

Les 10 préceptes d'Anko Itosu

Par Iain Abernethy, traduit de l'anglais par Karim Benakli



Ce que nous considérons comme "traditionnel" dans les arts martiaux n'est bien souvent pas traditionnel du tout. Evoquez le karaté traditionnel de nos jours et on vous parlera de karaté-gis blancs, ceintures de couleur et travail en ligne de haut en bas du dojo. Pourtant tous ces

éléments sont modernes et aucun d'eux ne serait reconnaissable par les fondateurs de notre art.

Tous les anciens maîtres étaient des innovateurs et aucun d'eux ne transmettait son art exactement comme il l'avait appris. La vraie tradition est celle du changement constant et seuls les concepts essentiels étaient supposés rester constants. Mais quels étaient ces concepts essentiels sur lesquels est basé le karaté traditionnel ?



Il existe peu de traces écrites sur l'histoire du karaté, ce qui est dû en grande partie à la confidentialité qui entourait l'art et au bombardement d'Okinawa durant la seconde guerre mondiale. Un document important auquel nous avons cependant accès est celui qui reprend les 10 préceptes du karaté d'Anko Itosu.

Anko Itosu (1832-1915) était un vrai innovateur; il est le créateur des katas Pinan (Heian) et c'est lui qui a introduit le karaté dans le système éducatif d'Okinawa. Afin de rendre le karaté accessible aux enfants, Itosu leur en enseignait une version édulcorée. Un de ces aspects est qu'il enseignait les katas sans leurs applications de telle sorte que les enfants pouvaient bénéficier des avantages physiques de l'entraînement aux katas sans apprendre les méthodes violentes et brutales répertoriées dans ces mêmes katas, ce qui aurait été irresponsable.

A mon avis Itosu voulait promouvoir deux types de karaté : le karaté combatif d'origine et la nouvelle version pour les enfants. Cependant, comme nous le savons maintenant, c'est la version pour les enfants qui a vraiment pris de l'ampleur et les répercussions en sont encore ressenties de nos jours. Les modifications apportées par Itosu ont permis à l'art de s'étendre – on peut soutenir que le karaté n'aurait jamais été diffusé au Japon et ensuite au reste du monde sans ces modifications – mais elles ont menés sans aucun doute à ce que ce soit une version "démilitarisée" du karaté qui soit popularisée.

En 1908, Itosu écrit une lettre dans laquelle il expose sa vision du karaté et où il explique pourquoi il pense que le karaté doit être introduit dans le système éducatif d'Okinawa. C'est cette lettre, et les 10 préceptes qui y figurent, qui sont le sujet de cet article. Cette lettre nous donne un aperçu du karaté tel qu'il était au moment où il sortit de l'ombre pour débiter son voyage qui allait le conduire à devenir un art pratiqué par des millions de personnes.

Il existe quelques traductions de cet important document, mais malheureusement elles divergent beaucoup l'une de l'autre et il est extrêmement difficile de déterminer ce qui est correct de ce qui

ne l'est pas. Il est normal d'observer quelques différences lorsque l'on traduit un texte d'une langue à une autre, mais dans le cas présent, ces variations ne sont pas juste différentes manières de dire la même chose, comme on pourrait s'y attendre, mais bien l'expression d'opinions très différentes. Le fait est que la plupart de ces traductions ont été effectuées par des artistes martiaux. Dès lors, je ne peux m'empêcher de suspecter qu'ils aient pu involontairement faire part de leur propre vision du karaté dans leurs traductions.

Il existe un livre très rare de 1938 nommé "Karate-Do Taikan" qui est une compilation effectuée par Genwa Nakasone de différents textes de maîtres tels que Funakoshi, Mabuni et Otsuka. Il contient également des photographies relativement correctes de la lettre de 1908 d'Itosu. J'ai obtenu une copie du livre depuis Okinawa et j'ai transmis les scans de la lettre d'Itosu –sans aucunes informations supplémentaires– à une des meilleures sociétés de traduction du Royaume Uni. En tant que non-karatékas et traducteurs professionnels je présentais qu'ils seraient capables de fournir une traduction correcte et non biaisée.

La société de traduction m'a rapidement contacté pour m'indiquer que le document était écrit dans un "style littéraire très ancien" et qu'il était dès lors difficile à traduire, même pour des professionnels. Ceci pourrait expliquer pourquoi les traductions existantes du document diffèrent tellement les unes des autres. Ils ont donc contacté un spécialiste aux USA capable de traduire correctement le document, et les scans lui ont été envoyés. C'est cette traduction qui est incluse dans cet article.

Cette traduction a donc été effectuée sur base de scans de la lettre manuscrite originale d'Itosu. Elle a également été effectuée de façon indépendante par un traducteur professionnel spécialisé dans ce type de travail. Ce dernier n'est pas un artiste martial et n'a donc pas d'avis spécifique à promouvoir. Je n'ai donc aucune raison de mettre son exactitude en doute. Ceci ne veut pas dire que les autres traductions sont d'office incorrectes – celle-ci leur est bien sûr similaire, comme l'on pouvait s'y attendre – mais il n'y a aucun doute que pour certaines parties, la traduction que j'ai mandatée exprime des opinions très différentes de celles que l'on retrouve dans les autres. J'encourage le lecteur à comparer les traductions existantes et à décider de par lui-même celles étant les plus sensées et ayant le plus de chances d'être exactes.

La traduction de la lettre d'Itosu de 1908 que j'ai demandée est recopiée ci-dessous dans son intégralité:

Le karaté n'est pas issu du Bouddhisme ou du Confucianisme. De par le passé, les écoles Shorin-ryu et Shorei-ryu ont été amenées à Okinawa depuis la Chine. Ces deux écoles ont chacune de solides points de vue et je me borne donc à vous les citer ci-dessous, tels qu'ils sont, sans fioritures.

1. Le karaté n'est pas seulement pratiqué pour le bien être personnel, il peut être utilisé afin de protéger sa famille ou son maître. Il n'est pas fait pour être utilisé à l'encontre d'un seul adversaire mais bien afin de se protéger à l'aide de ses mains et de ses pieds en cas de confrontation malencontreuse avec un bandit ou un voyou.

2. *L'objectif du karaté est de rendre les os et les muscles aussi durs que de la pierre et d'utiliser les mains et les jambes comme des lances. Si les enfants suivaient naturellement un entraînement militaire à l'école élémentaire, ils seraient alors tout à fait prêts pour le service militaire. Souvenez vous de cette phrase qu'on attribue au Duc de Wellington après qu'il ait vaincu Napoléon, "La bataille d'aujourd'hui était déjà remportée dans nos cours d'école".*
3. *Le karaté ne peut être appris rapidement. Comme un taureau qui se déplace lentement, il parvient finalement à parcourir cent kilomètres. Si l'on s'entraîne assidûment une ou deux heures chaque jour, alors on observe après trois ou quatre ans un changement dans sa constitution physique. Ceux qui s'entraînent de cette manière découvriront les principes plus avancés du karaté.*
4. *En karaté, l'entraînement des mains et des pieds est important, vous devrez dès lors vous entraîner à fond avec un makiwara. Pour ce faire, abaissez les épaules, gonflez les poumons, rassemblez vos forces, agrippez le sol avec vos pieds, et concentrez votre énergie dans votre bas ventre. Travaillez chaque bras cent à deux cent fois tous les jours.*
5. *Lorsque vous pratiquez les positions de karaté, veillez à garder le dos bien droit, les épaules basses, les jambes solides, une position ferme, et abaissez votre énergie dans le bas ventre.*
6. *Pratiquez chacune des techniques du karaté de façon répétée. Apprenez bien les explications de chaque technique, et décidez par vous-même quand et de quelle manière les appliquer si besoin est. Entrer, riposter et se retirer, c'est la règle du torite.*
7. *Vous devez décider si vous pratiquez le karaté pour votre santé ou pour vous aider dans votre fonction.*
8. *Lorsque vous vous entraînez, faites comme si vous étiez sur un champ de bataille. Votre regard doit être pénétrant, vos épaules basses, et votre corps solide. Vous devez toujours vous entraîner avec la même intensité et le même esprit que si vous faisiez face à un véritable adversaire, de cette manière vous serez naturellement toujours prêt.*
9. *Si vous épuisez vos forces à l'excès en vous entraînant au karaté, vous perdrez l'énergie de votre bas ventre ce qui sera nuisible à votre organisme. Vos yeux*

et votre visage deviendront rouges. Soyez attentif à contrôler votre entraînement.

10. De par le passé, de nombreux maîtres de karaté ont joui d'une longue vie. Le karaté aide à développer les os et les muscles. Il aide à la digestion et à la circulation sanguine. Si le karaté devait être initié, en commençant dans les écoles élémentaires, nous pourrions alors produire des hommes chacun capable de vaincre dix assaillants.

Si les élèves de l'école des instituteurs apprennent le karaté en suivant ces préceptes et qu'après, une fois diplômés, ils l'enseignent dans les écoles élémentaires de toutes les régions, en 10 ans le karaté sera diffusé dans tout Okinawa et jusque sur le continent Japonais. Le karaté contribuera dès lors grandement à notre armée. J'espère que vous prendrez tout ceci sérieusement en considération – Anko Itosu, Octobre 1908

L'importance de ce document est évidente et je laisse le soin au lecteur de méditer de par lui-même la signification de chacun de ces préceptes. Je souhaiterais néanmoins revenir brièvement sur certains éléments intéressants.

La première chose qui me frappe est que le karaté proposé par Itosu pour les écoles d'Okinawa, bien qu'épuré, n'était visiblement pas sensé être complètement non-combatif. Il semble vraiment 'vendre' son art non seulement pour ses bénéfices pour la santé, mais également pour son usage combatif et sa capacité à produire de véritables guerriers.

Peut être l'intention d'Itosu était-elle, à l'origine, que les enfants passent à l'apprentissage du 'vrai' karaté lorsqu'ils atteignent l'âge adulte - qui inclurait alors vraisemblablement l'apprentissage des applications des katas, du travail au makiwara, etc. – après qu'ils aient reçus les bases dans la version 'enfant' du système. Alors, suivant les propres mots d'Itosu, le karaté produirait "des hommes chacun capable de vaincre dix assaillants". C'est à coup sûr ce que le dixième précepte suggère. Malheureusement les changements apportés par Itosu eurent des conséquences imprévues et les katas sont de nos jours communément enseignés sans leurs applications.



Je trouve également fort intéressante la phrase d'ouverture ("Le karaté n'est pas issu du Bouddhisme ou du Confucianisme") qui établit clairement que le karaté n'est pas basé sur des principes bouddhistes ou confucianistes. Itosu pensait vraisemblablement qu'il était important d'indiquer clairement dès le départ que l'art qu'il pratiquait n'était pas une ramification de ces religions / philosophies. Ce point est important car certains voient cet art intégralement selon les perspectives bouddhistes et confucianistes. Les pratiquants d'autres religions renoncent parfois à étudier le karaté parce qu'ils croient qu'il est basé sur des pratiques religieuses allant à l'encontre des leurs.

Itosu nous dit donc que ce n'est pas le cas et que le karaté n'a pas de bases religieuses.

Le premier précepte contient la phrase "[le karaté] n'est pas fait pour être utilisé à l'encontre d'un seul adversaire mais bien afin de se protéger à l'aide de ses mains et de ses pieds en cas de confrontation malencontreuse avec un bandit ou un voyou." Ceci indique clairement que le karaté d'origine n'était pas prévu pour une joute sportive ou un combat consensuel face à un simple adversaire ou à un brave karatéka, mais bien pour l'auto-défense en milieu civil. En tant qu'artiste martial moderne je pense qu'il est important (et amusant) de s'entraîner pour les deux environnements, mais il est essentiel de comprendre que les méthodes utilisées pour une joute sportive ou pour de l'auto-défense ne sont pas les mêmes. Ce qui fonctionne bien dans un domaine ne fonctionnera pas nécessairement bien dans l'autre. Il est clair qu'Itosu comprenait la différence qu'il y a entre les deux puisqu'il la marque dans son premier précepte. Pour citer quelques exemples de ces différences : la garde, les feintes, les mouvements de jambe, les combinaisons variées font partie du combat consensuel mais sont hors de propos en cas d'auto-défense civile, ce qui est la raison pour laquelle ces méthodes n'apparaissent pas dans les katas.

Lorsque nous étudions les katas – qui sont l'enregistrement des techniques et principes de l'art d'origine tel que décrit par Itosu – nous devons bien comprendre qu'ils ont été créés pour répertorier des méthodes d'auto-défense en milieu civil. C'est lorsque les gens voient les katas suivant une approche de "combat consensuel" qu'il s'en suit une mauvaise compréhension de leur nature menant à tirer des conclusions incorrectes quant à leur application. Les exemples classiques sont ces "démonstrations de bunkai" compétitives qui débutent avec les adversaires positionnés à distance de combat sportif (c'est-à-dire hors d'atteinte des pieds et poings) alors que le combat réel se passe à distance bien plus rapprochée. Se faisant ils essayent en quelque sorte de résoudre la quadrature du cercle et il n'est donc pas surprenant que l'on sorte fréquemment du kata au cours de telles démonstrations.

Itosu était employé comme écrivain par le roi d'Okinawa et avait un très haut niveau d'instruction en culture Chinoise. Après la dissolution de la monarchie Okinawaienne, Itosu devint maître d'école. Itosu fait également preuve d'une bonne connaissance de la culture occidentale puisqu'il attribue une phrase au Duc de Wellington dans son second précepte. Sois dit en passant, il est intéressant qu'Itosu dise que cette phrase est "attribuée" au Duc de Wellington. En effet, "La bataille d'aujourd'hui était déjà remportée dans nos cours d'école" est généralement attribuée à Wellington, mais en réalité il n'a pas dit cette phrase. En effet, c'est quelques années après la mort de Wellington que l'historien et propagandiste français Comte de Montalembert lui a en premier attribué ces mots. Itosu le savait-il ? Ou bien son choix du caractère se traduisant par "attribuée à" au lieu d'un caractère signifiant "dite par" était-il pure coïncidence ? En tout cas, si ce n'est pas une coïncidence, ceci indique qu'Itosu connaissait très bien l'histoire militaire occidentale.

Le quatrième précepte encourage fortement l'utilisation d'équipement de frappe. A l'époque d'Itosu, le makiwara était tout ce qu'il y avait. Néanmoins, s'il avait vécu à notre époque, je suis sûr qu'il aurait utilisé les sacs de frappe, les gants pattes d'ours, les boucliers de frappe, etc. Il n'est pas rare pour les karatékas modernes de négliger le travail de percussion, mais comme

nous pouvons le voir de par les écrits d'Itosu, ce n'est ni traditionnel ni en accord avec la manière dont le karaté était pratiqué à l'origine.

Le sixième précepte nous encourage à étudier les bunkais, ou applications des katas, ("Apprenez bien les explications de chaque technique") et à personnellement explorer comment utiliser ces bunkais de façon appropriée en combat. De nombreux karatékas n'intègrent pas les bunkais dans leur entraînement et ne suivent dès lors pas ce précepte. Itosu indique également clairement que nous devons décider quand et comment appliquer les techniques de karaté. Même ceux qui travaillent les bunkais font souvent défaut à cet égard. Savoir ce qu'un mouvement d'un kata signifie et savoir quand et comment l'appliquer efficacement sont deux choses très différentes.

Selon moi, la seule chose qui peut vraiment nous aider à décider comment les techniques doivent être appliquées est d'effectivement les appliquer dans un contexte réaliste. C'est pour cette raison que l'entraînement au combat basé sur les katas est fondamental dans mon approche en quatre phases des katas car il assure que la théorie des katas est mise en pratique (voir également l'e-book gratuit téléchargeable sur mon site et l'article "Les Quatre Phases de la Pratique des Katas").

Je trouve également la dernière phrase du sixième précepte ("Entrer, riposter et se retirer, c'est la règle du torite") très intéressante. "Torite" se rapporte au grappling (traduction littérale: "mains saisissantes") et est utilisé dans les cercles de karatékas en référence à l'aspect grappling de l'art d'origine. "Torite" était également utilisé pour signifier Ju-Jutsu et c'est ainsi que Jigaro Kano le reprend dans certains de ses écrits (Kano est le fondateur du Judo). La règle "entrer, riposter et se retirer" d'Itosu semble être un conseil anti-grappling dans le sens que lorsque l'on est empoigné, on ne peut pas immédiatement fuir, et il faut donc s'engager (entrer), faire des dégâts (riposter), et ensuite fuir (se retirer) dès que possible. C'est un bon conseil d'auto-défense en milieu civil qui est tout à fait en conformité avec la nature du karaté telle qu'expliquée dans le premier précepte.



Le septième précepte conseille à chacun de décider si le karaté est pratiqué pour son propre bien être ou pour "aider dans ses fonctions" (c'est-à-dire utilisation combative pratique). Les second, troisième, neuvième et dixième préceptes font référence aux bénéfices apportés par le karaté sur la condition physique. Les premier, second, sixième, huitième et dixième précepte font tous références à l'utilisation combative du karaté. Dès lors, je ne pense pas qu'Itosu nous dise que le karaté doit être utilisé uniquement pour l'un ou pour l'autre, mais plutôt que nos objectifs d'entraînement doivent être clairement établis. J'ai également l'impression qu'il veut marquer la différence entre la version orientée éducation physique pour les enfants et celle de l'art combatif d'origine.

Le huitième précepte nous conseille de nous entraîner de manière intense et vive de telle sorte que nous soyons préparés à la nature sévère et sans pitié du combat. Cette intensité dans l'entraînement est une des clés de la vraie tradition du karaté. En effet, cette intensité mentale et physique est plus importante que la technique. Dans son livre "Karate-do: ma Voie, ma Vie", Gichin Funakoshi, qui était un élève d'Itosu, nous écrit: "Entraînez vous avec votre cœur et votre âme sans vous soucier de la théorie. Très souvent ceux à qui manque cette qualité de sincérité acharnée se cachent derrière la théorie." Nous pouvons voir ce "refuge derrière la théorie" et ce manque d'intensité dans certains des entraînements qualifiés de "traditionnels" d'aujourd'hui. Pour adhérer à la vraie tradition, nous ferions donc bien de suivre ce huitième précepte.

Cet écrit sur les 10 préceptes d'Itosu est incontestablement l'un des plus importants documents historiques sur le karaté. Pour comprendre les katas et la vraie nature du karaté traditionnel, il est essentiel d'étudier les mots et les conseils des personnes qui ont formé cet art. J'espère que vous aurez trouvé cette traduction des 10 préceptes d'Itosu intéressante, et que, comme le conseille Itosu, vous prendrez "sérieusement en considération" ce qu'il nous a écrit.