

Les Pinan / Heian comme Système de Combat

Première Partie



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

La série des Pinan / Heian représente souvent les premiers katas enseignés dans la majorité des dojos modernes. Ceci peut conduire à considérer les katas Pinan / Heian comme n'étant rien de plus que des formes introductives adaptées uniquement aux enfants et aux débutants. Cependant, je suis persuadé que les katas Pinan / Heian sont fortement sous-évalués et représentent en réalité un système de combat cohérent à part entière. C'est ce point de vue que nous allons explorer dans cette série d'articles.

C'est Anko Itosu qui a développé les katas Pinan / Heian. Itosu est né dans les années 1830 dans une région d'Okinawa nommée Shuri. Dans le livre de Gichin Funakoshi, '*Karate-do Nyumon*', Anko Itosu est décrit comme étant de taille moyenne avec un large torse qui lui donnait 'la silhouette d'un baril'. Funakoshi nous dit également qu'en dépit de sa longue barbe il avait le visage d'un enfant innocent. Il est également dit qu'Itosu possédait une grande force physique - en particulier sa force de préhension qui était qualifiée d'exceptionnelle - et qu'il était un artiste martial très habile. Le mot 'Pinan' est constitué de deux idéogrammes. La prononciation originelle d'Okinawa pour le premier idéogramme est 'pin', alors que la prononciation Japonaise est 'hei'. Les pratiquants de Wado-Ryu et de Shito-Ryu ont tendance à favoriser la prononciation 'Pinan' d'Okinawa, alors que le style Shotokan favorise la prononciation Japonaise de 'Heian'. Quelque soit la prononciation favorisée, le mot 'Pinan' signifie 'esprit paisible'.

Dans son livre '*Karate-Do Kyohan*', Gichin Funakoshi, qui était un élève d'Itosu, raconte que le nom 'Pinan' a été choisi pour cette série parce qu'une fois ces katas maîtrisés, le karatéka peut être confiant en sa capacité à se défendre dans la plupart des situations. Si c'était vrai, cela signifierait que la série des Pinan devrait contenir des techniques pour toutes les distances de combat. En plus des techniques familières de frappe, elle devrait également inclure des projections, amenées au sol, prises, étranglements, clés etc. Selon ma compréhension de la série des Pinan, elle inclut en effet toutes ces méthodes !

Comme indiqué plus avant, les katas Pinan sont souvent enseignés comme méthode d'entraînement pour les débutants ou les enfants et sont pour cette raison souvent sous-évalués par les karatékas plus expérimentés. Une des raisons pour lesquelles la série des Pinan est vue de cette manière est le fait qu'elle a été mise en place au début des années 1900, ce qui correspond au moment où Itosu a introduit le karaté dans le curriculum des écoles d'Okinawa. Certains disent que les Pinan sont juste des versions simplifiées de katas avancés et qu'ils ont été développés uniquement pour les enfants. Si c'était le cas, alors pourquoi Itosu enseignait-il les Pinan à ses élèves adultes ? Et pourquoi aurait-il choisi un nom qui est dit correspondre à la fonction combative des katas s'ils n'ont pas de fonction combative ?

Il est bien plus probable qu'Itosu ait développé les Pinan sur une période de temps précédant l'introduction du karaté dans les écoles d'Okinawa et dans le but de synthétiser ses méthodes préférées. Ensuite, quand Itosu a introduit le karaté dans les écoles d'Okinawa, les Pinan lui ont semblé le choix le plus naturel parce qu'ils sont relativement courts. La différence principale entre l'entraînement pour adulte et celui pour enfants serait alors juste une question d'approche. Les enfants apprendraient les formes solos, sans les applications, et les exécuteraient comme une sorte d'exercice de groupe ; alors que les adultes apprendraient le système de combat complet. Le temps passant, c'est 'l'approche enfants' qui est devenue la plus largement pratiquée.

En plus du changement dans l'approche, de système de combat à exercice de groupe, l'ordre dans lequel les katas Pinan sont enseignés a également changé au cours du temps. Dans la grande majorité des dojos actuels, c'est le second de la série (Pinan Nidan) qui est le premier kata enseigné. La raison de ce choix est que Pinan Shodan est généralement reconnu comme étant techniquement plus difficile que Pinan Nidan. Cette différence au niveau de la difficulté technique a poussé Gichin Funakoshi à renommer 'Heian Nidan' en 'Heian Shodan' et inversement de telle sorte qu'en Shotokan les noms des formes reflètent la séquence moderne d'enseignement. Mais alors pourquoi Itosu avait-il ainsi ordonné les katas de la série ? Pourquoi Pinan Shodan (aujourd'hui Heian Nidan en Shotokan) était-il à l'origine le premier enseigné ?

Comme discuté précédemment, dans la plupart des dojos actuels la série des Pinan / Heian est pratiquée comme une forme d'exercice, et la séquence moderne d'enseignement des katas reflète leur difficulté technique relative. Mais alors sur quoi l'ordre d'origine établi par Itosu était-il basé si ce n'est sur la difficulté technique ? Je suis convaincu qu'Itosu a développé la série des Pinan / Heian comme un système de combat cohérent et que l'ordre initial des katas reflète l'ordre dans lequel cette méthode de combat doit être enseignée c'est-à-dire que les premières phases de combat sont enseignées en premier.

Si on la laisse progresser, une altercation physique va en général passer par une série de phases : Pré-combat (échange verbal, langage corporel agressif), attaques initiales (frappes, tentatives de saisie, etc.), saisies effectuées, et finalement lutte. Chaque combat ne va pas progresser exactement de cette manière, mais il est évident qu'une saisie ne peut pas être effectuée tant qu'on n'est pas à distance d'attaque initiale, et qu'il ne peut y avoir de lutte sans qu'une forme ou l'autre de saisie n'ait été établie. Nous devrions toujours avoir pour objectif de finir un combat aussi vite que possible afin qu'il ne puisse pas progresser de la sorte. Dès lors, lorsque l'on enseigne la self-défense, il est logique de s'occuper d'abord des premières phases de combat. Je suis persuadé que c'est l'approche qu'a adopté Itosu en formulant la série des Pinan.

Le rituel de pré-combat (langage agressif, tentatives d'intimidation, contrôle de la distance etc.) serait difficilement répertorié de façon efficace dans un kata et devrait donc être enseigné aux étudiants comme pré-requis avant l'apprentissage 'd'aptitudes de combat'. Dès lors, si ma théorie est correcte, en suivant l'ordre initial de la série des Pinan / Heian ceux-ci devraient tout d'abord couvrir les attaques initiales ; ils devraient ensuite progresser pour couvrir les saisies ; et finalement passer aux techniques à utiliser en lutte. Et c'est exactement ce que la série des Pinan / Heian fait lorsqu'elle est enseignée et pratiquée dans l'ordre d'origine.

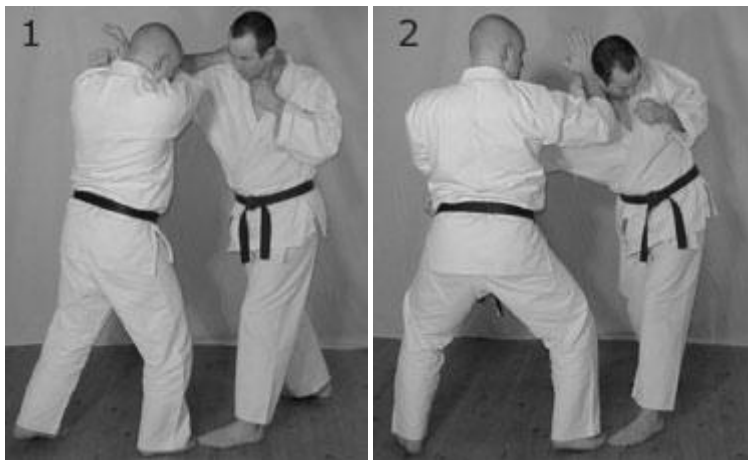
Suite à l'analyse des applications des cinq katas Pinan, nous pourrions voir que Pinan Shodan (Heian Nidan en Shotokan) contient des techniques qui traitent principalement des attaques initiales. Pinan Nidan (Heian Shodan) couvre principalement des techniques de suivi d'une saisie. Ceci inclut des techniques où vous avez saisi l'adversaire, ainsi que des techniques pour contrer une saisie effectuée par l'adversaire. Pinan Sandan est un kata de lutte qui inclut un certain nombre de projections, d'amenées au sol, de clés et d'autres techniques de lutte qui peuvent être utilisées quand vous êtes en corps à corps debout ('clinch') avec votre adversaire. Au travers de cette série d'articles nous verrons qu'à la fin des trois premiers katas nous avons des techniques que nous pouvons appliquer à toutes les phases de combat ; exactement ce que le nom 'Pinan' est sensé représenter. Mais alors, qu'enseignent Yodan et Godan ?

En plus de la progression principale basée sur les phases d'un combat réel, la série des Pinan inclut également une sous-progression basée sur la difficulté technique relative des applications. Ceci ne doit pas être confondu avec la difficulté technique de l'exécution d'un kata en solo, bien que ces difficultés relatives ne soient pas complètement dissociées. Aussi bien Yodan que Godan s'appuient sur les techniques et concepts introduits dans les trois premières formes. De façon générale, Yodan développe des idées et des techniques plus avancées – ce qui inclut comment utiliser ces concepts en les combinant – et Godan développe ces idées plus avant en incluant des combinaisons et des transitions encore plus longues.

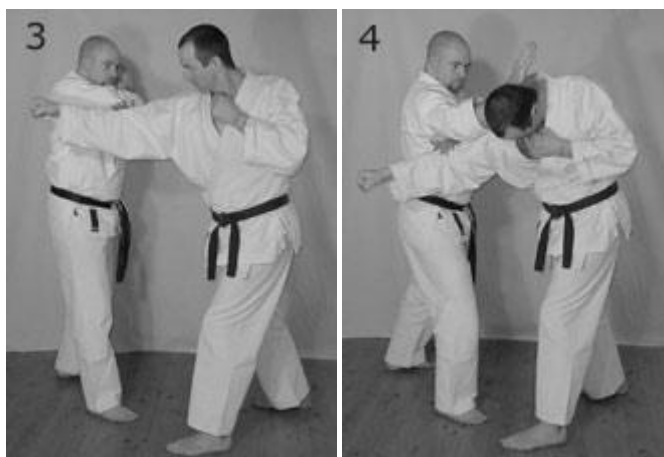
Dans chacun de ces articles nous étudierons quelques exemples d'applications de chacun des katas Pinan / Heian afin d'illustrer à quel point ils sont étendus en terme de contenu, et afin d'observer cette progression dans les distances de combat et les difficultés techniques dont nous venons juste de discuter. Si vous souhaitez connaître en détail les applications pour l'entièreté de la série des Pinan / Heian, référez vous à ma vidéo, '*Bunkai-Jutsu Volume 1: The Pinan / Heian Series*'.

Dans cette première partie, nous allons étudier quelques applications de Pinan Shodan (Heian Nidan) qui vont nous aider à comprendre cette progression qui est le pivot de la compréhension de toute la série des Pinan. Le mouvement que l'on retrouve le plus souvent dans Pinan Shodan est le Shuto-Uke. Ce mouvement est effectué de différentes manières en fonction du style de karaté pratiqué. Cependant, sans entrer dans les détails, l'objectif principal de Shuto-Uke est de rediriger et piéger le bras de l'adversaire pour ensuite asséner une frappe décisive. Pinan Shodan traite principalement des attaques initiales (tentatives de frappes, de saisie, etc.) et il n'est dès lors pas surprenant que Shuto-Uke s'y retrouve si souvent.

Dans cet article, nous allons étudier deux applications de Shuto-Uke qui sont exécutées à quarante-cinq degrés. Comme vous le savez sans doute déjà, la raison pour laquelle certaines techniques sont exécutées à un angle donné est d'indiquer au pratiquant du kata qu'il doit se positionner à cet angle, par rapport à son adversaire, pour appliquer la technique. L'adversaire a attaqué avec un crochet sauvage télégraphié. Le karatéka s'est déplacé à quarante-cinq degré afin d'être en dehors de la ligne directe d'attaque. Comme mesure supplémentaire, les deux bras sont levés de façon instinctive en protection afin de réduire encore plus les chances que l'adversaire puisse placer une frappe (**Fig 1**). Lorsque le karatéka sent le bras de l'adversaire entrer en collision avec le sien, le bras gauche s'enroule autour du bras de l'adversaire et le tire plus avant dans la direction de sa frappe afin qu'il soit en déséquilibre. Une frappe est alors délivrée à la base du crâne de l'adversaire. (**Fig 2**).



Nous pouvons également utiliser le Shuto-Uke à quarante-cinq degrés en nous déplaçant à l'extérieur de l'attaque. Le bras de l'adversaire a été dévié par le karatéka lors de son déplacement à un angle de quarante-cinq degrés. Ce mouvement limite tout suivi de la part de l'adversaire et positionne le karatéka pour une frappe ultérieure (**Fig 3**). Dès que le karatéka est en position, la frappe est délivrée à la base du crâne de l'adversaire (**Fig 4**).



Nous pouvons voir comment ces deux applications extraites de Pinan Shodan (Heian Nidan) couvrent les attaques initiales et permettent au karatéka de prendre avantage sur l'adversaire. Ce que nous pouvons déjà constater c'est que le premier kata de la série (suivant l'ordre d'origine) contient des techniques pour les premières phases du combat. Ceci est principalement, bien que pas exclusivement, ce dont traite Pinan Shodan. Il y a un petit nombre de techniques dans Pinan Shodan qui sortent de cette phase du combat ; cependant toutes ces techniques sont très simples à appliquer. Ce que nous pouvons dire c'est que toutes les applications de Pinan Shodan (Heian Nidan) sont le type de techniques que nous enseignerions en premier aux débutants. Les techniques de Pinan Shodan (Heian Nidan) traitent soit des premières phases du combat, ou sont simple assez que pour être appliquées par des personnes ayant peu d'aptitudes et d'expérience. Dès lors, à partir du moment où nous sommes intéressés par les applications pratiques de la série des Pinan / Heian et pas uniquement par leur exécution solo, nous pouvons commencer à voir la logique de l'ordre utilisé à l'origine pour leur enseignement.

Une fois que les techniques répertoriées dans Pinan Shodan sont parfaitement comprises, nous pouvons alors passer à des méthodes légèrement plus exigeantes (bien que, afin d'être efficaces en combat, toutes les techniques de la série sont relativement directes) et aux techniques qui traitent plus en détail des phases suivantes du combat. Comme nous le verrons dans la seconde partie de cette série d'articles, c'est exactement ce type de méthodes que Pinan Nidan (Heian Shodan) adresse.