



MÉMOIRE YONDAN FEKAMT

**BUSHIDO ET BUDO : LIEN ÉVOLUTIF DES ARTS MARTIAUX. LE TAI JITSU DO COMME
APPLICATION MODERNE DES SAMOURAÏS.**



Adrien Borot

3^e Dan FEKAMT





RÉSUMÉ PARCOURS MARTIAL POUR CANDIDATURE AU YONDAN DU 17 JUIN 2023 :

Nom : Borot

Prénom : Adrien

Date de Naissance : 12 septembre 1996

Ancienneté : 20 ans

Principaux stages :

- Tai Jitsu Do avec D. Dubois : Montigny-le-Bretonneux (10 éditions), La-Chapelle-sur-Erdres (4 éditions), Noirmoutier (4 éditions), Damville et Valloire (pour les cadres)
- Yoseikan Budo avec H. ainsi que K. et M. Mochizuki (Saint Grégoire)
- Karaté contact avec D. Valéra (Versailles)
- Combat avec J. Le Banner (Villepreux)
- Katori Shinto Ryu avec J-L. Addou et V. Marchilliac (2 éditions : Vanves et Le Plessis-Robinson)
- Karaté Shotokan avec H. et N. Kanazawa (6 éditions : Marly-le-Roi, Rouen et Belgique)
- Karaté Shotokan avec S. Castrique (Amiens)
- Karaté Shito Ryu avec K. Tomiyama et N. Omi (2 éditions : Kremlin-Bicêtre et Fontenay-le-Fleury)
- Tanaka Ryu avec B.A. Lalandre (2 éditions : Montigny-le-Bretonneux)
- Principe Partage Martial avec Y. Gradistanac (5 éditions : Voisins-le-Bretonneux et Saint-Cyr-l'École)
- FEKAMT multi-discipline (8 éditions : Saclay, Gien, Jouy-en-Josas et Saint-Genis-Laval)
- American Kempo avec B. Moukoudi (Le Plessis-Robinson)
- Énergie Interne avec C. Trinh (2 éditions : Montigny-le-Bretonneux)
- Tengu Ryu avec J. Faieff (Revin)

Démonstrations :

- Montigny-le-Bretonneux (3 éditions -Téléthon)
- Noisy-le-Roi (20 éditions – Fin d'année du club + 1 Téléthon)
- Barneville-Carteret

Stages organisés :

- Barneville-Carteret (2 éditions)

Grades Tai Jitsu Do :

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| - 6 ^e Kyu – Blanche (2002) | 5 ^e Kyu – Jaune (2003) | 4 ^e Kyu – Orange (2005) |
| - 3 ^e Kyu – Verte (2006) | 2 ^e Kyu – Bleue (2008) | 1 ^{er} Kyu – Marron (2009) |
| - Shodan – Noire (2014) | Nidan – Noire (2016) | Sandan – Noire (2019) |

Enseignement : DIFE FEKAMT (2015) et DIF FFKDA (2020)

Disciplines pratiquées :

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|----------------------------|
| - Tai Jitsu Do (20 ans) | Karaté Shotokan (13 ans) | Aikido (4 ans) |
| Sandan (FEKAMT) | Nidan (FFKDA et SKIF) | 4 ^e Kyu (FFAAA) |





PRÉAMBULE :

Ce présent mémoire est le fruit de mon travail en vue de présenter le 4^e Dan FEKAMT en Tai Jitsu Do.

L'objectif de ce mémoire sera seulement d'exposer un cheminement de pensée par rapport à un thème qui m'est cher. Depuis que j'ai commencé à m'intéresser aux arts martiaux de façon plus profonde que la simple pratique régulière en Dojo, des grands principes m'ont été donnés par mes différents professeurs. Charge à chacun en tant qu'élève de prendre ce qui l'intéresse pour le creuser personnellement.

Pour ma part, ce sera la philosophie des arts martiaux qui aura retenu mon intérêt.

Également, le mythe des samouraïs m'a longtemps fasciné. Entre idéalisation mensongère et application de vrais principes, la réalité est souvent complexe.

Néanmoins je tenais à vous livrer ici ma synthèse de ces choses qui me font aimer les arts martiaux.

Notre Fédération, la FEKAMT (Fédération Européenne de Karate-do et Arts Martiaux Traditionnels), est le lieu où de multiples disciplines peuvent se développer en gardant cet aspect traditionnel. C'est cette tradition qui est à mon sens un formidable atout pour le Tai Jitsu Do.

REMERCIEMENTS :

Au cours de ma vie d'artiste martial j'ai rencontré de nombreuses personnes ayant eu de l'importance dans mon évolution personnelle.

Je pourrais même affirmer que chaque rencontre a été une chance de faire évoluer ma pratique vers quelque chose de meilleur. Que cela soit au sein de ma discipline initiale, le Tai Jitsu Do, ou dans les autres arts que j'ai pu pratiquer. Que notre avis soit similaire, ou au contraire que nous soyons en désaccord, mes remerciements vont à chacune des personnes que j'ai rencontrées dans le cadre des arts martiaux.

Je tenais tout de même à remercier particulièrement 4 personnes de façon nominative : Alain Baronne, Patrick Charruyer, Yvan Gradistanac et André Moreau. Leur pédagogie en tant que professeur m'a permis d'apprendre à me dépasser et d'aller plus loin dans ma pratique. Mais les liens que nous avons également pu tisser par nos discussions dépassent le cadre martial et pour cela je leur suis reconnaissant.





SOMMAIRE :

Introduction	1
Chapitre 1 : Un témoignage historique d'une longue tradition martiale	4
I. Présentation du Bushido	4
a) Présentation générale	4
b) Origines et apports	5
c) Philosophies suivant les contextes	6
d) Caractéristiques de pensée	7
II. Présentation du Budo	8
a) Présentation générale	8
b) Evolution des arts martiaux vers le Budo	9
c) Finalités premières du Budo (Shin Gi et Tai)	10
d) Caractéristiques d'application	12
e) Variété des Budo	14
f) Les différents états d'esprit à adopter au sein d'un Budo	15
Chapitre 2 : Une transmission de la Voie martiale, un héritage complet	17
I. Lien entre Bushido et Budo	17
a) Pratique martiale empreinte de la tradition féodale japonaise	17
b) Les vertus du Bushido transposées aux principes du Budo	18
c) Évolution historique : Bushido, Bujutsu, Bugei, Budo	19
d) La volonté de transformer un art de guerre en art de paix	21
e) Do, un concept immuable	21
f) Écoles de samouraïs et écoles d'arts martiaux : continuité de la tradition via Shu Ha Ri ..	22
II. Application de la tradition du Bushido au Tai Jitsu Do	24
a) Tai Jitsu, art martial moderne basé sur des techniques ancestrales	24
b) Application du Shin Gi Tai au sein du Tai Jitsu Do	25
c) Philosophie du Tai Jitsu Do, application directe de la finalité intrinsèque du Bushido	27
d) Différenciation entre art martial et sport de combat	27
Chapitre 3 : Les valeurs martiales comme mode de vie	30
I. L'adaptation dans le milieu professionnel	30
a) Une autre vue du combat	30
b) Le modèle du dépassement de soi	31
c) La reconnaissance de l'autre comme récompense de l'abnégation fournie	32
II. La sphère familiale vue avec les arts martiaux	32





a) L'appartenance à une communauté	32
b) Similitude des valeurs développées	33
c) Transposition de l'aspect martial pour protéger sa famille	34
III. Le budoka face à lui-même	34
a) Rester maître de soi en toute circonstance	35
b) Être fier de ses idéaux.....	35
c) Témoignage de ma pratique personnelle	36
Conclusion.....	39
Bibliographie.....	42





Introduction

« *L'art du Judo est infini* », disait Kyuzo Mifune.

En se penchant sur cette citation, une vraie profondeur se dégage : chacun peut trouver ce qu'il cherche à travers sa pratique martiale.

En effet, large est le spectre des arts martiaux actuels : les puristes y rechercheront une quête de l'être à travers un renforcement tant physique que mental, tandis que les néophytes pourront y découvrir simplement un complément dans leur train de vie déjà bien chargé.

L'aspect présenté ici concerne le côté pratique de l'art martial. Mais cela est un sujet très vaste. Revenons d'abord sur la notion d'art martial.

Un art est défini comme « *L'ensemble des procédés, des connaissances et des règles intéressant l'exercice d'une activité ou d'une action quelconque* » d'après Le Robert.

La notion de « martial » quant à elle, fait référence à l'attitude belliqueuse d'une personne (qui est en lien avec la guerre). Le terme belliqueux est plutôt bien choisi quand on reprend l'étymologie du mot « martial » : relatif au dieu de la guerre, Mars.

Un art martial est donc l'ensemble des savoirs, savoir-faire et savoir-être appliqués sur le champ de bataille lors d'une guerre.



Parmi toutes les civilisations, les arts martiaux ont existé, chacun avec leur appellation respective (Vitaramuki en Asie, lutte gréco-romaine en Occident, etc.).

De nos jours, les arts martiaux ont une connotation asiatique. Il est vrai que l'essor des arts martiaux s'est fait à travers l'évolution de ces arts guerriers en Orient. Cela est notamment dû au fait que, dans la culture asiatique, les arts martiaux n'étaient pas seulement perçus d'un point de vue technique. C'est l'essence même de la culture asiatique qui a été transmise dans les arts martiaux : associer la technique à la spiritualité.

La notion d'art martial a changé. Les techniques guerrières apprises par les soldats se faisaient « en masse ». Le but était assez basique : tuer ou être tué.

Mais comme nous l'avons dit juste avant, progressivement, la technique a laissé place à la spiritualité au sein des arts martiaux.

Prenons l'exemple des arts martiaux japonais. Les arts guerriers (dénommés Bujutsu - 武術) étaient appris au sein des clans de samouraïs. Cette catégorie sociale fut le fer de lance de la société japonaise : les luttes de clans ont fait que le sort de ces clans dépendait des guerriers (Bushi - 武士).



Afin de canaliser la violence dégagée par ces groupes d'individus, mais aussi les préparer d'un point de vue psychologique à affronter les situations mortelles du champ de bataille, un code éthique a été établi pour régenter le comportement et l'état d'esprit de ces guerriers. C'est le début du Bushido (la Voie du guerrier - 武士道).

Cette notion de Bushido est la juxtaposition de deux kanjis japonais : Bushi (guerrier - 武士) et Do (Voie - 道).

Le concept de Voie au sein des arts martiaux japonais est un élément essentiel. Il est l'élément qui définit l'état d'esprit d'un individu, pas uniquement au sein des arts martiaux, mais également dans la vie en règle générale : l'idée étant d'atteindre l'éveil de l'esprit à travers une pratique juste.

Pour en revenir au changement initié au sein des arts martiaux, celui-ci est principalement dû au fait que les sociétés sont progressivement entrées en période de paix. Même si les arts guerriers existent encore d'un point de vue meurtrier, ceux-ci sont exclusivement réservés aux militaires. Mais à côté de cela les arts martiaux se sont aussi développés pour la partie civile de la population.

Cette adaptation à une nouvelle catégorie de pratiquants s'accompagne d'une nouvelle notion : celle de la self-défense. Si le but n'est plus de tuer son adversaire, l'intérêt premier réside encore dans la préservation de soi.

Le caractère guerrier des arts martiaux n'a pour autant pas été retiré de l'enseignement moderne : parmi les méthodes d'apprentissage, la mise en situation est un exercice utilisé dans de nombreuses écoles pour permettre aux pratiquants de mettre en application des techniques avec certains paramètres tels que le stress, la gestion de l'effort, etc.

Le caractère efficace de l'art martial n'est cependant pas le seul élément qui est abordé lors de la pratique d'un art. De nouveau apparaît le fait que la technique est apprise en parallèle du comportement adéquat à avoir.

La prise en compte du comportement juste n'est pas sans rappeler la Voie que suivaient les samouraïs à travers le code éthique qui avait été établi.

Ainsi, en reprenant notre citation initiale, un nouvel aspect apparaît : le caractère infinitésimal de l'art martial est également perceptible à travers la tradition qu'il véhicule.

En effet, la Voie martiale (Budo - 武道) est la façon dont sont dénommés les arts martiaux au Japon. La reprise des kanjis du Bushido n'est pas anodine : un lien de transmission s'est établi au fur et à mesure que les arts martiaux sont passés de l'enseignement fermé des anciennes écoles de samouraïs (Koryū - 古流), aux écoles actuelles (Ryūha - 流派).

C'est à travers les valeurs véhiculées par ces anciennes écoles, ainsi que par leur style d'enseignement, que les arts martiaux actuels sont devenus ce qu'ils sont.

Cela étant dit, il serait intéressant de se pencher un peu plus en détail sur les caractéristiques de cette transmission.



De nos jours, les nouveaux pratiquants peuvent très vite se retrouver perdus devant l'ensemble des arts martiaux disponibles.

Si les arts martiaux traditionnels (que nous pouvons appeler Budo) sont relativement assez connus (Karate Do, Judo, Taekwondo, Aikido, etc.) il existe désormais une pléthore de nouveaux arts martiaux aux racines plus ou moins anciennes (Krav Maga, Systema, Body Karate, MMA, Ameri Do Te, etc.).

Parmi cette étendue vertigineuse de choix, une étude pour chaque art martial serait envisageable afin d'analyser son origine, ses facteurs d'influence, son évolution et ses finalités. Néanmoins, cela serait assez fastidieux. De ce fait, notre étude sera menée en vue de présenter un art martial en guise d'exemple : le Tai Jitsu Do.

Ce choix se justifie car, malgré la dimension moderne de cet art martial, de profondes racines martiales le composent, ce qui en fait un bon exemple d'illustration.

Étant arrivé à ce stade de réflexion, il serait judicieux de se demander de quelles façons ont pu être transmises les techniques martiales qui caractérisent nos Budo actuels. De même, comment pourrait-on définir l'objectif du Budo ? Est-il similaire à celui transmis à l'origine par le créateur du style ?

Ces différentes questions nous amènent à poser la problématique suivante : **Comment la pratique actuelle des Budo reflète-t-elle la finalité du Bushido d'antan d'un point de vue physique, technique et spirituel ?**

Cette problématique sera le fil conducteur de notre étude.

Afin d'apporter des éléments de réponse, nous commencerons tout d'abord par revenir aux sources. Une première partie consistera à décrire ce que représente concrètement le Bushido que nous avons présenté plus haut. Cela passera notamment par un rappel du contexte historique avant d'en décrire brièvement le fonctionnement ainsi que les attendus. Une deuxième partie servira, à l'instar de la première, à analyser comment nous sommes arrivés à parler de Budo dans notre pratique martiale : seront alors abordés les concepts définissant un Budo, ainsi que les finalités après en avoir décrit les formes.

Dans un second temps, nous mettrons en évidence le glissement opéré depuis les arts de guerre vers les arts de paix afin de montrer par quels moyens la transmission des premiers vers les seconds est intervenue. Afin d'y parvenir nous étudierons les liens reliant le Bushido au Budo en première partie, tant d'un point de vue physique, que technique et spirituel. Enfin le Tai Jitsu Do sera présenté et analysé afin d'y voir un exemple concret à travers les principes de cet art martial.

Dans une dernière partie, nous terminerons cette étude par l'analyse des valeurs martiales en dehors du Dojo via la sphère professionnelle, familiale et enfin personnelle.



Chapitre 1 : Un témoignage historique d'une longue tradition martiale

Afin d'apporter des éléments de réponses à notre problématique, revenons tout d'abord sur les notions fondamentales qui la composent : que met-on derrière les termes de Bushido et Budo ?

I. Présentation du Bushido

Qui dit témoignage, dit transmission d'un élément provenant d'une source initiale vers un récepteur final.

Ici nous tâchons d'analyser le lien entre Bushido et Budo. Nous partirons donc du principe que la source initiale à décrire est le Bushido.

a) Présentation générale

Les kanjis qui composent le terme de Bushido (武士道) sont à l'origine des idéogrammes chinois qui signifient Wu Shi Dao : la Voie du guerrier.

William Scott Wilson apporte quelques précisions dans son introduction du livre de Yamamoto Tsunetomo, *Hagakure (Le livre du samouraï)* : « *Bu* est composé étymologiquement de deux radicaux signifiant « arrêter » et « lance ». [...] *Bu* consiste à maîtriser l'arme, arrêter la lance, apporter la paix et harmoniser les masses. [...] *Shi* évoque une personne d'une certaine compétence. [...] *Do* est composé des radicaux « mouvements » et « tête », et implique que le mouvement se doit d'être gouverné par l'intelligence ».

Ce terme de Voie du guerrier représente un ensemble de valeurs et de règles que les guerriers japonais (les samouraïs - 侍) se devaient de respecter.

Les deux grandes règles intrinsèques que tout guerrier devait appliquer étaient d'une part la piété filiale, et d'autre part la loyauté envers son seigneur. Cette dévotion attendue de la part des samouraïs n'est pas étonnante lorsqu'on remonte à l'étymologie de ce mot : la provenance serait le verbe *saburau* qui signifie « servir ».





Le code du Bushido constitue donc une ligne conductrice pour la caste des guerriers japonais. Son instauration s'est faite de façon très tardive, les concepts sous-jacents ont, pour leur part, évolué avec leur époque.

b) Origines et apports

Si à l'origine le Bushido n'était pas codifié (dès le XII^e siècle le terme de Bushido est mentionné), il le sera en 1616 à travers l'ouvrage du clan Takeda : *Kōyō gunkan* (甲陽軍鑑).

Le terme de Bushido fait suite à un premier essai de codification des valeurs des arts martiaux japonais : le Kyuba no michi (la Voie de l'arc et du cheval - 弓馬の道).



Dès les débuts de l'instauration de ce code, le but est d'amener le guerrier à suivre un entraînement afin de parvenir à un idéal sur le plan physique, technique et moral.

De nombreuses conceptions peuvent apparaître en suivant ce style de vie. Notons par exemple l'apport d'un guerrier tel que Miyamoto Musashi qui en fait une application pratique dans son œuvre *Gorin No Sho* ou *Le livre des Cinq Roues* (cet ouvrage est d'ailleurs toujours utilisé de nos jours au même titre que *L'Art de la Guerre* de Sun Tzu pour leurs apports fondamentaux qui s'avèrent applicables à d'autres domaines que l'aspect martial initial). À l'inverse, il existe également des approches plus abstraites telles que celle proposée par le maître zen Takuan Soho dans son livre *L'Esprit Indomptable*

Peu importe la conception, la finalité restera toujours que l'esprit se doit d'être en harmonie avec le corps ainsi que dénué de tout superflu.

Si cette pensée peut paraître un peu abstraite, c'est notamment du fait que le Bushido est le fruit d'une multitude d'apports : le bouddhisme, le shintoïsme et le confucianisme.

En effet, ces courants de pensés ont apporté :

- Pour le bouddhisme : à la fois l'idée d'acceptation de la mort à travers le dédain des choses matérielles qui nous entourent, mais également la volonté de sublimation de chaque geste dans la pratique.
- Pour le shintoïsme : de nouveau le dépouillement de toute possession matérielle afin d'être au plus proche de la Nature ainsi que la fidélité envers l'ordre établi et le respect des ancêtres.
- Pour le confucianisme : la volonté de cultiver l'intelligence au même titre que l'amélioration du corps.



Ainsi, les guerriers n'étaient plus seulement tenus de s'entraîner afin de combattre sur le champ de bataille mais aussi de paraître irréprochable en toute circonstance en tant que « noble » vis-à-vis des autres catégories sociales.

c) Philosophies suivant les contextes

« *L'élément décisif de la guerre est l'état de préparation du cœur et du corps* ». Cette citation de Masaaki Hatsumi dans *L'essence du Budo* en dit long sur la philosophie du Bushido.

Comme nous l'avons dit précédemment, le Code du Guerrier qu'est le Bushido s'inscrit dans un contexte de guerre. À ce titre, la finalité première n'est autre que la survie face à l'ennemie.

Dans ce contexte, le Bouddhisme fut un élément fondamental dans l'approche du comportement d'un guerrier : la mort n'est pas une fin en soi.

L'idée du dépassement de soi apparaît très clairement ici dans le fait que le but du samouraï n'est pas de craindre la mort mais de l'accepter comme une composante inévitable. Pour reprendre un extrait de Daidōji Jūzan dans son œuvre *Budo Shoshin-shū* : « *Lorsqu'il devient samouraï, l'homme doit considérer comme son devoir suprême de ne jamais se départir de l'idée de la mort* ».

Ainsi, à travers ce stoïcisme où le guerrier accepte les composantes qu'il ne peut pas maîtriser, il libère dès lors son esprit afin de se consacrer pleinement au moment présent lors du combat.

Au fur et à mesure que le Japon rentra dans une ère de paix, l'approche du Bushido évolua afin de permettre aux samouraïs de garder leur cap dans ce profond changement pour leur caste dont le fondement même se retrouvait remis en cause.

Dans ce contexte désormais de paix, c'est cette fois-ci le Shintoïsme qui fut l'élément fondamental du Bushido.

En effet, là où le samouraï n'était plus d'une grande utilité en raison du contexte géopolitique d'alors, la prise en compte de l'aspect introspectif du Code du Guerrier permit pour une part importante de ces samouraïs de conserver un but.

Bon nombre de samouraïs devenus Ronin (samouraï sans maître ou Homme vague - 浪人) perdirent leur finalité première : la fidélité envers son Daimyo (Seigneur de guerre - 侯). En cela le Shintoïsme dirigea ces guerriers à comprendre la place qu'ils occupaient au sein du Tout que représentait la société japonaise de l'époque.

Si cette approche philosophique du Bushido peut sembler abscons, voyons dès lors une approche plus empirique.



d) Caractéristiques de pensée

Dans la continuité des aspects théoriques abordés précédemment, le Bushido se caractérise par certaines valeurs que chaque samouraï se devait de suivre. Ces vertus sont principalement décrites par Inazō Nitobe dans son ouvrage ***Bushido***.

Rectitude (Gi - 義) :

La rectitude peut être perçue comme étant l'attachement qu'a une personne à défendre sa ligne de conduite selon ses valeurs sans broncher vis-à-vis des événements exogènes qui pourraient lui arriver. L'on peut aussi en parler comme étant la Justice, autrement dit l'adéquation entre le comportement et la morale du guerrier.

Respect (Rei - 礼) :

À travers la politesse, c'est l'étiquette même qui est définie comme étant un principe intrinsèque au bon comportement d'un samouraï. L'objectif est ici tant de donner cette marque de respect envers son entourage qu'envers le samouraï lui-même.

Courage (Yu - 勇) :

La bravoure est une qualité première à posséder pour quiconque aspire à devenir un guerrier émérite. Néanmoins une nuance est à apporter car le courage n'est pas seulement l'absence de peur, c'est le comportement juste pour une situation juste. Ainsi l'idée sous-jacente est de conserver un esprit serein et imperturbable.

Honneur (Meiyo - 名誉) :

La conscience de la dignité est un élément caractéristique du comportement d'un samouraï. Ce dernier est tenu d'agir de telle sorte qu'on ne puisse lui reprocher un geste ou une parole déplacée.

Sincérité (Makoto - 誠) :

La parole du guerrier (Bushi no ichi gon - 武士の一致言) était un gage de confiance en raison de l'absence de lâcheté dont devait se prévaloir le samouraï.

Bienveillance (Jin - 仁) :

La compassion d'un samouraï est un ingrédient essentiel pour en faire un chef respecté de tous. Cela permettra en effet de voir en lui la considération qu'il porte sur les choses qui l'entourent.

Loyauté (Chu - 忠義) :

Directement inspiré du principe fondamental du Bushido comme nous l'avons abordé plus haut. L'intérêt de tous prime sur les intérêts individuels. Ainsi, la communauté sera préservée par le sacrifice consenti par le samouraï prêt à donner sa vie pour elle.



D'aucuns pourraient faire le lien entre ces vertus et celles décrites par Confucius qui sont la Bonté (Ren - 仁), la Justice (Yi - 義), la Courtoisie (Li - 禮), la Sagesse (Zhi - 志) et la Sincérité (Xin - 真).

Encore une fois, l'influence chinoise apparaît dans l'établissement de la culture japonaise, même si cette dernière a su se l'approprier pour former un concept unique.

À la fin de cette présentation du Bushido, il apparaît que sa finalité peut se comprendre comme : un engagement envers soi, afin de respecter un ensemble de règles édictées en vue de trouver sa place dans la société, mais aussi de façon plus large le fait d'être en harmonie avec ce qui nous entoure.

Nous comprenons désormais les fondements de notre témoignage martial annoncé en début de chapitre vis-à-vis du Bushido. Étudions dès lors la présentation de l'héritier présumé à travers le Budo.

II. Présentation du Budo

Le principal but de ce chapitre est de brosser une description générale à l'instar de celle qui a été faite sur le Bushido.

Nous aurons l'occasion d'aborder ultérieurement l'évolution qui a opéré entre ces deux concepts.

a) Présentation générale

Le Budo (武道) peut être défini comme étant la Voie martiale : les kanjis étant les mêmes que ceux du Bushido la différence se situe dans le fait que Bu (武) signifie martial tandis que Bushi (武士) signifie guerrier.

Si le concept de Bushido relève plus d'une attitude et d'un comportement à adopter pour se conformer à des critères définis, celui du Budo est à voir sur un plan bien plus concret.

En effet, sous le terme générique de Budo, ce sont les arts martiaux dans leur ensemble qui sont identifiés dès lors que ceux-ci respectent le principe de se conformer à la Voie (Do - 道).

武
道

Se conformer à la Voie n'est pour autant pas quelque chose de facilement définissable. Par moments nous pouvons définir Do à travers mille mots, mais il nous arrive également de ne pas réussir à l'identifier clairement que ce soit dans sa conceptualisation ou dans son ressenti propre. Pour reprendre les propos de Roland Haberstzer dans la revue *Le Rônin* n°14 : « C'est



simple. Élémentaire. C'est compliqué. Inextricable. La réponse peut tenir dans un sourire, ou dans un très gros livre. Probablement mieux dans un sourire... ».

De façon brève, nous pourrions dire que la recherche de la Voie consiste à s'astreindre à une pratique régulière dans une discipline afin de parfaire sa technique pour arriver à un nouvel état d'esprit. Le but n'est pas simplement d'être le meilleur dans ce que l'on fait mais de se dégager de la forme pour se plonger dans l'essence même de l'art dans lequel nous sommes.

Ainsi, en atteignant ce degré de compréhension dans son art, ce n'est pas un aboutissement qui intervient mais a contrario une ouverture vers l'ensemble des arts : car si les techniques, styles ou philosophies diffèrent, leurs fondamentaux se rejoignent. C'est la raison pour laquelle arrivé au stade de 10^e dan nous repassons à une ceinture blanche : l'étude de la Voie n'est jamais terminée.

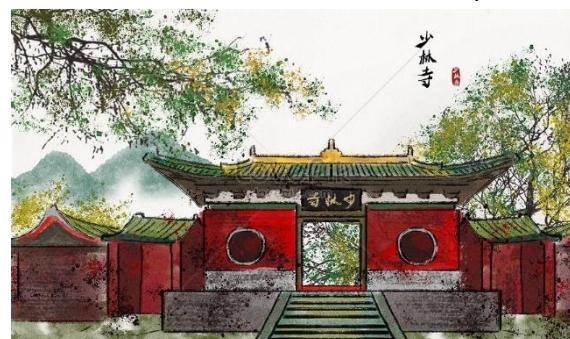
Si la pratique du Budo est liée à l'étude de la Voie, cela n'en est pas la seule finalité.

b) Evolution des arts martiaux vers le Budo

Le Budo est un terme apparaissant relativement tard dans notre histoire. Les arts martiaux ont, eux, existé depuis que l'homme est homme et que des guerres de territoire sont apparues.

Les premières traces d'arts martiaux semblent remonter de la région pré-caucasienne aux alentours du 3^e millénaire avant JC où des tribus nomades ont migré et se sont accaparé les cultures des peuples vaincus.

Dans son livre *La philosophie des arts martiaux*, Sergio Di Marino nous indique que la première forme d'art martial conceptualisée est d'origine indienne : le Vitaramuki (signifiant « Homme dont le poing est fermé en forme de diamant »). La transmission martiale pris de l'envergure avec l'engagement d'un homme : Bodhidharma. Ce moine indien vint en Chine à Shaolin et décida de remanier la façon dont les moines devaient agir dans leur pratique quotidienne. Ainsi il affirma qu'une pratique entraînant un renforcement du corps et du mental leur permettrait de progresser dans leur recherche de la vertu morale.



De là est née la boxe de Shaolin appelée Shao Lin Quan (少林拳). A cela s'est donc ajouté un aspect caractéristique des arts martiaux asiatiques : le lien entre le renforcement du corps et de l'esprit à travers la spiritualité.



Par la suite les arts martiaux ont continué à se répandre dans d'autres pays tels que le Japon.

Comme nous l'avons vu avec l'origine du terme Bushido, les bienfaits provenant de la Chine en matière d'arts martiaux ont également été accaparés par le pays du Yamato afin de se l'approprier.

Le Budo est lié à la Voie. Mais il existait pourtant des arts martiaux avant que l'on parle de Budo au Japon.

Si la notion de Budo est très présente à partir du début du XX^e siècle, c'est par l'apport de 3 grands maîtres qui ont su finaliser un processus de transformation des arts martiaux de l'époque.

C'est ce que nous pouvons appeler les Gendai Budo (現代武道 – Arts martiaux modernes) par opposition aux arts étudiés dans les Koryū (古流).

Les 3 maîtres auxquels nous allons faire référence sont considérés comme les pères des arts martiaux modernes : Gichin Funakoshi qui développa le Karate Do (空手道), Jigoro Kano qui développa le Judo (柔道) et enfin Morihei Ueshiba qui développa l'Aikido (合氣道).

La transition qui s'est réalisée grâce à ces maîtres est l'aboutissement de l'évolution martiale ayant conduit les arts martiaux tournés préalablement dans le Jutsu (術) vers le Do (道). Ce changement entraîna des conséquences concrètes qui sont encore d'actualité à la fois au niveau :

- De l'apprentissage de l'art : préserver l'intégrité physique des pratiquants lors des entraînements
- De la réalisation de l'art : ne plus chercher à détruire l'adversaire même si nous en sommes capable

A travers cette représentation de l'évolution des arts martiaux pour en arriver au Budo, une notion se dégage : au fur et à mesure, la pratique martiale s'est développée tant dans le renforcement physique que spirituel.

Tentons d'analyser les principes tirés de cette évolution dans le Budo.

c) Finalités premières du Budo (Shin Gi et Tai)

Le développement du Budo n'est pas seulement à voir sur un seul plan, auquel cas il nous manquerait des éléments pour comprendre la façon dont l'étude des Budo se réalise. Cela n'est déjà pas évident pour les occidentaux que nous sommes : notre culture est d'origine cartésienne, nous cherchons à conceptualiser les choses tandis qu'en Orient l'axe est davantage tourné sur le ressenti. Dès lors que nous n'avons pas baigné dès notre plus jeune âge dans cette culture il est probable que notre compréhension n'en soit que partielle.

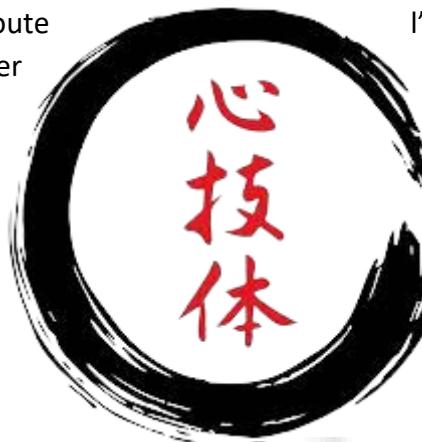


Néanmoins nous bénéficions de toute nous ont précédé pour nous guider de cette voie.

Un élément fondamental que de nombreux Budo est la notion travers cette notion il est ainsi Budo non plus sous un seul composantes de celui-ci.

l'expérience de ceux qui dans la compréhension

l'on retrouve à travers de Shin Gi Tai. À possible de voir le aspect mais selon 3



Commençons par le Shin (心). Ce terme signifie Esprit. L'esprit dans le milieu des arts martiaux peut être vu de multiples façons. Ici nous parlons de son sens large. Le Shin peut être défini comme le comportement à adopter dans sa pratique martiale. Cela va du comportement juste dans la vie quotidienne au moment décisif lors d'un combat pour mettre un terme à celui-ci.

Il est intéressant de noter que le kanji utilisé pour Esprit est le même que pour l'Âme. Ainsi nous pouvons considérer que la façon dont un pratiquant de Budo se comporte reflète sa personnalité. D'où l'importance de développer son Shin autant que les deux autres concepts qui suivent.

La seconde notion est celle du Gi (技). Ce terme signifie Technique. La technique au sein des Budo est la composante majeure qui définit chaque Budo. Il faut y voir ici la technique comme étant un concept : l'application du Gi n'est pas de savoir réaliser telle ou telle technique parfaitement mais de comprendre les fondamentaux intrinsèques à ce que nous pouvons appeler technique.

L'application pratique de la technique est Waza (技 – Kanji identique à Gi). Le terme Waza est à prendre comme signifiant anéantir la menace lors d'une situation de combat. Cela peut résider en une frappe (Atemi Waza : 当身技), une clé (Kansetsu Waza : 関節技), une projection (Nage Waza : 投げ技), travail au sol (Ne Waza - 寝技) ou un étranglement (Shime Waza - 絞め技).

Nous pouvons aussi voir la Technique (Gi) comme étant la manifestation concrète de l'Esprit (Shin).

Enfin la notion de Tai (体) apparaît. Ce terme signifie le Corps, c'est le niveau physique à atteindre afin de pouvoir être en mesure de réaliser les objectifs auxquels on tend.

Si le Gi est l'élément essentiel caractérisant un Budo, le Tai est quant à lui l'élément essentiel pour qu'un pratiquant puisse s'inscrire dans ce Budo. En effet, la manifestation de l'esprit via la technique n'est possible qu'à la condition d'avoir un corps suffisamment robuste pour réaliser ce qui est demandé.



À travers ces 3 notions, un point important se dégage : elles sont indissociables les unes des autres. Quand bien même certains mettraient l'accent sur le fait de développer sa force physique au plus haut degré, cela ne sera pas d'une grande utilité sans les 2 autres composantes que sont la Technique et l'Esprit. Comme le disait Jigoro Kano : « *Une technique supérieure surpassé la force* ».

C'est la raison pour laquelle il est d'usage d'employer ces termes de la sorte : Shin Gi Tai Ki Ichi Do (心技体氣の一致道) que l'on peut traduire par « *l'Esprit, la Technique, le Corps et l'Energie ne forment qu'Un : la Voie* ».

C'est en unifiant une pratique assidue avec la présence adéquate lors de cette pratique qu'un artiste martial se réalisera pleinement dans sa discipline.

Cela étant dit, tâchons dès lors de comprendre par quels moyens la finalité du Budo s'applique.

d) Caractéristiques d'application

La pratique du Budo selon les notions de Shin Gi et Tai permet donc de définir un cadre afin de concevoir la façon dont un pratiquant doit aborder sa discipline.

Comme nous l'avons vu plus haut, les Budo actuels sont le fruit d'une longue tradition martiale ayant aboutie à ce que nous connaissons actuellement. Ainsi, une certaine étiquette (Reigi - 礼儀) s'est progressivement dégagée afin de guider les pratiquants à suivre un comportement adapté à leur pratique.

Si ces valeurs sont pour la plupart communes aux différents Budo (d'où le fait que nous les considérons comme faisant partie d'une même famille martiale), nous ne chercherons pas à savoir qui en est à l'origine tant les sources semblent diverses.

Courage (Yuki - 勇氣) :

Ce principe exprime le fait de faire face aux difficultés. Nous sommes notre principal ennemi. Au-delà du fait de chercher à surpasser les autres, il est un degré d'implication plus profond qui consiste à chercher à se dépasser soi-même, être meilleur que la veille.

Sincérité (Seijitsu - 誠実) :

Afin de cultiver une bonne entente entre pratiquant, il est nécessaire de ne pas masquer ses intentions ni ses paroles. Cela permettra d'instaurer un cadre favorable à l'apprentissage de la pratique martiale en collectivité.



Honneur (Meiyo - 名誉) :

La pratique du Budo se fait à travers un esprit droit. Le respect de ses engagements est ce qui caractérise un individu au-delà de sa parole.

Modestie (Kenson - 謙遜) :

La modestie correspond à l'humilité dont un individu est capable de faire preuve. L'orgueil est le synonyme que certains aspects du Budo n'ont pas encore été compris par un pratiquant (quel serait l'intérêt de se vanter lorsqu'on se sait plus fort ?).

Respect (Sonchō - 尊重) :

Respect et politesse vont de pair. En ces termes, c'est la considération de l'autre mais également de soi qui importe car il faut voir en l'autre un miroir de soi-même. Comme le dit le célèbre dicton « *Ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse* ».

Contrôle de soi (Seigyo - 制御) :

Savoir garder son calme face aux circonstances quelles qu'elles soient est une preuve de maîtrise de soi. C'est en commençant par se maîtriser que l'on peut débuter un apprentissage réel du Budo. Car il est nécessaire de ne pas se laisser déborder par ses émotions, au même titre qu'on peut demander à un pratiquant de ne pas se laisser submerger lors d'un combat.

Amitié (Yūko - 友好) :

Le développement d'un pratiquant du Budo se fait en travaillant avec ses partenaires. Les liens qui se créeront seront le fondement d'une approche plus large que la simple pratique du Budo au Dojo. L'aspect de groupe a, à toute époque, été présent dans les arts martiaux où déjà du temps des écoles de samouraïs les élèves se sentaient comme étant une seule et même famille.

Cette liste n'est pas exhaustive. D'autres valeurs apparaissent selon les sources faites (cœur, générosité, dignité, etc.).

À travers cette énumération l'idée est ici de mettre en avant que les Budo ne comportent pas que des attributs guerriers mais également un véritable socle permettant à tout pratiquant de bénéficier d'un référentiel les guidant à la fois dans leur pratique mais aussi dans la vie de tous les jours.

Ainsi, ce socle sert de base applicative aux notions de Shin, Gi et Tai. Elles se retrouvent présentes afin de mettre en place concrètement ces valeurs : il faut à la fois de la volonté d'esprit, du savoir-faire et un engagement physique pour avoir une conduite dans la ligné du code moral du Budo.

L'intérêt du Budo est que ce terme est à la fois un (reprenant comme nous l'avons vu une large partie des arts martiaux traditionnels) et multiple (en raison de la diversité des



disciplines faisant partie de cette catégorie). Les caractéristiques d'application se retrouvent donc dans de multiples disciplines.

e) Variété des Budo

Comme nous l'avons énoncé dans l'introduction, il existe désormais une multitude d'arts martiaux, tous se voulant plus différent les uns que les autres.

Nous allons ici en choisir uniquement quelques-uns, les plus connus, pour montrer à la fois la variété des Budo mais aussi leur similitude.

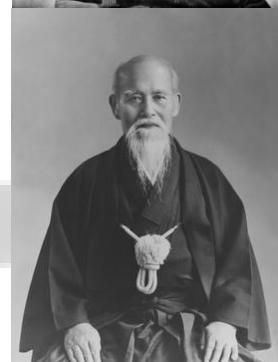
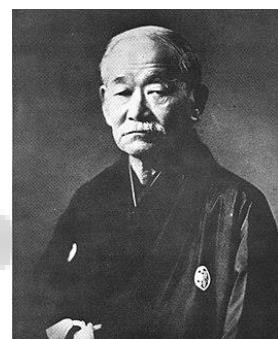
Le Judo/Jujitsu (柔道/柔術) : le Judo a été fondé par Jigoro Kano à partir du traditionnel Jujitsu. Le Jujitsu est un art martial basé sur les anciennes méthodes de combat du temps des samouraïs. On y retrouve des techniques de frappes, des techniques de projection, des techniques de sol, des techniques arthralgiques ainsi que des techniques d'étranglements. Le Judo est quant à lui une application plus moderne, principalement axés sur les projections et techniques de sol mais dans une visée plus sportive.

Le Karate Do/Okinawa Te/Tōde (空手道/沖縄手/唐手) : si le Karate est à associer à Gichin Funakoshi, cet art martial provient d'Okinawa et même de Chine en remontant encore plus loin (*la Main de Tang*). Ces styles consistent à étudier les différentes parties du corps pouvant être utilisées comme des armes pour frapper l'adversaire.

L'Aikido/Aikijutsu (合氣道/合氣術) : l'Aikido peut être attribué à Morihei Ueshiba, mais son « ancêtre », l'Aikijutsu a été créé au XI^e siècle par Minamoto no Yoshimitsu (même si le terme employé alors n'était pas encore Aikijutsu). Le principe de ces méthodes consiste à se baser sur l'harmonisation des énergies de soi et de son adversaire afin de lui renvoyer sa propre énergie.

Le Kyūdo (弓道) : la Voie de l'arc. Cette notion n'est pas sans rappeler celle de Kyuba no michi abordée précédemment. C'est un art martial très ancien puisque remontant du temps des samouraïs. Désormais, cette discipline se pratique avec une étiquette très détaillée, l'accent étant principalement axé sur l'état d'esprit du tireur.

Le Kendo/Kenjutsu (剣道/剣術) : le Kendo peut être attribué à Chuto Nakanishi. Il est l'application moderne via le shinai (sabre en bambou) des techniques utilisées avec le bokken (sabre en bois). Ici, la technique est portée sur la pratique avec une arme considérée comme le prolongement de soi, on parle de Ki Ken Tai no Ichi (氣剣体の一致) : « *L'Esprit, le Sabre et le Corps en Un* ».





Du temps des samouraïs, il était nécessaire d'apprendre 18 arts martiaux pour être un Bushi accompli. Notre énumération s'arrêtera à ces principales disciplines car, à elles seules, elles représentent une grande part des Budo actuels.

Ce que nous pouvons observer concerne ce qui a été dit lors de la précédente transition : le Budo est à la fois Un et Multiple. Nous observons ici la variété technique présente au sein de chaque discipline. Néanmoins un élément ressort malgré la présentation superficielle qui en a été faite : chacune comporte le terme Do. Pour l'ensemble de ces arts, la pratique physique est un élément important mais à mettre en parallèle d'une connaissance accrue des techniques enseignées ainsi que d'un état d'esprit particulier.

Les notions de Shin, Gi et Tai y sont toutes présentes, même si des interprétations différentes peuvent être constatées.

En dehors de l'aspect Shin, Gi Tai énoncé, la variété des Budo tient également au fait que les philosophies de ceux-ci peuvent être complètement différentes. Cela peut se justifier en raison des multiples états d'esprit qu'un pratiquant peut être amené à avoir lors de sa pratique martiale.

f) Les différents états d'esprit à adopter au sein d'un Budo

Le Budo est comme nous l'avons vu une discipline sollicitant à la fois le corps, mais également l'esprit.

Au sein des arts martiaux traditionnels japonais, il existe plusieurs états d'esprits.

Zanshin (l'Esprit persistant - 残心) :

Zanshin est le fait de toujours conserver un état de vigilance. Cela s'applique au Dojo mais également dans la vie de tous les jours. Peu importe les circonstances, le but est d'être prêt à faire face à n'importe quelle situation. Cet état d'esprit est notamment un moyen de se trouver connecté spirituellement avec l'adversaire.

Fudoshin (l'Esprit immuable - 不動心) :

Fudoshin consiste à conserver son imperturbabilité. C'est lorsque l'esprit vacille que l'issue du combat est décidée. Le but du pratiquant est, comme nous l'avons déjà vu, de garder la maîtrise de soi pour ne pas se laisser submerger. L'état d'esprit Fudoshin est associé à la maîtrise de soi.

Mushin (le Non-Esprit - 無心) :

Mushin caractérise la vacuité. Quand un combattant attache son esprit sur sa technique, il est prisonnier de sa technique et peut donc se retrouver en situation délicate lors d'un combat. Le but est de ne pas fixer son esprit, une expression zen parle de *Mushin no Shin* (無心の心) : « *L'Esprit sans esprit* ».



Shoshin (l'Esprit du débutant - 初心) :

Cet état d'esprit consiste à conserver la curiosité qui nous anime au début de notre apprentissage afin de toujours rester ouvert aux choses qui nous entourent. L'apprentissage du Budo étant infini, cet état d'esprit nous permet d'être dans l'attitude constante de recevoir davantage (voir les choses comme si c'était la première fois). Comme le dit un célèbre proverbe : « *On ne remplit pas une coupe déjà pleine* ».

Senshin (l'Esprit éveillé - 先心) :

Cet état d'esprit caractérise le pratiquant ayant atteint un très haut niveau de compréhension de la Voie des arts martiaux. Il ne peut y avoir de haine envers l'Autre puisque nous faisons tous partie du même Tout et que donc : l'Autre est Moi.

Cette présentation des différents états d'esprit que doit chercher à acquérir le pratiquant d'un Budo clôt notre présentation de celui-ci. Il en ressort la finalité suivante : la pratique martiale s'imprègne de valeurs venant faire du Budo un modèle de vie à part entière : le travail demandé est de chercher à renforcer son corps, sa technique ainsi que son esprit. Cette vision s'applique certes à la pratique martiale mais également dans la vie de tous les jours, d'où le fait de parler de modèle de vie (avoir un cadre de référence dans la façon dont nous vivons).

無心
MUSHIN

殘心
ZANSHIN

洗心
SENSHIN

不動心
FUDOSHIN

初心
SHOSHIN

Étant arrivés au terme de notre première partie portant sur la présentation du Bushido et du Budo, nous avons pu en analyser les concepts pour en dégager les finalités propres.

Désormais, tâchons de comprendre le lien unissant ces deux termes.



Chapitre 2 : Une transmission de la Voie martiale, un héritage complet

Dans la deuxième partie de ce mémoire, seront abordés les liens existant entre Bushido et Budo à travers différentes notions avant de se focaliser sur notre art martial de référence pour en étudier les applications concrètes.

I. Lien entre Bushido et Budo

Tout d'abord, nous allons voir en quoi les notions de Bushido et Budo se retrouvent finalement très entrelacées l'une à l'autre.

a) Pratique martiale empreinte de la tradition féodale japonaise

Souvent les notions de piété filiale et d'engagement envers son maître sont liées à celle du Bushido. Comme nous l'avons vu en première partie, celui-ci est un code d'honneur servant de repère aux guerriers afin de leur offrir un modèle à suivre dans la vie de tous les jours.

Il serait intéressant de reprendre une partie historique pour comprendre l'évolution qui a eu lieu au sein des guerriers quant à l'application du Bushido.

L'apogée des guerriers japonais eu lieu lors de la période dite des Sengoku Jidai : Les provinces en guerre (1467-1615). Le pays était alors gouverné par un empereur, mais les provinces, elles, étaient administrées par des Daimyo (大名 - Seigneurs).



Il faudra attendre la bataille de Sekigahara en 1600 pour marquer la fin de ce temps de guerre. Ce sera la réalisation de l'unification du Japon par 3 Shogun (將軍 - Chef des armés) successifs (Oda Nobunaga, Toyotomi Hideyoshi puis Ieyasu Tokugawa) qui instaureront progressivement une nouvelle ère au Japon : c'est le passage à l'Ère d'Edo.

La caste des Bushi subi à cette période une forte transformation. Car avec la fin de la guerre, c'est leur existence même qui est remise en cause. Beaucoup de samouraïs sont devenus des



Ronin (samouraï sans maître). N'ayant plus de maître, les principes énoncés de piété filiale et de fidélité ne pouvaient plus s'appliquer à proprement parler.

Ce changement fut définitif à partir de 1876 via le *Haitōrei* (廃刀令 – Édit d'interdiction des épées) où les samouraïs en tant que catégorie sociale à proprement parler disparurent définitivement.

Afin de chercher un nouveau but dans leur vie, ces guerriers transposèrent certaines valeurs issues de leur caste au sein de leur pratique martiale afin de monter leur école (qui pour certains devint un moyen de se retrouver dans une société n'ayant plus besoin d'eux).

En reprenant l'idée de piété filiale et de fidélité envers un maître, les écoles actuelles d'arts martiaux se veulent dans cette lignée. Seules celles héritières d'un maître et d'une longue existence sont reconnues car l'aspect historique reste un élément légitimant une école.

D'où l'importance donnée à ces valeurs au sein même des Budo actuels.

b) Les vertus du Bushido transposées aux principes du Budo

Le Bushido est, comme nous l'avons vu, un ensemble de règles et de valeurs auxquelles les samouraïs devaient s'astreindre.

Ce cadre de référence leur servait de repère afin de savoir comment agir vis-à-vis d'eux-mêmes et de leur entourage.

En reprenant ce que nous avons dit précédemment sur le code moral du Budo, cet aspect référentiel est de nouveau présent.

Cela n'est pas étonnant, réénumérons les 7 vertus du Bushido : Rectitude (Gi : 義), Respect (Rei : 礼), Courage (Yu : 勇), Honneur (Meiyo : 名誉), Bienveillance (Jin : 仁), Sincérité (Makoto : 誠) et Loyauté (Chugi : 忠義).

Quant aux valeurs intrinsèques abordées dans le cadre du Budo : Courage (Yūki - 勇氣), Sincérité (Seijitsu - 誠実), Honneur (Meiyo - 名誉), Modestie (Kenson - 謙遜), Respect (Sonchō - 尊重), Contrôle de soi (Seigyo - 制御) et Amitié (Yūko - 友好).

Certaines valeurs sont strictement reprises, quant à d'autres, même si les kanjis diffèrent, l'idée sous-jacente reste similaire.

C'est l'application du *Shin*, à savoir la marque de la tradition qui permet de conserver le lien entre Bushido et Budo.

Il n'est pas étonnant de retrouver des repères similaires dans la mesure où, quand bien même le Budo n'était pas encore présent au sein du Bushido (nous développerons cela



ultérieurement), ce dernier comportait tout de même un cadre martial très fourni, propice à l'emploi de valeurs afin de canaliser le but meurtrier initial (condition sine qua non) d'un Bushi.

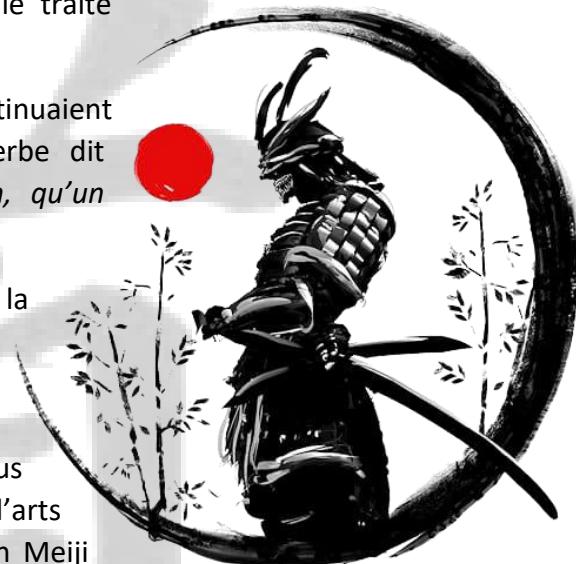
c) Évolution historique : Bushido, Bujutsu, Bugei, Budo

Reprendons l'idée que le Budo n'était pas présent au sein du Bushido.

La période de paix obtenue grâce à la victoire du Shogun Tokugawa Ieyasu sur l'ensemble des Daimyo permit donc de mettre un terme aux guerres incessantes qui ravageaient le pays. Pour les samouraïs, comme nous l'avons vu, cela a marqué le début d'une période de profonds changements, dont la catabase s'acheva avec le traité *Haitōrei*.

Les combattants ne faisant plus la guerre, ils continuaient malgré tout de s'entraîner (un célèbre proverbe dit « *Mieux vaut être un guerrier dans un jardin, qu'un jardinier dans une guerre* »).

Si le Bushido n'a paradoxalement été appelé de la sorte qu'à partir de ce moment où les guerres furent terminées au début du XVII^e siècle (contexte politique oblige, l'intention derrière cela était de maintenir cette caste guerrière sous contrôle), c'est aussi l'apogée des *Koryū* : écoles d'arts martiaux anciennes antérieures à la restauration Meiji (retour de l'empereur au pouvoir et édit *Haitōrei*).



Ces arts martiaux seront désignés génériquement par le terme *Bujutsu* (武術 - Techniques martiales).

L'emploi de *Bujutsu* n'est cependant pas le seul terme pour caractériser les techniques martiales de l'époque. Si *Bujutsu* regroupe l'ensemble des techniques de façon générique (on parle des *Koryū Bujutsu*), c'est sous le terme de *Bugei* (武芸) que seront par la suite nommées ces techniques martiales dès lors qu'elles feront partie d'un *Ryu*.

On parlera alors des *Bugei Juhappan* (武芸十八般) pour caractériser les 18 arts guerriers que devait maîtriser un samouraï :

Le tir à l'arc (*Kyūjutsu* - 弓術)

Le maniement du bâton à ardillons (*Mōjirijutsu* - 振り術)

Le lancer de fauille enchaînée (*Kusarigamajutsu* - 鎖鎌術)

Le lancer de couteaux (*Shurikenjutsu* - 手裏剣術)

L'escrime et le maniement des armes (*Kenjutsu* - 剣術)



Le maniement des armes à feu (Hōjutsu - 砲術)

L'équitation (Bajutsu - 馬術)

Le crachat d'aiguilles (Fukumibarijutsu - 含針術)

Le maniement d'une arme d'hast (Naginatajutsu - 長刀術)

La maîtrise de la corde (Hojōjutsu - 捕縄術)

Le maniement du sabre court (Tantōjutsu - 短刀術)

L'espionnage (Ninjutsu - 忍術)

Le maniement du bâton (Bōjutsu - 棒術)

Le maniement de la lance (Sōjutsu - 槍術)

La natation (Suieijutsu - 水泳術)

Le dégainage du sabre (Iaijutsu - 居合術)

La maîtrise de la matraque (Jittejutsu - 十手術)

Le corps à corps (Jujutsu - 柔術)

Par la suite, ces techniques enseignées furent progressivement tournées vers un travail sur soi : suppression au fur et à mesure de la dangerosité des techniques lors des entraînements, application dans la gestuelle des techniques jusqu'à la ritualiser, réflexions sur la signification et le but de ces techniques, etc. C'est en cela qu'un changement au sein des arts martiaux est intervenu pour passer à l'ère du Budo.

Concrètement on parle de Koryu Bujutsu et de Gendai Budo pour opposer les anciennes disciplines guerrières et les arts martiaux modernes.

Néanmoins, il ne faut pas considérer les arts martiaux actuels comme étant un appauvrissement de la technique afin de préserver l'individu (même si cet aspect reste important !), comme le dit Taisen Deshimaru dans **Zen et Budo** : « *Dans les arts martiaux il n'y a que le temps présent [...] vie ou non-vie sont tranchés dans l'instant* ». Ainsi, le côté martial n'a pas été retiré, mais simplement réadapté aux mœurs de l'époque, chose qui n'est pas récente (le fameux « *C'était mieux avant* » est une phrase qui a toujours existé).



d) La volonté de transformer un art de guerre en art de paix

Le passage d'une période de guerres à la paix est le moment où la finalité des guerriers changea brutalement. L'intériorisation de la pratique se fit sentir dans les écrits qui nous sont parvenus : il est un célèbre dicton qui dit « *Le meilleur des sabres est celui qui reste dans son fourreau* ».

Lors de notre première partie nous avions déjà énoncé ce changement à travers l'idée qu'un glissement au sein des arts martiaux était intervenu : le passage de Jutsu à Do.

Il est un exemple intéressant provenant du Kenjutsu : de « *Sabre pour tuer* » (Setsuninto - 殺人刀), le Kenjutsu évolue vers « *Sabre pour vivre* » (Katsuninken - 活人剣) par l'étude duquel le pratiquant forge sa personnalité.

À travers cet exemple, on comprend que la finalité des arts martiaux n'est plus la même : de techniques meurtrières appliquées dans la circonstance « *Tuer ou être tué* », l'enseignement des arts martiaux devient désormais plus protecteur envers ses pratiquants (d'une part) et les agresseurs subissant les techniques (d'autre part).

On comprend davantage ce que certains grands maîtres ont voulu dire tels que Masaaki Hatsumi dans *L'essence du Budo* : « *La voie martiale n'est pas une technique de mort* ».

Ainsi, la finalité guerrière devenue pacifiste se retrouve tant dans le Bushido que dans le Budo : en réalité c'est au sein du Bushido qu'un glissement s'est opéré pour arriver du Bujutsu au Budo. La notion de Do est l'élément déterminant dans ce changement, car la Voie est le point d'ancrage ultime tant chez les guerriers que chez l'artiste martial actuel.

e) Do, un concept immuable

« *Il faut avoir foi en la Tradition et ne pas toujours chercher une explication rationnelle rassurante* » disait Michel Chimbretto dans *Wushu, Ombres et Lumières*.

La Voie, au sein des arts martiaux faisant partie de la famille des Budo, est l'élément clé de la tradition : la recherche de la perfection technique, de l'accomplissement de soi, du modèle de vie à adopter, etc. C'est à travers cette notion de Do que les arts martiaux actuels sont si proches du concept du Bushido d'antan.

Si aller dans ce chemin qu'est la Voie constitue un but en soi pour les pratiquants de Budo aguerris, c'est parce que ce but est en réalité très varié. Pour certains cela passera par la réalisation de soi à travers un art, pour d'autres une meilleure compréhension des choses qui nous entourent. La Voie est en réalité personnelle et le chemin sans fin.



C'est aussi pour cela que tous les chemins finissent par se rejoindre : plus on avance dans la compréhension de la Voie, plus les éléments secondaires s'effacent pour ne laisser place qu'aux éléments fondamentaux. Durant sa vie martiale, le célèbre samouraï Miyamoto Musashi n'était pas seulement maître de sabre, sa compréhension de la Voie lui a permis également d'exceller dans l'art de la poterie, de la sculpture et des poèmes.

L'essentiel est de ne pas attacher son esprit aux choses. Ce ne sera pas en voyant la Voie uniquement sur le tatami qu'un pratiquant pourra aller au-delà d'un bon niveau en Budo. Pour reprendre Hirokazu Kanazawa dans son œuvre **Karaté, techniques de combat** : « *La voie [...] constitue une présence d'esprit au quotidien* ».

Pour terminer sur cette partie reprenant les liens entre Bushido et Budo, présentons désormais le cadre de la tradition selon une autre façon de penser.

f) Écoles de samouraïs et écoles d'arts martiaux : continuité de la tradition via Shu Ha Ri

Pour reprendre un passage de Kenji Tokitsu tiré de son livre **La Voie du Karaté** : « *Le Budo s'est constitué sur une longue période historique, il a été corrigé, transformé, expérimenté, amélioré, non par un seul homme mais par des générations successives de guerriers, et a pris sa forme achevée au cours de la dernière période du féodalisme japonais* ».

La tradition au sein des arts martiaux est le véhicule de ce qui nous constitue en tant qu'artistes martiaux. Comme le dit le proverbe : « *C'est en sachant d'où l'on vient qu'on sait où l'on va* ». Mais comment concevoir le cheminement du pratiquant vis-à-vis de la tradition ? Quelle est sa place dans ce Tout immense ?

Pour y voir plus clair, nous allons voir que durant son parcours martial, un pratiquant de Budo est amené à passer par 3 stades caractérisant son apport à la tradition. Ce sont les principes de Shu Ha et Ri. Ces notions divergent d'une source à l'autre, nous prendrons donc le parti de les définir comme suit :

Tout d'abord Shu (守 – Obéir) :

Ce premier stade est celui de l'apprentissage. Chaque pratiquant d'un Budo se doit de se conformer au moule de sa discipline afin d'en comprendre les principes et ainsi se les approprier. L'autre sens de Shu est « garder », ce qui marque bien cette étape de prendre pour modèle les idéaux de la discipline en se conformant à la tradition.



Puis Ha (破 – Se détacher) :

Cette deuxième notion intervient lorsque les fondamentaux de la discipline sont acquis. Le pratiquant martial pourra dès lors avoir une vision





suffisamment critique pour y insérer son jugement afin de ne plus reproduire machinalement ce qu'il a appris, mais utiliser ses compétences de façon plus appropriée. On dit parfois en parlant de Ha que c'est le moment où l'on cherche l'exception de son art.

Enfin Ri (離 – Se séparer) :

Cet ultime point intervient à un haut niveau de pratique et d'expérience.

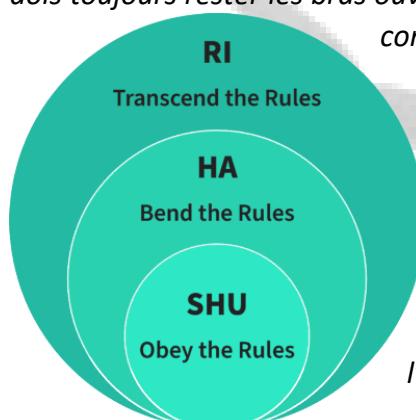
L'idée n'est plus de transgresser la discipline mais de chercher sa Voie en matérialisant sa propre discipline (autrement dit de voir comment nous avons apporté à notre discipline). C'est pour cela que chaque Voie est personnelle mais qu'en même temps chacune d'entre elles s'inscrit dans la tradition en apportant sa pierre à l'édifice.



L'artisan martial (avec des applications mécaniques des techniques) devient un artiste martial (qui mettra désormais en valeur l'esthétique de l'art et créera sa voie).

Ces 3 étapes se font tout au long d'une vie martiale. L'accent est aussi porté sur l'importance d'être bien accompagné dès le départ. Le rôle de l'enseignant est primordial car il représente un guide pour les artistes martiaux tant au début que durant toute leur pratique.

Il est d'ailleurs un texte intéressant à ce sujet que nous offre Lucas Estrella Schultz dans son œuvre **La sagesse du guerrier** : « *Quelqu'un t'attend. Un jeune novice a fait monter ses prières pour que son chemin croise le tien. Lorsque tu le rencontreras, ne te détourne pas. Ne commets pas l'erreur de fuir ta responsabilité. Tu dois renoncer à tes anciennes habitudes de vie pour te consacrer totalement à ton disciple. Ne t'agace pas de ses erreurs. Enseigne-lui en silence, aide-le à pacifier son esprit, à brandir son épée et à briser ses chaînes. Il te harcèlera de milliers de questions creuses et inutiles. Il doutera de toi, et peut-être même t'abandonnera-t-il. Mais tu dois toujours rester les bras ouverts pour l'accueillir comme ton propre fils quand, après avoir compris, il reviendra sur ses positions. Tu seras tout pour lui. Les yeux écarquillés et brillants d'admiration pour toi, il brûlera de savoir ce que tu sais. Il observera ta démarche et l'imitera. Il copiera ta façon de saisir une fourchette parce que jeune insensé présomptueux, il pensera atteindre l'illumination. Mais tout cela est sans importance. Un jour, il comprendra. Quand ce moment-là arrivera, tu auras établi une des relations les plus belles de l'existence terrestre. Vous serez l'un et l'autre maître et disciple. Vous serez un ».*



Ainsi se termine notre analyse des liens existant entre le Bushido et le Budo. Si ceux-ci sont nombreux, c'est notamment grâce à la richesse culturelle propre à chacun de ces concepts (notamment permis grâce au maintien d'une tradition forte).

Abordons désormais l'application de ce que nous avons étudié tout du long de ce mémoire à travers notre art martial : le Tai Jitsu Do.



II. Application de la tradition du Bushido au Tai Jitsu Do

Durant cette dernière partie, nous verrons quels sont les éléments du Bushido qui peuvent être retrouvés au sein du Tai Jitsu Do.

a) Tai Jitsu, art martial moderne basé sur des techniques ancestrales

Commençons par faire une brève présentation de cette discipline. Tai Jitsu Do (体術道 – Voie de la technique du corps).

Il est courant de dire que ce style est une méthode française de self défense basée sur des techniques martiales provenant de divers horizons dont les plus connus sont le Karate, le Judo, l'Aikido ainsi que le Shorinji Kempo (少林寺拳法).

Outre l'apport qu'ont eu ces disciplines dans le contenu technique du Tai Jitsu Do, en reprenant l'origine de ce dernier, il apparaît déjà que cette discipline est dotée d'un fort patrimoine traditionnel.

Le Tai Jitsu Do ainsi que son « frère », le Nihon Tai Jitsu (日本体術 – Tai Jitsu Originel ou Japonais), sont les scissions de l'art martial présenté par Roland Hernaez et Daniel Dubois à partir de 1967 qui se dénommait simplement Tai Jitsu (体術 – Technique du corps). Cette appellation Tai Jitsu est historiquement due à une personne : Minoru Mochizuki. Ce dernier est le fondateur du Yoseikan (養正館), une école traditionnelle d'arts martiaux qu'il a fondé à la suite des multiples enseignements qu'il a reçus de grands maîtres tels que Morihei Ueshiba ou Jigoro Kano.



Si Minoru Mochizuki est à citer dans l'histoire du Tai Jitsu, c'est parce que son implication est double. Déjà à partir de 1958, le terme Tai Jitsu apparaît par l'intermédiaire de son élève direct et représentant en France, Jim Alcheik, qui fonda la FFATK (Fédération Française d'Aikido, Tai Jitsu et Kendo). Il est d'ailleurs à noter que Jim Alcheik s'avère avoir été le professeur de Roland Hernaez, d'où une possible orientation implicite lorsque ce dernier est parti au Japon avec son élève Daniel Dubois ainsi que d'autres personnes pour présenter leur discipline et recevoir l'aval de Minoru Mochizuki pour appeler leur méthode Tai Jitsu.



En allant encore plus loin dans le passé, nous retrouvons encore des traces de notre discipline : le Tai Jitsu a été appelé de la sorte par Minoru Mochizuki pour une bonne raison : c'est de cette façon que les arts martiaux du temps des samouraïs étaient appelés. Tai Jitsu est un terme utilisé au Japon depuis fort longtemps pour désigner le fait de se battre à main nue : du temps des samouraïs, lorsqu'un combattant perdait son arme (katana, naginata, yari, etc.), il devait poursuivre le combat à main nue pour survivre. De là, naquit le concept de Tai Jitsu (autrement appelé Ju Jitsu). Mais ce n'est alors qu'un terme générique pour désigner la façon de combattre au corps à corps, pas un art martial en tant que tel.

De là, pouvons-nous nous permettre de dire que le Tai Jitsu d'aujourd'hui (sans faire ici la distinction entre Tai Jitsu, Tai Jitsu Do et Nihon Tai Jitsu afin de simplifier le raisonnement) reprend ce qui était fait à l'origine lorsque nous parlions de Tai Jitsu au XVI^e siècle ? Probablement pas. Notamment pour les raisons que nous avons évoquées précédemment sur l'évolution des Koryu Bujutsu vers les Gendai Budo.

Néanmoins cela ne signifie pas pour autant qu'il n'y a rien en commun. Les techniques enseignées aujourd'hui le sont tout de même avec l'objectif de garantir aux pratiquants une efficacité en tous types de situation. D'où un héritage de techniques tout de même présent, car l'efficacité était également ce qui primait pour un guerrier.

Cela ne constitue d'ailleurs pas le seul aspect de l'héritage du Tai Jitsu Do le faisant s'inscrire dans la grande famille des Budo. D'autres aspects caractéristiques de ces disciplines traditionnelles apparaissent au sein du Tai Jitsu Do.

b) Application du Shin Gi Tai au sein du Tai Jitsu Do

L'aspect traditionnel d'un Budo peut se matérialiser via les notions que nous avons déjà vues de Shin, Gi et Tai.

À travers ces notions, c'est l'entièreté du Tai Jitsu Do qui peut être vue.

D'un point de vue Tai : cette discipline se base sur la réponse à des attaques en tous genres (frappes, saisies, étranglements, immobilisations, armes). Cette réponse nécessite une préparation physique notamment pour deux aspects.

Le premier est évident, c'est en entraînant son corps à l'effort que nous sommes en mesure de tenir si besoin lors d'un combat qui se prolongerait quelques minutes.

Le second aspect vient lorsque nous souhaitons aller plus loin dans l'esprit des arts martiaux : il faut avoir des capacités physiques développées afin de réussir à se préserver soi-même tout en exécutant des techniques destructrices sans blesser gravement l'individu agresseur. L'emploi du terme « destructeur » vient du fait qu'il ne faut pas oublier le sens premier d'un art martial (Mars = dieu de la guerre) : une technique sans efficacité pour mettre hors d'état



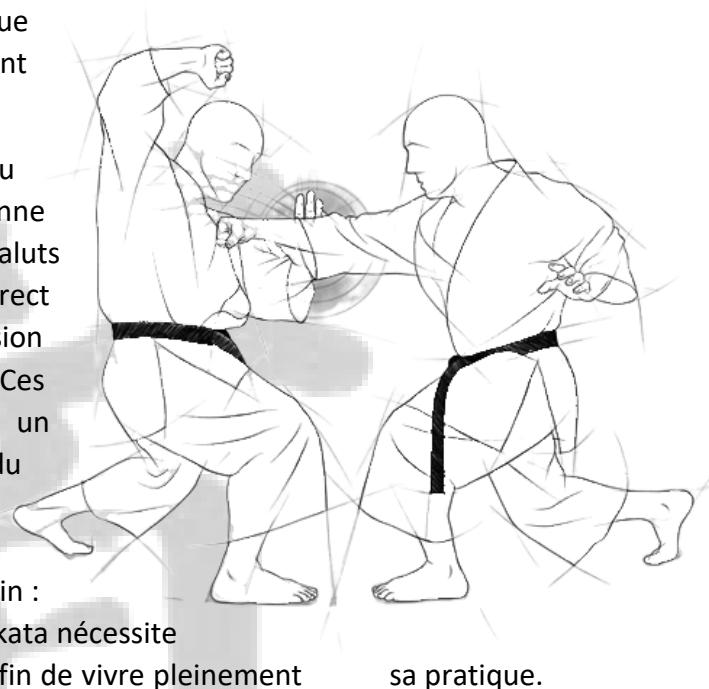
de nuire un adversaire risque juste d'entrainer une plus forte exposition de soi au danger face un adversaire pouvant continuer d'attaquer.

Au sein du Tai Jitsu Do, bon nombre d'exercices préparent l'élément Tai : renforcement musculaire appliqué, kata (型), kihon (基本), kumité (組手), randori (乱取り), etc. Dès lors que l'intention du pratiquant est présente dans l'exercice qu'il réalise, le Tai est mis à contribution.

Cet aspect lié à l'intention ne fera pas que développer la notion de Tai. C'est également l'élément caractéristique du Shin.

Le Shin est lié à la tradition au sein du Tai Jitsu Do. Le respect de l'étiquette en est une bonne application : se conformer aux différents saluts exigés en fonction des circonstances, le correct positionnement de la hiérarchie, l'expression d'une personne envers une autre, etc. Ces différents codes nous mènent vers un comportement conforme à ce qui est attendu dans le cadre traditionnel des Budo.

Également, les divers exercices énoncés précédemment reflètent l'application du Shin : l'application faite d'une technique ou d'un kata nécessite de placer son esprit dans la juste attitude afin de vivre pleinement



sa pratique.

Quant au Gi, c'est la notion la plus visible lorsque nous reprenons les différents aspects du Tai Jitsu Do. La pratique de cette discipline nécessite d'inlassables répétitions pour parfaire les principes qui la régissent : esquive afin de se protéger de l'attaque que l'on subit, frappe préparatoire pour déstabiliser l'adversaire, technique en vue de le maîtriser et enfin mise à l'abandon pour que la menace soit anéantie.

L'application du Gi au sein de cette suite de séquences représentant le Tai Jitsu Do se fera via l'affinage de chaque temps : timing ajusté entre le déplacement du corps vis-à-vis de l'attaque de l'adversaire (Hyoshi - 拍子), distance appropriée en fonction de la technique que l'on veut employer (Maai - 間合い), tempérament de la puissance (Kime - 決め), etc. C'est via le Gi que le perfectionnement de la pratique s'opère.

Les différents aspects du Tai Jitsu Do sont donc chacun présents dans l'application du Budo via Shin, Gi et Tai. Le fait de chercher à travailler selon ces 3 notions est comme nous l'avons vu plus haut, un travail au quotidien.

Pour reprendre Michel Chimbretto dans son livre **Wushu, Ombres et Lumières** : « *La pratique authentique se vit tous les jours, à tous les instants et ne nécessite aucun décor particulier. Il faut se banaliser pour s'oublier un peu et surtout pour s'imprégnier de son Art, afin que celui-ci fasse partie de soi et qu'il finisse par nous transcender* ».



En dehors de ces notions propres au Budo, étudions également la place de la philosophie même du Tai Jitsu Do par rapport à cet héritage martial dont nous parlons dans ce mémoire.

c) Philosophie du Tai Jitsu Do, application directe de la finalité intrinsèque du Bushido

La philosophie du Tai Jitsu Do a déjà été énoncée précédemment : faire en sorte d'apprendre des techniques efficaces dans différentes situations afin de savoir réagir en tout type de contexte.

La difficulté d'application de cette philosophie est que le Tai Jitsu Do est une discipline essentiellement basée sur la défense et la préservation de l'individu (de soi et de l'agresseur). Une façon de s'en rendre compte est le fait que les techniques enseignées le sont exclusivement dans une situation de défense (les techniques d'attaque sont là afin d'amener à la technique défensive).

体
術
道

Cette idée n'est pas si loin de la façon de penser des guerriers désirant respecter le code du Bushido : de sabre de mort à sabre de vie. Déjà, la notion de préservation de l'individu apparaissait selon le contexte (évidemment cela est à nuancer, s'il fallait choisir entre l'adversaire et soi, le choix serait tout de même vite fait).

L'apport des différents états d'esprit vus précédemment représente un facteur déterminant dans la façon de penser une situation : Senshin (l'Esprit éveillé), chercher à ne pas voir l'autre comme un ennemi mais comme un autre Moi, donc ne pas éprouver de la haine à son égard.

Gichin Funakoshi nous explique dans son livre *Karate Do, ma voie, ma vie* qu'il disait souvent à ses élèves « *Seule la conscience de sa propre faiblesse permet de rester maître de soi en toute situation ; seule la faiblesse véritable est capable du vrai courage* ». Cette façon de voir les choses est très profonde, notamment car cette remise en cause de soi est un élément montrant l'humilité d'un pratiquant ainsi que sa capacité à faire face aux difficultés et à les surmonter.

Cette pénultième réflexion marque la fin des aspects abordés de ce qui lie le Tai Jitsu Do et les concepts de Bushido. Néanmoins une ultime approche serait intéressante pour rappeler en quoi le Tai Jitsu Do s'inscrit entre les arts martiaux et les sports de combats.

d) Différenciation entre art martial et sport de combat

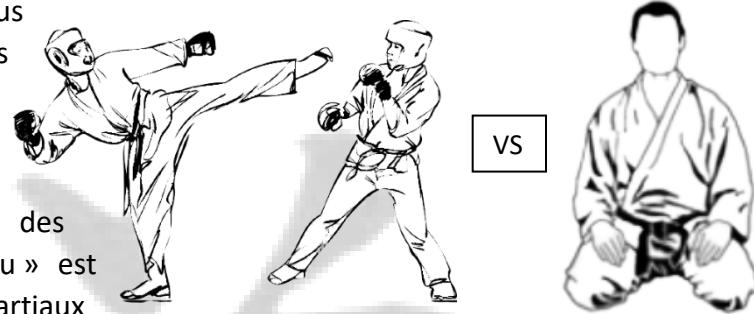
Au fur et à mesure que l'on progresse dans un Budo, une dichotomie apparaît entre arts martiaux et sports de combat. Comme le dit Taisen Deshimaru dans *Zen et Budo* : « *Le Budo*



japonais entretient des liens directs avec l'éthique, la philosophie et la religion. Il n'y a jamais rien eu à voir avec le sport ou la compétition ».

Néanmoins cette distinction entre arts martiaux et sports de combat n'est pas si évidente que cela. Les sports de combat peuvent être délimités via la notion de sport à une « *activité physique exercée dans le sens du jeu et de l'effort, et dont la pratique suppose un entraînement méthodique et le respect de règles* » d'après Le Robert.

Ainsi, de prime abord nous retrouvons plusieurs éléments caractéristiques des sports de combats au sein du Tai Jitsu Do : activités physiques (Tai), entraînement méthodique avec des règles (Gi). Même le côté « jeu » est présent : en enseignant les arts martiaux nous considérons de plus en plus que le jeu permet un meilleur apprentissage, y compris avec des adultes.



Mais un aspect apparaît tout de même comme étant différent : le Shin.

Les sports de combat comportent également des valeurs ! Le fait que les boxeurs se saluent avant que la cloche ne sonne n'est-il pas un signe de respect ? Et même au sein des arts martiaux nous voyons que la compétition prend parfois une place prépondérante dans la pratique (Karate, Judo, Taekwondo, etc.).

En réalité, la différence entre sport de combat et art martial n'est pas visible en tant que telle. Elle tient à chacun : tout dépend de ce que l'on recherche. Là où les sports de combat vont rechercher en priorité la victoire sur l'adversaire, les arts martiaux traditionnels vont quant à eux axer sur la victoire contre soi-même.

Dans son livre ***Karate Do, ma voie, ma vie***, Gichin Funakoshi expliquait en ce sens que : « *Le bouddhisme nous enseigne que le monde entier est un dojo et aucun de ceux qui veulent suivre la voie ne doit l'oublier* ».

Et quand bien même certains pratiquants décideraient de se lancer dans une discipline en raison d'une efficacité immédiate ou par tout autre effet de mode, il est une dernière citation qui serait intéressante à ce sujet de Michel Chimbretto dans ***Wushu, Ombres et Lumières*** : « *Il est étonnant de lire quelquefois, que la référence est la formation des soldats en temps de guerre et qu'il faut s'en inspirer dans l'Art martial. On oublie que cette formation exigeante doit être, pour des raisons évidentes, très rapide et qu'on ne peut se permettre d'attendre la transformation de l'individu. L'Art demande du temps. Beaucoup de principes ne sont accessibles qu'après de nombreuses années de travail* ».

La force intrinsèque des Budo réside dans la persévérance. Comme le dit l'expression : « *On n'a rien sans rien* ». En reprenant le concept du mot Dojo (道場) qui se traduit par « *Lieu où on étudie la Voie* », on comprend que le Budo n'est pas qu'une méthode d'apprentissage de techniques martiales mais également une école de vie.



Le fait que la discipline que nous abordons ici, le Tai Jitsu Do, fasse partie de la FEKAMT (Fédération Européenne de Karate-do et Arts Martiaux Traditionnels) constitue un appui supplémentaire dans l'idée que la tradition des arts martiaux est un élément essentiel pour progresser dans la Voie.

Cet aparté relatant le lien entre arts martiaux et sports de combat permet de comprendre que la différence réside dans ce que chacun recherche à travers sa pratique martiale.

La relation liant le Bushido au Budo n'est en soi pas naturelle car les deux concepts sont bien distincts dans des époques différentes avec des spécificités propres à chacun. Le fait de les réunir dans cette partie permet néanmoins de voir qu'il est possible de remonter dans un héritage martial très ancien. Cet héritage a évidemment été adapté à notre époque car il a fallu s'adapter aux nouvelles mœurs ainsi qu'à la législation en vigueur (si le statut de samouraï autorisait à porter des armes et tuer sans trop de répercussion, il n'en est plus de même aujourd'hui).

L'ultime partie de ce mémoire portera sur l'application de ce que nous venons d'étudier en dehors de la sphère du Dojo.





Chapitre 3 : Les valeurs martiales comme mode de vie

Si pour nous autres, pratiquants d'arts martiaux, les valeurs prônées au sein de notre discipline sont évidemment à respecter, force est de constater que cela n'est pas tâche aisée lorsqu'il s'agit de le faire en dehors des moments dédiés à la pratique.

En effet, lors de nos entraînements, nous plaçons notre esprit dans l'état adéquat vis-à-vis de notre pratique martiale. Mais que faire lorsqu'il s'agit d'agir dans d'autres circonstances moins favorables ?

I. L'adaptation dans le milieu professionnel

Le premier cadre qu'il serait intéressant d'aborder est celui du travail. En effet, pour un pratiquant adulte, le monde du travail va représenter une part importante de sa vie (cela peut se transposer à la période de l'école ou études supérieures lorsque nous sommes plus jeunes). Il est dès lors utile de se demander comment agir avec nos valeurs martiales dans cette sphère.

a) Une autre vue du combat

À travers l'aspect professionnel, nous pourrions distinguer au préalable différents types de métier : ceux plutôt à caractère manuel et ceux à caractère intellectuel.

L'idée n'est pas ici d'en faire prévaloir un par rapport à l'autre, chacun ayant ses spécificités, avantages et inconvénients.

Lorsqu'il s'agit de voir l'aspect martial au travail, un premier point de vue est celui du combat.

Que ce soit vis-à-vis d'un client mécontent, des collègues dérangeants ou un supérieur qui nous réprimande, il est intéressant d'analyser ce type de situation comme étant une agression que nous subissons.

Par rapport aux différentes notions abordées lors des parties précédentes, nous pouvons retrouver certains principes simples à appliquer :

- Fudoshin ou garder la tête froide : le fait de garder un esprit imperturbable est essentiel lorsqu'il s'agit d'adopter un comportement dit « professionnel ». Cela nous aide à conserver notre calme, ne pas émettre de propos impropre à la situation.





- L'esquive n'est pas la fuite : avoir les idées claires pour être dans une optique constructive, réfléchir aux arguments énoncés pour sortir de la situation plutôt que de s'enfermer dans ce que l'interlocuteur dit.
- Savoir faire face lorsque nécessaire : l'honneur n'est pas forcément l'élément le plus propre à certains postes où il est clairement dit de se taire. Néanmoins il faut être prêt à faire la part des choses et s'exprimer en fonction de ses valeurs si celles-ci sont notre priorité.

Le milieu professionnel est un bon élément pour retranscrire ses valeurs vis-à-vis des autres, mais c'est également un bon moyen de percevoir l'aspect individuel de notre pratique martiale.

b) Le modèle du dépassement de soi

Le travail du Shin est un aspect qui, au fur et à mesure du développement d'un pratiquant, va être amené à croître.

Ce Shin n'est pas uniquement à voir comme étant la manière de se comporter par rapport aux autres. Nous pouvons également le voir comme étant notre propre volonté quant à nous dépasser dans ce que nous faisons.



Ce dépassement de soi est ce qui anime tout budoka chevronné : la recherche de la perfection dans ce que nous faisons. Cette recherche peut également être vue selon l'angle professionnel. En effet, c'est le propre de l'artisan que de confectionner quelque chose de la manière la plus pure possible. C'est également le cas des métiers de services où la notion de service vise à satisfaire au mieux un client, d'où une conception de la prestation à réaliser de plus en plus optimale.

Il faut en revanche émettre une nuance dans ce type de propos. La recherche du dépassement de soi tant au niveau professionnel que martial n'est pas sans limite : il est possible de dédier sa vie à son travail, mais cela fait à outrance use prématûrement le corps et l'esprit. Si cela peut se matérialiser par ce qu'on appelle désormais burnout, il est également possible que des accidents adviennent par manque de vigilance en raison d'une trop grande fatigue sur un chantier ou autre. Ce dernier élément est également visible lors des entraînements, ne pas ménager son corps en le poussant toujours plus dans ses limites est synonyme de blessures plus ou moins graves à terme.



Encore une fois, c'est l'utilisation du Shin qui permet de garder le cap dans la façon dont nous nous engageons dans nos réalisations. Et cet aspect sera d'ailleurs reconnu par tous.

c) La reconnaissance de l'autre comme récompense de l'abnégation fournie

Si le regard des autres n'est pas une finalité qu'un artiste martial est censé rechercher, il existe néanmoins. Il en est de même pour le monde du travail.

L'idée n'est pas ici de chercher la reconnaissance de ses pairs, mais de garder en tête que l'image que nous donnons au sein de notre entreprise est quelque chose qui franchit les frontières de ladite entreprise.

C'est à force de persévérance dans l'effort mais aussi en conservant son éthique au sein du monde professionnel que nous obtenons des autres qu'ils nous reconnaissent comme étant compétent et ainsi gagnons leur respect.

Le respect est également un élément transposable du milieu martial au milieu professionnel : il est nécessaire d'en faire preuve vis-à-vis des clients, collègues et supérieurs hiérarchiques.

Ainsi pour reprendre l'aspect martial de notre étude, ce qui doit ressortir de notre pratique est notre force de conviction. C'est en croyant en ses valeurs et en les maintenant présentes y compris dans notre métier que nous pourrons progresser dans leur développement.

Considérons désormais un autre domaine, celui de la famille.

II. La sphère familiale vue avec les arts martiaux

Au travers de la sphère privée, une grande partie peut être attribuée à la famille. C'est en effet le lieu de socialisation primaire qui nous forge en tant qu'individu mais également l'élément que nous sommes amené à construire nous-même par la suite (Shu-Ha-Ri).

a) L'appartenance à une communauté

La famille peut être perçue à travers la notion des liens du sang (ascendants, fratrie et descendants), mais également comme étant les liens du cœur.

Peu importe la définition que chacun mettra derrière le terme famille, c'est l'appartenance à un groupe qui sera l'élément décisif.



Il n'est pas rare d'entendre que les arts martiaux sont une grande famille. Cette famille n'est pas présente uniquement pour le fait d'exister mais également afin d'offrir une protection, une aide à l'individu qui en a le besoin.

De plus, c'est l'appartenance à une même communauté qui permet de développer son système de valeurs, car sans morale commune, comment différencierait-on ce qui est bien ou mal ?

Ainsi la famille offre tout comme les arts martiaux un cadre permettant à l'individu de se construire.



Étudions de façon plus précise ce cadre commun permettant le développement de l'individu.

b) Similitude des valeurs développées

Parmi l'ensemble les valeurs précédemment abordées (respect, honneur, courage, sincérité, contrôle de soi, modestie et amitié), toutes pourraient être calquées sur le modèle de la famille.

Tâchons d'en présenter quelques-unes à titre d'exemple.

- L'amitié. Considéré comme le plus noble des sentiments. C'est l'amitié qui nous pousse à nous dépasser pour les autres, à les aider et à réaliser des choses ensemble. Cette valeur n'est pas forcément due à la famille mais cette dernière peut tout de même y contribuer en raison de l'éducation fournie.

De même dans le milieu des arts martiaux, la pratique régulière nous ouvre vers de nouveaux pratiquants. Des affinités pourront dès lors se créer en dehors de l'aspect martial en raison du partage de certains principes propres à chacun.

- L'amour. Cette notion est ce qui devrait caractériser le plus la famille. Que l'on parle de ses parents ou du partenaire avec qui l'on souhaite passer le restant de ses jours, c'est l'amour qui est le fondement de la famille.

Cette notion d'amour se retrouve également dans la sphère martiale. Cela se manifeste par l'amour de notre discipline, mais aussi par l'amour de transmettre ce qui nous est cher.

- La progression. Si le rôle du Sensei est de faire progresser ses élèves, il en va de même pour un parent envers ses enfants.



La volonté de faire monter les autres en les guidant est un élément essentiel tant au sein d'une famille afin que les enfants puissent être indépendants qu'au sein des arts martiaux où les pratiquants sont amenés à comprendre la finalité des arts martiaux.

Ces exemples de valeurs que l'on applique tant au Dojo qu'en famille montrent un aperçu du socle que représentent ces sphères.

En dehors des valeurs à proprement parler, la notion même de famille sera un élément pouvant être assimilé à l'aspect martial.

c) Transposition de l'aspect martial pour protéger sa famille

La base d'un art martial est de se défendre face à une agression. Le fait d'appliquer des techniques nous permet face à cela de nous préserver.

Il en va de même dans le cadre de la famille. Lorsque celle-ci se retrouve menacée par un élément extérieur, une réaction naturelle sera de faire face à cette menace afin de protéger sa famille.

Ce comportement est à rapprocher de ce que nous avons abordé plus haut vis-à-vis des principes personnels défendus dans le monde professionnel. L'appartenance à un groupe pousse un individu à s'impliquer pour la préservation de ce groupe.

Cela n'est pas nouveau. Pour rappel, déjà du temps des samouraïs, ceux-ci étaient considérés comme faisant partie du clan (Han - 班) dès lors qu'ils étaient sous les ordres de leur Daimyo.

Après étude de l'application des valeurs martiales au travail et en famille, un dernier aspect important est à aborder : l'application de ces valeurs pour soi.

III. Le budoka face à lui-même

Comme nous l'avons déjà abordé, le but des valeurs promues dans les arts martiaux est de fournir un cadre de références pour un individu.

L'application des messages transmis par nos professeurs est l'élément le plus long et le plus compliqué à faire.

Ce n'est pas étonnant car il nous faut également expérimenter certaines situations pour comprendre les conseils qui nous ont été fournis dans notre vie martiale.



a) Rester maître de soi en toute circonstance

Le principal avantage que fournit la pratique d'une discipline martiale est d'être en théorie prêt à faire face à des situations d'agression. Mais il n'en est rien, les entraînements que nous réalisons offriront toujours des règles que nous ne retrouverons pas lors d'un vrai combat.

Cela ne veut pas pour autant dire que ce que nous pratiquons est inutile, mais qu'il faut garder en tête qu'entre le Dojo et dehors ce ne sont pas les mêmes circonstances. D'où le fait de rester adaptable en tout type de situations lors des entraînements (ne pas créer de routine, changer les exercices, rajouter des difficultés, etc.).

Il serait bon de rappeler tout de même qu'avant d'en arriver à une situation de confrontation, les arts martiaux nous enseignent à chercher à désamorcer la situation. Cela peut être perçu d'un point de vue extérieur comme un signe de faiblesse, mais tout combat évité est un combat gagné.

En reprenant la notion d'honneur abordée précédemment, le fait de pratiquer depuis un certain nombre d'années nous offre des aptitudes certaines en combat face à quelqu'un ne pratiquant pas, ainsi qu'une forme de sagesse. Ainsi, pour parler de façon un peu triviale, ne nous abaissons pas à démontrer nos techniques si ce n'est pas nécessaire.

Nous voyons ici à travers la notion de contrôle de soi et d'honneur que les valeurs martiales peuvent s'appliquer pour soi y compris lorsque nous nous pensons puissants en raison de nos entraînements. Certaines circonstances peuvent nous mettre à l'épreuve : être provoqué en présence d'amis, voir sa compagne qui se fait aborder par un individu peu recommandable, etc. Mais encore une fois, l'idée est de chercher une solution sans entrer dans le conflit d'une part mais également sans se laisser complètement humilier.

b) Être fier de ses idéaux

Pour reprendre la transition précédente, être un pratiquant d'arts martiaux implique une certaine forme de responsabilité : ne pas céder à la tentation de corriger quelqu'un même si on le pourrait. Néanmoins cela ne signifie pas se laisser faire.

Pour reprendre une citation de Patrice Franceschi de son livre *Étique du samouraï moderne* : « *Que faire si un voleur vous vole – comme cela arrive si souvent entre les hommes ? Le voler à votre tour pour obtenir réparation ? Ce serait lui accorder deux victoires : la première, de vous avoir lésé, la seconde, d'avoir fait de vous un voleur [...] La générosité vous dit de laisser les voleurs sur le chemin et de poursuivre votre route avec orgueil. Trouvez une autre manière pour obtenir justice et réparation – ou passez à autre chose. Mais, assurément, si vous le pouvez, corrigez physiquement votre voleur – c'est à cette fin que vous avez appris les arts martiaux. Si vous avez quelques remords en corrigeant le voleur qui vous aura volé sans faire de vous un voleur, dites-vous qu'il ne faut pas se priver des petites joies de la vie... ».*



Le message est ici non pas de répondre à la confrontation mais de n'agir que lorsque c'est nécessaire et à juste mesure.

Ainsi, lorsque nous avons défini la Voie comme étant unique et multiple en même temps, nous retrouvons de nouveau les mêmes caractéristiques ici : les valeurs transmises au sein des arts martiaux sont similaires mais il tient à chacun de se les approprier et d'en faire un choix de vie.

Pour finir ce dernier chapitre, portant sur l'application des valeurs martiales en dehors du cadre du Dojo, une ultime partie portera sur ma conception propre de ce qui a été exposé dans ce développement.

c) Témoignage de ma pratique personnelle

Étant donné que cette étape de mon mémoire me concerne, l'emploi du « je » sera ici privilégié.

Tout d'abord, voici un bref récapitulatif de mon parcours martial.

J'ai débuté les arts martiaux en 2002 à l'âge de 6 ans au sein du club de Tai Jitsu Do de Noisy-le-Roi – Bailly. Ce démarrage n'était pas de mon fait, ce sont mes parents qui m'y ont inscrit et m'ont incité à rester tout au long de la saison. Finalement, l'attrait pour cette discipline s'est éveillé en moi et j'ai continué jusqu'à ce jour.

Cela fait désormais 20 ans que je pratique au sein de mon club d'origine. J'ai eu l'occasion de contribuer via différentes occasions au développement de cette association :



- Après l'obtention de ma ceinture noire Shodan FEKAMT en 2014, j'ai poursuivi avec le DIFE (Diplôme d'Instructeur Fédéral Européen) en 2015 pour aider à assurer les cours de façon épisodique
- Un premier départ des membres du Bureau en 2018 m'a conduit à assurer le poste de Trésorier
- Puis un second remaniement en 2019 m'a poussé à prendre la présidence afin de faire vivre notre association
- Enfin, depuis la fin de l'épisode sanitaire nous ayant tous touché, j'ai assuré le poste de professeur principal en plus de mes fonctions au sein du Bureau pour pallier l'absence de professeurs ne pouvant revenir durant la saison

C'est donc sans quelconque orgueil que je peux dire avoir une vision globale de la vie d'un club d'art martiaux. Les décisions que l'on souhaiterait prendre pour améliorer



l'accompagnement des pratiquants dans leur vie martiale (amélioration du niveau technique, transmission de certaines valeurs chères aux Budo, etc.) s'opposent parfois avec ce qui est nécessaire de faire pour faire perdurer le club dans le temps (notamment avoir un certain nombre de pratiquants).



Ce dilemme est souvent décrit de la sorte : doit-on privilégier la qualité ou la quantité ?

À partir de 13 ans mon professeur de l'époque, Alain Baronne, me conseilla de diversifier ma pratique martiale. J'ai donc commencé le Karate Shōtōkan avec Marcel Fabre ainsi que son fils, Jonathan Fabre, et suis actuellement Nidan dans diverses fédérations.

Cet apport du Karate m'a permis d'améliorer ma pratique sous plusieurs aspects : amélioration de ma technique, de mes postures, de mon physique et de ma connaissance des arts martiaux.

Le fait de pratiquer différents arts martiaux m'a surtout permis d'affirmer un aspect qui est selon moi essentiel à notre discipline : l'ouverture d'esprit. Cet aspect est déjà très présent, les clubs de Tai Jitsu Do avoisinant celui de Noisy/Bailly m'ont toujours accueilli avec plaisir (Villepreux, Montigny le Bretonneux et Viroflay).

La relation que nos différents clubs entretiennent est très bénéfique : à la fois nous échangeons, ce qui permet d'enrichir notre pratique via l'apport et l'enseignement des autres clubs, mais nous garantissons aussi les éléments traditionnels de notre discipline (respect des protocoles, étude des techniques faisant partie du cahier technique afin de garantir une finalité la plus proche possible par rapport à ce qui était souhaité à l'origine, entretien des liens qui nous unissent, etc.).

Selon moi, c'est l'aspect traditionnel qui garantit la qualité du Tai Jitsu Do. Si par le passé les personnes désirant s'inscrire le faisaient afin de suivre un effet de mode guidé par l'aspect « self défense », ce n'est plus le cas aujourd'hui, du moins plus autant avec l'essor des styles tels que le Krav Maga ou autres méthodes promettant de l'efficacité immédiate.

Certes, le développement du Tai Jitsu Do peut se faire en mettant en avant l'aspect « self défense » (c'est tout de même un critère indéniable que notre discipline est faite pour garantir l'efficacité des techniques). Néanmoins, il est à mon sens dommage que cela passe avant le cadre traditionnel qui n'est pas réducteur, mais au contraire porteur d'une dimension plus large permettant aux pratiquants de s'épanouir d'autant plus dans leur discipline.

Cette prise de position est ici clairement marquée, mais elle est appuyée par les différents points qui ont été abordés dans ce mémoire justifiant de l'intérêt de considérer notre discipline comme un Budo.



Du haut de mes 26 ans, je réalise chaque jour que le chemin à parcourir est encore long ! Pour reprendre ce que m'a dit mon professeur André Moreau : « *Le professeur montre la Voie, mais c'est à l'élève d'emprunter seul le chemin* ». Ce chemin je le vois actuellement comme un moyen de comprendre davantage le sens de ma pratique martiale. Je me situe actuellement entre recevoir encore et donner également.

J'espère pouvoir continuer à contribuer, moi aussi, à l'apport de notre discipline par la façon dont je la transmets autour de moi.

Nous voici enfin arrivés au terme de cette partie portant sur l'application des liens entre Bushido et Budo à travers le Tai Jitsu Do. Passons désormais à la conclusion générale qui reprendra les différents points abordés.

Logo du club de Noisy-le-roi – Bailly :





Conclusion

Lors du développement de ce mémoire, plusieurs axes ont été abordés afin de répondre à une problématique : Comment la pratique actuelle des Budo reflète-t-elle la finalité du Bushido d'antan d'un point de vue physique, technique et spirituel ?

Tout d'abord, nous avons fait une présentation détaillée des deux termes figurant dans notre problématique.

Le Bushido a ainsi pu être défini comme étant un ensemble de règles intervenu à une époque où les guerriers japonais se devaient d'être guidés : ce système d'abord relativement vague s'est progressivement affiné avec le temps pour prendre la forme d'un règlement à suivre. Ces règles étaient principalement de deux ordres :

- Le premier relatif au comportement de soi envers les autres (application de l'étiquette, piété filiale, engagement envers son maître, etc.)
- Le second relatif à la façon dont on se situe soi-même dans ce monde, comment aborder la vie (le rapport de soi à la mort, application de grands principes spirituels venus de grands courants tels que le bouddhisme, le shintoïsme, le confucianisme, etc.)

Par cette définition, il en ressort que la finalité du Bushido passait par un travail sans relâche sur soi afin d'endurcir son corps et renforcer son esprit en vue d'obtenir une technique qui dépasse le cadre du combat pour arriver à l'obtention du geste parfait.

Quant au Budo, nous avons abordé ce terme de la même façon que pour le Bushido à travers une présentation détaillée de celui-ci selon ses divers aspects. Ainsi nous pouvons en parler comme étant une application martiale traditionnelle respectant, à l'instar du Bushido, un référentiel de valeurs mais également un cheminement vers la Voie (Do). Pour y parvenir, la pratique d'un Budo a donc été vu à travers un triptyque :

- Shin : développer son esprit, son aptitude à l'ouvrir à ce qui nous entoure mais également à le nourrir. C'est par le Shin que les principales valeurs du Budo sont respectées
- Gi : le travail de la technique, de son utilisation adéquate et adaptée. Gi est le fait de chercher à parfaire sa technique pour arriver à la compréhension des principes qui régissent ladite technique
- Tai : renforcer le corps qui est le véhicule de notre pensée et le moyen de matérialiser notre technique.

Le Budo amène un pratiquant vers plusieurs états d'esprit (Fudoshin, Mushin, etc.) qui vont l'aider à progresser dans l'apprentissage de la Voie via la juste application du comportement à adopter en toutes situations, ainsi que de la correcte exécution des mouvements techniques.

À la suite de ces présentations, les finalités du Budo ont donc été rapprochées de celles du Bushido, notamment à travers l'aspect Shin, Gi et Tai. Cela s'est notamment confirmé en

raison de la transposition des modèles de valeurs qui s'avèrent très similaires entre elles. Également, la recherche de l'amélioration de soi tant physiquement que techniquement est dans les deux cas associée à une amélioration de la personne.

Par la suite, il nous a été permis d'aborder ces rapprochements à travers une discipline martiale en particulier, le Tai Jitsu Do. Cette dernière, quoique récente, est empreint d'un long héritage martial qui justifie notamment son rattachement à la grande famille des Budo.

Enfin, des applications concrètes des concepts martiaux ont été analysés à travers des aspects extérieurs à la pratique martiale afin d'en percevoir la profondeur de la portée dans la vie d'un pratiquant que cela soit au travail, en famille ou dans les instants de tous les jours.

Si le Tai Jitsu Do est une bonne synthèse de ce qui peut être appelé à la fois un art martial traditionnel et une méthode de self défense, c'est notamment grâce à l'adaptabilité de cette discipline qui est offerte via les multiples exercices préparant à tout type de situation.

Néanmoins, il est à mon sens un point essentiel à travailler qui peut faire la force du Tai Jitsu Do mais également son point faible : son ouverture. L'ouverture au sein des arts martiaux est quelque chose de formidable lorsqu'on développe son appétence à ce qui nous entoure, que ce soit en termes de techniques, de méthodes d'enseignement mais également d'esprit.

J'ai tendance à dire qu'un pratiquant de Tai Jitsu Do est complet, car touche à tous les domaines, mais qu'il n'est également bon nulle part, car pas suffisamment approfondi dans les différents concepts qui régissent notre discipline (un pratiquant de Karate sera bon en frappes car cet art développe principalement cet aspect des techniques, à l'instar du judo pour les projections ou de l'Aikido pour les clés).

C'est cette ouverture qui définira la qualité du pratiquant. Le but n'est pas de s'inscrire dans toutes les disciplines possibles et imaginables, mais de développer son ouverture d'esprit à ces autres disciplines afin de renforcer ses compétences tout en palliant les lacunes propres à chacun. C'est d'ailleurs ce que dit très justement Patrick McCarthy dans ***Bubishi, The classical manual of combat*** : « *By going outside your art you're really going deeper inside it* » (en sortant de votre art vous allez en réalité plus loin dans celui-ci).

Ainsi, pour paraphraser Kyuzo Mifune : « *L'art du Tai Jitsu Do est infini* ».

En guise de point final, je me permettrai uniquement de joindre un texte que m'a fait découvrir un jour mon professeur André Moreau et qui, à mon sens, représente bien l'idée de ce mémoire.

Le serment du samouraï :

Je n'ai pas de parents, je fais des cieux et de la terre mes parents.

Je n'ai pas de demeure, je fais de Tan t'ien ma demeure.





Je n'ai pas de pouvoir divin, je fais de mon honnêteté mon pouvoir divin.

Je n'ai pas de fortune, je fais de ma docilité ma richesse.

Je n'ai pas de pouvoir magique, je fais de ma personnalité mon pouvoir magique.

Je n'ai ni de vie ni de mort, ma vie et ma mort ne font qu'un.

Je n'ai pas de corps, je fais de mon stoïcisme mon corps.

Je n'ai pas d'yeux, je fais de l'éclair mes yeux.

Je n'ai pas d'oreilles, je fais de ma sensibilité mes oreilles.

Je n'ai pas de membres, je fais de ma promptitude mes membres.

Je n'ai pas de lois, je fais de mon autodéfense ma loi.

Je n'ai pas de stratégie, je fais du droit de tuer et de protéger ma stratégie.

Je n'ai pas de dessein, je fais de la saisie instinctive de l'occasion mon dessein.

Je ne fais pas de miracle, je fais du respect de la loi mon miracle.

Je n'ai pas de principes, je fais de mon adaptation en toutes circonstances mon principe.

Je n'ai pas de tactique, je fais de la vacuité et de la plénitude ma tactique.

Je n'ai pas de talents, je fais de mon esprit prêt à réagir mon talent.

Je n'ai pas d'amis, je fais de mon esprit mon ami.

Je n'ai pas d'ennemis, je fais de l'imprudence mon ennemie.

Je n'ai pas d'armure, je fais de ma bienveillance mon armure.

Je n'ai pas de château, je fais de mon esprit inébranlable mon château.

Je n'ai pas d'épée, je fais de mon non-être mon épée.





Bibliographie

BLAIR Gavin, *Samouraïs de l'ukiyo-e à la culture Pop*, Nuinui, 2021.

CAPRA Fritjof, *Le Tao de la Physique, Une exploration des parallèles entre la physique moderne et le mysticisme oriental*, J'ai Lu, 2017.

CHAMBRETT Michel, *Wushu, Ombres et Lumière*, Éditions Chariot d'Or, 2000.

CHEUNG William, *Kung-fu, Les secrets de Bruce Lee*, Sedirep, 1986.

COGNARD André, *Le disciple*, Dervy, 2002.

COGNARD André, *L'esprit des arts martiaux*, Albin Michel, 2003.

CONFUCIUS, *Les Analectes*, Guy Trédaniel Éditeur, 2016.

COURTONNE Christian, *La Puissance du Karaté, La science au service des arts martiaux et des sports de combat*, Budo Éditions, 2018.

COURTONNE Christian, *Un corps martial, Manuel avancé de préparation physique et mentale aux arts martiaux et sports de combat*, Budo Éditions, 2022.

DESHIMARU Taisen, *Zen & Arts Martiaux*, Albin Michel, 1983.

DI MARINO Sergio, *La philosophie des arts martiaux, Origines, Traditions et Fondamentaux*, De Vecchi, 2008.

DUBOIS Daniel, *Armes égales, Méthode Taï-Jitsu*, Éditions C.I.G, 1995.

DUBOIS Daniel, *L'essentiel du Taï-Jitsu-Do*, Chiron Éditeur, 2001.

DUBOIS Daniel et GOMBAULT Alice, *Le Taï-Jitsu Do, La Méthode*, Les éditions du net, 2014.

DUBOIS Daniel et BESNARD Régine, *Le Taï-Jitsu Do et les Enfants*, TJDE, 2017.

ESTRELLA SCHULTZ Lucas, *La sagesse du guerrier*, Éditions de l'Éveil, 2014.

FRANCESCHI Patrice, *Étique du samouraï moderne*, Grasset, 2019.

FUNAKOSHI Gichin, *Karate Dō Kyōhan, Le texte fondateur sur la Voie de la Main vide*, Budo Éditions, 1979.

FUNAKOSHI Gichin, *Karate Dō, ma voie, ma vie, Autobiographie du père du karaté japonais*, Budo Éditions, 2014.

FUNAKOSHI Gichin, *Les 20 préceptes directeurs du Karate Dō, Le leg spirituel du Maître*, Budo Éditions, 2015.

HABERSETZER Roland, *Bubishi, à la source du karaté*, Budo Éditions, 2007.

HABERSETZER Roland, *Fondamentalement Martial, Matières à réflexion sur les arts martiaux*, Budo Éditions, 2017.



HABERSETZER Gabrielle et Roland, *L'ultime encyclopédie des arts martiaux de l'extrême Orient*, Amphora, 2019.

HATSUMI Masaaki, *L'essence du Budo, L'enseignement secret du grand maître*, Budo Éditions, 2016.

HATSUMI Masaaki, *L'art du combat des samouraïs, L'enseignement caché des écoles d'escrime japonaise*, Budo Éditions, 2016.

HUBBARD Ben, *Samouraï, L'âge d'or de l'élite des guerriers japonais*, Art & Images, 2016.

JUHLE Samuel, *Les pratiques martiales japonaises en France, Institutionnalisation des disciplines et professionnalisation de l'enseignement*, Le Seuil, 2009.

KANAZAWA Hirokazu, *Karate Techniques de combat, De l'entraînement à la compétition*, Budo Éditions, 2011.

KANAZAWA Hirokazu, *Karate Kata, Tous les katas Shotokan*, Budo Éditions, 2014.

KANAZAWA Hirokazu, *Karate Intensif, Tremplin vers la ceinture noire*, Budo Éditions, 2017.

KANO Jigoro, *Judo Kodokan*, Budo Éditions, 2013.

MASSON Nicole, *Petit recueil de pensées bouddhistes*, Chênes, 2017.

MCCARTHY Patrick, *Bubishi, the classic manual of combat*, Tuttle Publishing, 2016.

MITCHELL Stephen, *Lao-Tseu, Tao Te King*, Synchronique Éditions, 2012.

MOCHIZUKI Hiroo, *Budō as a legacy*, Budo Éditions, 2019.

MUNENORI Yagyū, *Le sabre de vie, Heikō Kadensho, Les enseignements secrets de la maison du Shōgun*, Budo Éditions, 2012.

MUSASHI Miyamoto, *Le livre des cinq roues*, Budo Éditions, 2014.

NITOBE Inazo, *Bushidō, Le code du samouraï*, Guy Trédaniel Éditeur, 2013.

PELTIER Julien, *Samouraïs, 10 destins incroyables*, Éditions Prisma, 2016.

PELTIER Julien, *Sekigahara, La plus grande bataille de samouraïs*, Passés/Composés, 2020.

QUILLIO Alexis, *Le Passage, Réflexions sur la pratique martiale et l'esprit du Wu Dao*, Éditions de l'Éveil, 2019.

RANDOM Michel, *Les contes des Arts Martiaux*, Albin Michel, 1984.

RANDOM Michel, *Les Arts Martiaux ou l'esprit des budō*, Budo Éditions, 2007.

REQENA Yves, *À la découverte du Qi Gong*, Guy Trédaniel Éditeurs, 1995.

ROUVIER Philippe, *Une histoire du Karaté – Les origines du Wado Ryu*, Big or No Design, 2021.

RUYZ Don Miguel, *Les quatre accords toltèques, La voie de la liberté personnelle*, Jouvence Éditions, 1999.



RUYZ Don Miguel et Don José, *Le cinquième accord tolèteque, La voie de la maîtrise de soi*, Guy Trédaniel Éditeurs, 2010.

SAWAKI Kodo, *À toi*, L'Originel, 2019.

SŌHŌ Takuan, *L'Esprit Indomptable*, Écrit d'un maître de zen à un maître de sabre, Budo Éditions, 2013.

SŌHŌ Takuan, *Le zen des samouraïs, Mystères de la Sagesse immobile et autres textes*, Albin Michel, 2016.

SOULIER DE MORANT George, *Les 47 Rōnins, Le trésor des loyaux samouraïs*, Budo Éditions, 2014.

SOURYI Pierre-François, *Les guerriers dans la rizière, La grande épopée des samouraïs*, Flammarion, 2017.

STEVEN John, *Les trois maîtres du Budo, L'histoire des trois fondateurs des arts martiaux*, Budo Éditions, 2006.

SUN TZU, *L'art de la guerre*, Guy Trédaniel Éditeur, 2015.

TABATA Kazumi, *Tactiques secrètes, Leçons des grands maîtres des temps anciens*, Budo Éditions, 2008.

TISSIER Christian, *Aikido Fondamental*, Sedirep, 1979.

TOKITSU Kenji, *La voie du karaté, Pour une théorie des arts martiaux japonais*, Éditions Points, 1979.

TOKITSU Kenji, *Les Katas*, Éditions Désiris, 2003.

TOLLE Eckhart, *Le pouvoir du moment présent, guide d'éveil spirituel*, J'ai Lu, 2010.

TRINH Chin et BUHRIG Martine, *Corps et pleine conscience*, Chronique Sociale, 2022.

TSUNETOMO Yamamoto, *Hagakure, le livre du samouraï*, Budo Éditions, 2014.

UESHIBA Kisshōmaru, *Aikido, L'œuvre d'une vie*, Budo Éditions, 2010.

UESHIBA Morihei, *L'art de la Paix, Enseignements du fondateur de l'Aikido*, Éditions Contredires, 2017.

YOSHIKAWA Eiji, *La parfaite lumière*, J'ai Lu, 2014.

YOSHIKAWA Eiji, *La pierre et le sabre*, J'ai Lu, 2015.

YŪZAN Daidōji, *Budō Shoshinshū, Le code du jeune samouraï*, Budo Éditions, 2006.