



BUDO

Initiation aux Arts martiaux japonais

Les Budo

Les **Budo** sont les Arts martiaux japonais apparus entre le milieu du 19ème siècle et le milieu du 20ème siècle. En japonais, **Bu** signifie « combat » et **do** signifie « voie ».

Les Budo les plus connus en Occident sont le **Karaté-do**, le **Judo** et l'**Aïkido**. Notre pratique se basera également sur le **Sumo**, le **Jujutsu**, l'**Iaido** et le **Jodo**.



Origine

On peut attribuer le terme à **Jigoro Kano**, fondateur du **Judo**, le premier des Budo. En effet, le travail de Kano consista à combiner et codifier d'anciennes techniques de **Jujutsu** en un tout cohérent conçu pour l'éducation scolaire.

La mauvaise image du Jujutsu, lié à la période pré-**Meiji** de conflits continus entre samourais traditionalistes et progressistes aurait poussé Kano à renommer son art Judo plutôt que Jujutsu.



Le pratiquant d'un Budo est appelé **Budoka**.

Il développe des compétences martiales tout en s'efforçant d'unifier l'esprit (**Shin**), la technique (**Gi**) et le corps (**Tai**).

Le Budo permet aussi de développer son caractère, de renforcer son sens de la morale et de cultiver un comportement respectueux et courtois. Le Budo sert de chemin vers la perfection de soi.



Le choix du Kanji « **Voie** » pour remplacer le Kanji « **Technique** » s'inscrit dans cette démarche d'évolution de techniques de guerre vers des méthodes éducatives.

S'en suivra un mouvement de normalisation des pratiques martiales durant la première moitié du 20ème siècle ou de nombreux Arts martiaux se verront renommés et intégrés à une liste « officielle » de 9 Budo.

SWISS DOJO

COURS ENFANTS, JUNIORS & ADULTES

Stéphane Schers - 079 631 05 10 - info@swissdojo.ch
www.swissdojo.ch



Efficacité

L'efficacité en situation de guerre sur un champ de bataille à l'époque féodale n'était pas un simple questionnement intellectuel, mais une question de survie.

Ainsi, les nombreuses défenses contre des saisies de la main que pratique toujours l'**Aïkido** sont directement issues de la préoccupation du samouraï de se défendre contre un ennemi qui l'aurait empêché de dégainer son sabre.



5 formes de coordination

Équilibre

Capacité permettant de maintenir son corps sur un certain nombre d'appuis en lutte (debout ou au sol) et en combat lors de contact avec l'adversaire.

Différenciation

Capacité à adapter sa force en fonction des caractéristiques, à moduler son niveau de force pour contrôler ou détruire son adversaire.



Concepts communs

Chaque **Budo** est différent.

Toutefois, ils sont globalement tous issus de la même culture. Leurs ancêtres, les **Bujutsu**, avaient en commun la recherche de l'efficacité martiale par des formes différentes.

On retrouve donc des concepts communs à tous les **Budo** :



Lorsque Jigoro Kano fonda le Judo en 1882, il retira du Jujutsu tout ce qui était jugé dangereux, amorçant le passage des **Bujutsu** aux **Budo**.

Les Budo n'ont pas pour but l'efficacité en situation réelle comme leurs ancêtres, les Bujutsu, mais plutôt le perfectionnement de soi-même à travers la pratique de techniques issues des Arts de guerre du Japon féodal.

C'est le sens et la promesse du terme **Do**.



Réaction

Capacité à réagir rapidement à un stimulus visuel, auditif ou kinesthésique. Par exemple : éviter une attaque en Karaté (stimulus visuel) ou ressentir une force extérieure exercée sur son kimono en Judo (stimulus kinesthésique).

Rythme

Mouvement exécuté à des intervalles réguliers dans le temps.

Orientation

Capacité à situer un objet ou soi-même dans un environnement spécifique.



Dojo : lieu où se pratique la voie

Rei : salut traditionnel en inclinant le buste

Kihon : mouvement de base de la pratique

Kata : forme, enchaînement de techniques seul ou à deux

Ki : souffle-énergie

Kiai : cri (expiration) permettant l'unification du Ki

Ma : gestion du rythme et de la distance

Sen : initiative lors du combat

Shisei : position juste pour toujours rester équilibré

