

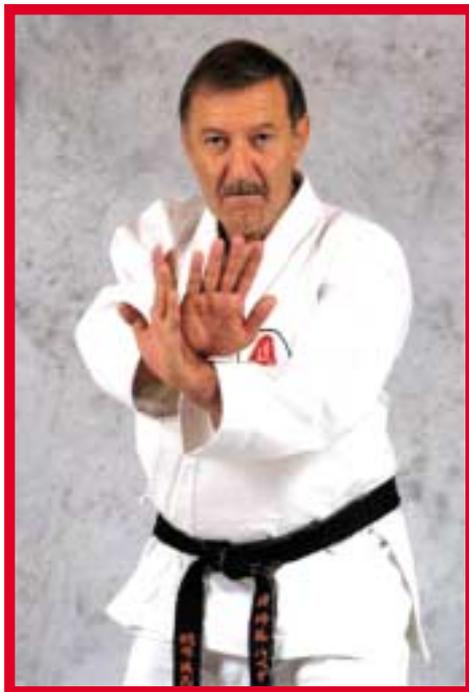
La Voie Tengu (Tengu-no-michi)

“Même si vos adversaires vous attaquent aux quatre côtés, cherchez à les pourchasser dans une seule direction (...). Que vos regards embrassent le tout.”

(Miyamoto Musashi: „Traité des 5 Roues” - Livre de l’eau -)

“Après mille répétitions (d’une technique), on parvient à l’aisance...
Après dix mille répétitions, on en réalise l’esprit.... »

(proverbe chinois)



TENGU- SHIHO- NO- KAMAE

Roland Habersetzer,
directeur du « Centre de
Recherche Budo » et de
« L’Institut Tengu »,
8ème Dan de Karatedo

pour défendre aux quatre coins...





l'esprit d'une Tradition

A certains, qui pourraient s'étonner de l'orientation de ma pratique Budo, après tant d'années à me contenter de la répétition orthodoxe et basique des techniques classiques, et des reflets de sociétés anciennes qu'elles véhiculent, je dirais que « la Voie Tengu » (Tengu-no-michi) n'est en somme qu'une traduction moderne d'un concept traditionnel. Ou encore qu'il s'agit d'une pratique traditionnelle dans son concept (volonté d'absence de combat, ou nécessité de combat « réel » étant les deux seules motivations envisagées dans une pratique réellement « martiale »), mais neuve dans ses formes d'application (par redéfinition actuelle du contexte d'application des techniques classiques). J'ai tenté d'expliquer dans le numéro précédent de « Ceinture Noire » la démarche sur laquelle repose ce système mental et physique que je développe depuis plusieurs années dans le cadre de mon « Institut Tengu ». Et aussi la pierre angulaire de ce système, qui est la « Réaction Universelle de Défense » (R.U.D.), ou prise de la « garde Tengu » (Tengu-no-kamae), à partir de laquelle toutes les formes de réponses, ou contre-mesures, peuvent être envisagées pour mettre fin à une attaque ou à une simple menace d'attaque.

Tengu-no-kamae est une sorte de plateforme réactive (une attitude physique et mentale à partir de laquelle tout choix d'options est rapidement possible), mais qui peut aussi être, sous certaines conditions, une réponse en soi (chance de désamorcer une crise sans nécessité de contact physique). Je reviendrai plus tard sur la manière de gérer une menace à partir de cette « position d'engagement » dont le premier objectif est le rétablissement d'une distance de sécurité entre soi

et le danger, ce qui permet de gagner du temps, avant même, si cela devient vraiment indispensable, d'engager une riposte physique.

La précédente approche du concept s'était limitée à la « réponse » avant (réaction sur agression frontale), suivant deux scénarios : l'une sur distance courte (Ma), l'autre sur distance très courte (Chika-ma), suivant la définition du « périmètre de sécurité d'une personne » (en rappel ci-dessous). Voici déclinée ci-dessous la « garde Tengu » suivant 4 directions (Shiho) de base : avant, latérale gauche, latérale droite, arrière.

Nous abordons ainsi le champ d'application pluridirectionnelle de Tengu-no-kamae, de ses composantes et de ses objectifs. Il est à souligner que ce développement ne peut se comprendre que greffé sur l'article précédent.

Voici d'abord rappelés quelques principes de base pour une compréhension correcte du concept et des descriptifs à venir...

Les principes de construction de Tengu-no-kamae :

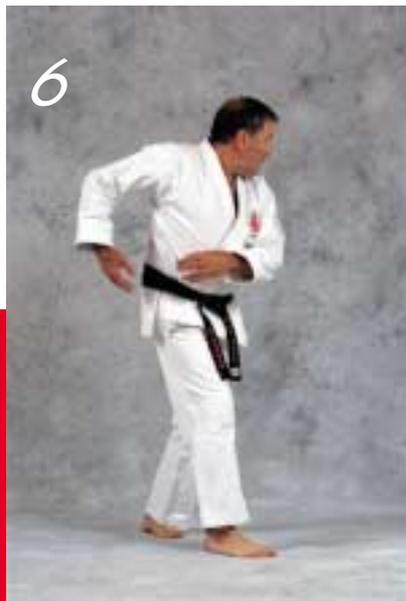
Cette garde (Kamae) repose sur la définition initiale de votre « côté fort » (en général, le côté droit pour un droitier, gauche pour un gaucher : celui auquel on fait, plus spécialement, confiance pour mener efficacement une action de contre-attaque) et de votre « côté faible » (en général, le côté gauche pour un droitier, droit pour un gaucher : celui auquel on confie, plus spécialement, l'action de protection avant la riposte). Sans que cela soit bien entendu une obligation incontournable (on peut tout faire à l'entraînement, déconnecté du risque...), on part de l'idée que, en cas de

danger réel, dans le monde réel, le corps va réagir en « donnant » instinctivement ce qui lui paraît le plus efficace, que ce soit en raison de dispositions personnelles spécifiques ou en raison d'une « mémoire musculaire » mieux alimentée par l'entraînement (en effet : si l'on considère, honnêtement, qu'un mouvement correctement exécuté ne commence à « venir » qu'au bout d'un minimum de 6000 à 8000 répétitions, quel intérêt à diviser par deux le temps accordé à cette « mise en mémoire » en répétant aussi bien à droite qu'à gauche... ? Dans la réalité, avec la perspective de ne pas avoir une seconde chance, il faut aller à l'essentiel, et structurer son entraînement en fonction de cet impératif vital).

Elle repose sur une gestuelle simple et toujours identique (qui peut d'ailleurs convenir à mains nues ou avec armes, de Kobudo ou autres), à base de cette « mémoire musculaire » qui, au moment inattendu mais décisif, prendra le pas sur toute forme d'intervention mentale dans l'élaboration d'une riposte...

Elle est obtenue, pour faire face à n'importe quelle direction d'où peut survenir une menace, sur mouvement initial de recul ou (et) de pivot du corps qui mettra toujours en œuvre cette gestuelle identique, conduisant à une prise de position finale identique, côté faible vers le danger, côté fort en léger retrait...

Elle exprime une volonté de comportement, de maîtrise de soi et de contrôle de la situation. Elle traduit la volonté d'identifier le danger d'abord, et d'évaluer la nécessité d'y faire face, comme des moyens d'y parvenir. Elle protège de la réaction instinctive et vite incontrôlée. Ceci pour ne pas risquer de se laisser débou-



La Voie Tengu (Tengu-no-michi)

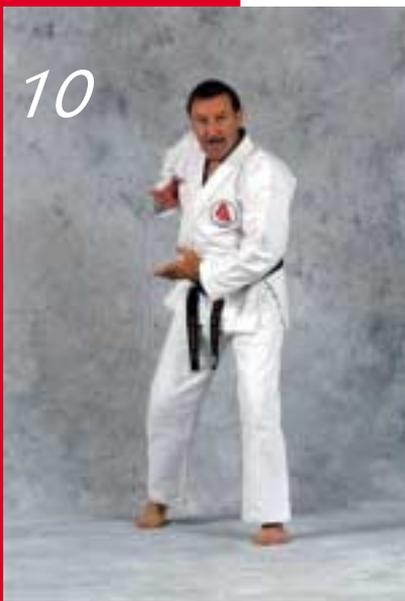
8



9



10



11



12



13



der par une riposte disproportionnée à la menace. Il faut « répondre » intelligemment au danger et à la matérialisation de ce danger (par une réponse « nécessaire et suffisante »)...

Elle permet d'engager directement l'action, sans mouvement de transition, avec un maximum d'options techniques possibles (aussi bien en défense, Go-no-sen, qu'en contres directs, Sen-no-sen), avec une mobilisation d'énergie et de vitesse (notamment de part la position naturelle, Moto-dachi, et le positionnement des hanches). Elle ouvre sur toutes les expressions techniques de la vaste panoplie mise à disposition par les arts martiaux classiques. Mais toujours de manière réaliste (c'est-à-dire selon les circonstances, le terrain, les préférences, les possibilités physiques, les sensations du moment...)...

Tengu-no-kamae n'est donc pas une technique en soi (elle se situe avant l'engagement), mais elle contient tous les prolongements jugés nécessaires lorsqu'il est devenu indispensable d'engager. L'attitude mentale permanente est Zanshin (concentration non encore focalisée), accompagnée de Happo-moku (ce « balayage visuel », dont il est question plus bas).

A.D.E.M. : la ligne de conduite mentale sous-jacente

Le processus mental résumé par l'acronyme A.D.E.M. doit accompagner toute confrontation et être entraîné dès le début de ce type de travail au Dojo :

A, pour « appréciation » (de la réalité et du degré de gravité de la situation), qui doit être juste...

D, pour « décision » (de réagir ou non, et

à quel niveau), qui doit être rapide...

E, pour « engagement » (mise en place des « contre-mesures », ensemble contrôlé de défenses et de ripostes), qui doit être total...

M, pour « mobilité » (physique et mentale, au cours du déroulement de ces actions), qui doit être constante...

Seules les phases A et B valent au stade de Tengu-no-kamae. Les phases E et M n'interviennent qu'une fois entamée l'expression technique de la volonté de riposte (engagement, combat). Encore que l'on puisse concevoir E et M sur place, sans quitter la position Tengu...mais nous passons ici à un tout autre niveau d'application du concept, absolument pas visuel...

Un mode d'emploi en fonction du « périmètre de sécurité »

Le « périmètre de sécurité », ou « périmètre de protection », d'une personne est une notion élastique, qu'il nous faut percevoir en fonction de notre position dans un environnement plus ou moins éloigné et que l'on sent plus ou moins « chargé » de danger potentiel. Il se compose de trois « boucliers » circulaires, ou « anneaux » successifs dont on occupe le centre :

- une zone « vitale » (ou « intime », Chika-ma : à moins de 2 mètres de soi, un espace où ont lieu 80% au moins des confrontations, et où le délai de réaction est dramatiquement court)

- une zone « de protection rapprochée » (ou « personnelle », Ma : entre 2 et 5 mètres de soi, zone où tout peut encore dégénérer très vite et où une vigilance absolue est nécessaire).



l'esprit d'une Tradition

TENGU-SHIHO-NO-KAMAE

- au-delà s'ouvre l'espace de « contact social » (ou de « dialogue social », To-ma : ...où la perspective d'un danger est suffisamment différée pour que la vigilance puisse être moins pointue, et où subsistent de réelles chances de désamorçage d'une confrontation possible ou même déjà annoncée !).

Tengu-no-kamae ne s'emploie qu'en situations Ma (toujours) et Chika-ma (optionnel : selon les circonstances, on peut choisir de passer par la garde ou engager directement l'action de riposte. Voir photos 28 à 35).

N.B. Ces descriptions valent pour un choix de « côté fort » à droite et un « côté faible » à gauche...

A) Tengu-shiho-no-kamae, dans la zone de « protection rapprochée » (à partir d'une distance moyenne, Ma, séparant du danger)
Photos 1 à 7

Quand ?

Principe d'action : rétablir une distance de sécurité qui permet de « voir venir » et de ne pas engager dans la précipitation. C'est l'utilisation de Tengu-no-kamae pour une application de techniques dans quatre di-

rections (Shiho-waza), à angles droits (Em-busen en croix), à partir d'une distance moyenne séparant du danger.

- la distance impose une réaction vigilante mais pas encore l'urgence du procédé...

- il me reste le temps d'identifier clairement la menace, ou l'attaque en cours...

- j'ai encore une chance de désamorcer la crise (désescalade) sans avoir à engager...

- j'ai assez de place pour bouger et me déplacer...

Comment ?

Pour un départ en position naturelle, de face, debout, bras ballants, mains ouvertes (comme un Yoi, mais sans « profil » martial...qui donnerait l'alerte, et que l'on n'a d'ailleurs pas le temps d'adopter sous l'effet de la surprise...):

1- réponse (à une menace) avant (Shomen): pas glissé directement en arrière, pied droit d'abord. Photo 1

2- réponse à 90° (à une menace) latéralement à gauche (Hidari) : avancer un peu le pied droit (comme dans le Kata Gekisai...), avec regard sur la menace, puis pivoter sur les deux pieds vers la gauche. Photos 2 et 3

3- réponse à 90° (à une menace) latéralement à droite (Migi): tourner le corps vers

la droite, avec regard sur la menace, puis pivoter sur pied gauche et reculer du droit. Photos 4 et 5

4- réponse (à une menace) arrière (Ushiro): regard par-dessus l'épaule gauche, croiser le pied droit par devant le gauche (comme dans le Kata Sanchin...), puis pivoter vers l'arrière-gauche (il existe aussi une variante, par la droite). Photos 6 et 7

Se rappeler, toujours...

1) d'abord identifier la menace (voir), sur début de mouvement (recul ou pivot), action que l'on peut toujours interrompre à ce stade en cas de fausse alerte...

2) ensuite seulement achever le mouvement et verrouiller en « garde Tengu », prêt à engager...Ne jamais se laisser aller à un mouvement mécanique, réflexe !

3) ne pas se figer mentalement dans la position mais rester prêt à bondir dans l'action....

Respirer :

on inspire (temps de surprise) sur le pas glissé accompagnant la phase « armé » des mains au flanc droit et tout contre soi. On expire (reprise de contrôle), en « ventral », en se calant dans l'attitude finale, les deux mains en garde devant soi, selon le procédé connu (cf.mon article précédent) On peut accompagner d'un léger cri, ou interjection, comme pour exprimer la surprise (mais non un Kiai puissant, qui annulerait l'effet recherché d'un « profil bas », c'est-à-dire qui attirerait l'attention sur vos possibilités de riposte...)

Ces 4 prises d'attitude constituent la texture du « Karaho Tengu-ma-no-kata »





La Voie Tengu (Tengu-no-michi)

17



TENGU-SHIHO-NO-KAMAE

(avec ajouts de déplacements complémentaires et « balayages visuels » après chaque action)

B) Tengu-shiho-no-kamae, dans la zone « vitale » (à partir d'une distance au contact, Chikama, du danger)
Photos 8 à 23

à partir d'une distance très courte séparant du danger.

- la distance (Chika-ma) impose une réaction urgente, « dans le temps »...

- je n'ai plus eu le temps d'identifier la menace, ou l'attaque en cours, déjà sur moi (recherche de corps à corps, tentative de saisie,...)...

- je n'ai pas assez de place pour bouger et me déplacer, et même plus le temps d'y penser... Il faut juste SE DEGAGER !

Quand ?

Principe d'action : provoquer un violent mouvement de rupture-dégagement, associant une protection du coude et un premier coup frappé pour imposer la distance. Laisser un choix d'option suivant les circonstances :

- soit reprendre une distance de sécurité classique (Tengu-no-kamae) et se laisser le temps de la décision (uniquement phases A et D de A.D.E.M.).

- soit suivre en action de riposte directe (sans plus prendre alors le temps, ni le risque, d'une transition par Tengu-no-kamae. Voir photos 28 à 35). Il n'y a plus que les phases D, E et M de A.D.E.M.

C'est l'utilisation (optionnelle) de Tengu-no-kamae pour une application de techniques dans quatre directions (Shiho-waza), à angles droits (Embusen en croix),

Comment ?

Dans la pratique de base (et le Kata), on part du principe qu'il reste le temps de repasser par un temps de Tengu-no-kamae, comme ci-dessus. L'action se décompose donc en deux temps : le 1er (rupture-dégagement : photo B) n'est qu'une transition vers un second temps de reprise de distance en Tengu-no-kamae classique (Photo A).

Pour un départ en position naturelle, de face, debout, bras ballants, mains ouvertes, comme ci-dessus :

1- réponse (à une menace) avant (Shomen): basculer le corps en arrière en accompagnant d'un coup de poing

18



19



20



21



22





l'esprit d'une Tradition

en balancier, de bas en haut (Hei-ken), et protection du coude. Puis dégager en reculant directement. Photos 8 à 11

2- réponse à 90° (à une menace) latéralement à gauche (Hidari) : basculer latéralement les hanches vers la gauche, en accompagnant de la protection du coude et du coup de poing en balancier. Puis dégager en tournant le corps d'un quart de tour à gauche tout en reculant. Photos 12 à 15 (en 13 : exemple de technique complémentaire, mais non obligatoire, possible au cours du passage en « garde Tengu » : Tetsui-uchi, ou Uraken-uchi).

3- réponse à 90° (à une menace) latéralement à droite (Migi) : basculer latéralement les hanches vers la droite, en accompagnant de la protection du coude et d'un coup de poing en balancier, toujours de bas en haut (mais en Uraken). Puis dégager en tournant le corps vers votre arrière-droit tout en reculant. Photos 16 à 18 (photos 19 et 20 : exemple d'engagement direct possible en cas d'urgence, en Tsuki, à partir de 16 puis 17, sans passer par la « garde Tengu »).

4- réponse (à une menace) arrière (Ushiro) : regard par-dessus l'épaule droite avec projection des fesses vers l'arrière, tout en accompagnant de la même protection du coude sur l'avant et coup en balancier du poing droit (Uraken) vers l'arrière. Puis dégager en tournant le corps vers votre arrière-droit pour tourner de 180° et reculer sur l'axe d'attaque. Photos 21 à 23

A noter que dans les directions 3 et 4 ci-dessus, la protection du coude gauche intervient non plus pour une utilité directe comme en 1 et 2, mais comme un positionnement systématiquement mémorisé du « côté faible » (quoiqu'une pratique avec

partenaire en montrera rapidement les avantages additionnels...).

Se rappeler, toujours...

1) réagir immédiatement, brutalement, sur place, pour empêcher le verrouillage du contact.

2) reculer ou pivoter aussitôt pour se stabiliser en « garde Tengu ».

3) Identifier. Ne pas se figer mentalement dans la position mais rester prêt à bondir dans l'action....

Respirer :

- dans un premier temps (rupture-dégagement) : on expire immédiatement, en « ventral », en basculant le buste, hanches (Hara) fortes. L'effet de surprise doit immé-

diatement être annulé par l'intervention d'une volonté farouche de reprendre l'initiative (esprit de décision). Il faut exploser dans l'action (Ha-kei) et synchroniser avec un puissant Kiai et Kime.

- dans un second temps, lié au précédent: on poursuit l'expiration en maintenant le Kiai, soit pour reculer et se retrouver en Tengu-no-kamae (rétablissement de la distance de sécurité), soit pour poursuivre aussitôt en riposte en collant à l'adversaire (avec mobilité, physique et mentale) jusqu'à l'abandon de ce dernier et la fin de la menace.

Ces 4 prises d'attitude constituent la texture du « Karaho Tengu-chikama-nokata » (avec ajouts de déplacements complémentaires et « balayages visuels »





La Voie Tengu (Tengu-no-michi)

l'esprit d'une Tradition

28



29



30



31



après chaque action).

La simplification d'une gestuelle pour une utilisation polyvalente

Rien de plus simple...de plus facile....

C'est le but de cette forme de pratique « Tengu ». Seul un travail de simplification de la gestuelle, de rationalisation de la démarche, respectivement des manipulations lorsqu'il s'agit d'armes additionnelles ... (Photos 24 à 27 : exemple d'action de frappe avec Tambo à partir d'une saisie en garde Tengu, en « profil bas »), peut aboutir à un renforcement de l'efficacité : seules les choses les plus simples, des milliers de fois répétées, sans dispersion en fonction de variantes inutiles, ont quelques chances d'être applicable sous état de stress, en situation réelle.

Rien de spectaculaire, donc, ni aucune concession à l'aspect extérieur. La pratique à partir de Tengu-no-kamae est au plus près d'une réalité qui peut vous interpeller brutalement, extrêmement brutalement, au moment où vous vous y attendrez le moins... Sans vous laisser aucune chance de reprendre à zéro, comme lors des entraînements classiques au Dojo. Il faut commencer à penser à ce type d'éventualité avant que celle-ci ne déferle sur vous.... La pratique d'un art « martial » doit aussi, et probablement d'abord, vous aider à faire face à une réalité exté-

rieure qui n'est pas toujours celle que l'on voudrait qu'elle soit...

Au-delà de l'étape qui vient d'être décrite, « Tengu-shihon o - k a m a e » devient... « Tengu-happo-no-kamae » : de 4 (Shiho) on passe à 8 (Happo) directions de réaction, ce qui est aussi une façon de dire « toutes les directions » (voir la fameuse garde « Happo-biraki » de Miyamoto Musashi, dans laquelle il n'y a pas d'ouverture possible pour une attaque !). Avec la découverte de la sensation globale de « sphère de survie » et celle de la « vision périphérique », ou « balayage visuel » (Happo-moku), qui doit accompagner tout engagement pluridirectionnel (à l'opposé de cette « vision tunnel », bloquée dans une seule direction, à laquelle les formes de pratiques modernes enchaînent trop souvent Uke face à un seul Tori...). J'aborderai ce début de comportement tactique dans une prochaine communication.

Photos 28 à 35 : divers exemples de passages directs du procédé de « rupture-dégagement » à la riposte sans passer par la reprise de « garde Tengu » sur moyenne distance. Les photos sont de Denis BOULANGER Dessin « Tengu-no-michi » de R.Haberstetzer (Copyright)

En 2004...rejoignez Sensei Haberstetzer dans son

travail pionnier pour une Tradition vivante...

Il organise son 40ème Stage de printemps, un rendez-vous annuel et traditionnel depuis 1964, à Strasbourg les samedi 29 et dimanche 30 mai prochains (Week-end de la Pentecôte). Ce stage de Karateto et Kobudo, largement ouvert sur son concept de « Tengu-no-michi », n'est pas réservé aux membres du « Centre de Recherche Budo », mais un niveau de deux ans de pratique minimum en Karaté classique est recommandé. Renseignements et inscriptions, dans la limite des places disponibles, auprès du

CRB-Institut Tengu, 7b Chemin du Looch, 67530 Saint-Nabor (Site : www.karate-crb.com).

35



32



33



34

