (KAISHU) et fermées (TSUKI), avant-bras (UDE), jambes (GERI), coudes (EMPI), genoux (HIZA), ...

Des nuances de contenus techniques et philosophiques sont relativement marquées en fonction du style (SHORIN-RYU, SHOTOKAN, SHOTOKAI, WADO-RYU, SHITO-RYU, GOJU-RYU...).

Pour acquérir la maîtrise de ces techniques en combat, l'enseignement comporte trois domaines d'étude complémentaires : le KIHON (基本), les KATA (型 ou 形) et le KUMITE (組手). Mais d'autres domaines d'étude font partie de l'apprentissage. Le placement et la maîtrise de la respiration sont essentiels à la compréhension des techniques de karaté. En outre, certains maîtres pratiquent la méditation Zen.

Le KIHON (qui signifie «*technique de base*») consiste à répéter individuellement et la plupart du temps en groupe des techniques, positions et déplacements. Pratiqué avec un partenaire de façon codifiée, on parle alors de KIHON-KUMITE.

Le **KATA** (qui signifie «*forme*») est un enchaînement codifié et structuré de techniques, représentant un combat réel contre plusieurs assaillants virtuels quasi simultanés, ayant pour but la formation du corps, l'acquisition d'automatismes ainsi que la transmission de techniques secrètes. Le **KATA** dépasse l'aspect purement technique en permettant au pratiquant, après de nombreuses répétitions, de tendre vers la perfection des mouvements (pour certains l'on pourrait dire la danse des combattants).

Le dernier domaine est le **KUMITE** ou combat. Littéralement cela signifie «*grouper les mains*», c'est-à-dire travailler en groupe et non plus tout seul. Cette notion de **KUMITE** peut prendre de multiples formes en karaté de la plus codifiée à la plus libre. Le combat peut être prédéfini (**KIHON-KUMITE**), fixé à un nombre d'attaques précis (**IPPON KUMITE** pour une attaque, **NIHON KUMITE** pour deux attaques, **SANBON KUMITE** pour trois attaques, ...), dit souple (**JU KUMITE**) ou libre (**JIYU KUMITE**).