

HAPKIMUDO..

De très nombreux lecteurs souhaitent un éclaircissement sur les "différences" résidant dans la pratique d'arts martiaux coréens relevant de la « self défense » et notamment le Hapkido qui dispose de variantes techniques parfois incomprises. Grâce à notre ami Eric, et avec le concours d'un maître d'exception, Lee Eun Jong, nous espérons ici répondre à vos attentes mais aussi à vos questions.

Cet article a été réalisé à partir d'un entretien avec Maître LEE EUN JONG, il fait suite à l'article paru dans le Taekwondo-Choc n° 51. L'objectif de ces lignes est d'exposer ce que sont les fondements du HapkiMudo, une approche différente de l'art martial Hapkido.

Pourquoi avoir choisi le nom de HapkiMudo ?

Depuis plusieurs années les arts martiaux changent, certains s'orientent surtout vers la compétition ou la démonstration, d'autres ne sont plus que de simples gymnastiques voire des danses. Désormais, de nombreux

professeurs, toutes disciplines confondues, se spécialisent dans un domaine à la mode et se contentent uniquement d'enseigner des mouvements, certes performants en compétition mais vidés de l'esprit des arts martiaux. Il y a de moins en moins de place pour le développement du mental et la richesse technique. Le Hapkido lui-même est touché par ce phénomène et en Corée le spectacle et le jeu tendent à prendre le pas sur une pratique plus complète, plus exigeante. Dans ce contexte, le HapkiMudo se veut simplement être un Hapkido traditionnel. Certes, le terme « traditionnel » est un mot un peu fourre-tout, mais pour Maître LEE EUN JONG, il s'agit de souligner la relation de respect maître-élève et de mettre l'accent sur l'équilibre entre rigueur technique et efficacité en combat, d'où l'adjonction du caractère MU qui insiste sur l'esprit martial.

D'un point de vue pratique, le nom de Hapkimudo a aussi été choisi afin de donner à cette discipline une identité bien établie, notamment en raison de la confusion trop fréquente avec le nom d'Aïkido. En effet, très souvent, les gens qui ne connaissent pas le Hapkido ont tendance à entendre Aïkido (l'art martial japonais), la prononciation étant assez proche. La confusion est d'autant plus

grande qu'en caractères chinois, Hapkido et Aïkido s'écrivent de la même manière. Les 2 désignent la « voie des énergies unifiées ». Hapkido étant la prononciation coréenne et Aïkido la prononciation japonaise. Pour autant, en dépit de quelques points communs techniques et historiques, ces deux disciplines sont réellement distinctes. Par conséquent l'appellation Hapkimudo permet de se démarquer nettement de l'Aïkido.

Quelle est la philosophie du HapkiMudo ?

La philosophie du Hapkimudo repose en premier sur sa méthode d'enseignement. Les Occidentaux et les Asiatiques sont différents, tant au niveau de la culture, de l'éducation que du physique. La plupart des maîtres coréens enseignent un style adapté aux Asiatiques, ce qui est tout à fait naturel. Mais en Europe quelques enseignants montrent parfois des techniques qui sont adaptées à la morphologie des Européens et qui ne sont donc pas véritablement efficaces en situation réelle, ce que Maître aime à appeler « lias techniques » et que l'on pourrait traduire par « techniques bidons ». Certains professeurs ne comprennent pas les techniques, les points clés, la logique des mouvements... Il faut distinguer la démonstration, qui est une recherche esthétique, de la pratique martiale

Sugap che po sool — Techniques de menottage de la police

Ces techniques spéciales d'arrestation ont été mises au point par Maître Lee Eun Jong lorsqu'il était agent spécial de sécurité (« air marshall ») à bord des avions de la Korean Airlines. Elles ne sont enseignées qu'aux élèves les plus gradés et doivent être pratiquées sous le contrôle d'un expert.



1 — Position défensive, regard vers l'attaquant. Attitude psychologique DAM DAE HI de préparation au conflit, esprit combatif qui consiste à ne pas se laisser dominer mentalement mais au contraire à essayer de prendre le dessus en affichant sa détermination.

2 — Déclenchement de l'attaque



3BIS — La main droite adverse se retrouve pouce vers le bas. L'épaule gauche de Maître Lee est près du buste de Wahyd.

3 — Maître Lee avance en glissant, jambe gauche devant, pivote le buste. Exécute KAL NOKI en corps à corps avec le bras gauche sur le point CHON NAENG HYOL au niveau du triceps. Simultanément sa main droite vient menotter la main droite de Wahyd.



QUESACO ?

qui est à la fois une quête de l'efficacité et de la formation de l'individu. La démonstration à son utilité, elle développe les qualités physiques, elle permet d'apprendre à gérer son stress en public, au même titre que la compétition sportive. Le Hapkimudo intègre cette facette mais l'essentiel réside dans l'authenticité de ce qui est transmis. Il est facile de faire illusion en débattant des dizaines de techniques spectaculaires exécutées sur des élèves conciliants, attaquant avec des mouvements « prémédités », mais qu'en est-il lorsque la personne en face résiste ?

À l'époque des jeunes années de Maître LEE, au lendemain de la guerre de Corée, l'éducation coréenne était très stricte, respectant à la lettre les canons sociaux du confucianisme. Un des préceptes de cette morale est la stricte obéissance que doit le disciple à son maître, principe qui est toujours observé aujourd'hui mais sous une forme plus souple. Par exemple, lorsqu'un maître exécutait une clé sur son élève, celui-ci se devait de chuter, qu'il ait mal ou non. Ayant beaucoup voyagé pour raisons professionnelles et aussi pour diffuser le Hapkido, Maître LEE s'est aperçu que cette forme d'enseignement ne convenait pas aux occidentaux car ils voulaient comprendre et

pas seulement exécuter les ordres. De plus, confronté aux solides GI américains ou aux robustes pratiquants russes, il a réalisé qu'il n'avait pas droit à l'erreur, chaque technique se devait d'être pertinente, immédiatement douloureuse, d'où la redoutable efficacité développée par Maître LEE.

Si le nom de Hapkimudo est récent, c'est malgré tout un art qui puise ses racines dans le Hapkido originel. Les techniques enseignées ont été façonnées par de nombreuses générations de maîtres, mais pour se développer en dehors de l'Asie il faut tenir compte des différences évoquées plus haut. C'est pourquoi le Hapkimudo a été lancé en France, et l'on peut le qualifier d'art martial « coréano-occidental ». Il s'appuie sur la tradition coréenne avec notamment le rapport maître élève, le salut, le vocabulaire, les notions de Ki... mais il se veut occidental dans sa pédagogie et dans ses techniques repensées en fonction des gabarits occidentaux et aussi des évolutions de la société (de plus en plus de gens pratiquent des sports de combat et connaissent les parades).

Ainsi c'est surtout son approche novatrice de la pédagogie des arts martiaux qui doit être retenue, avec pour objectif :

- Santé préservée (HAP, harmonie du corps et de l'esprit, vie équilibrée) ;
- Corps fortifié (KI, énergie interne et musculaire) ;
- Technique efficace (MU, combat, martial) ;
- Esprit ouvert (DO, philosophie, réflexion).

De ce fait le programme technique est adapté en fonction des capacités et du profil du public : enfants, adolescents et adultes, femmes, seniors... D'ailleurs, concernant les seniors, Maître Lee aime à plaisanter au sujet de son « Alaboji dream team » (« super-équipe de grands-pères ») puisqu'il enseigne sur Paris à plusieurs personnes qui ont dépassé les 55 ans, ayant commencé le Hapkido plus ou moins tard et auxquelles il réserve un programme particulier : étirements spécialement étudiés, relaxation, davantage de travail avec les armes et notamment le Jukdo (sabre d'entraînement en bambou), de nombreux coups de pied bas, des clés et des projections plus souples... ce qui n'empêche pas des séances dynamiques au cours desquelles Maître Lee élève - fortement - la voix si l'attention n'est pas à son comble.



4 — Maître Lee effectue un mouvement du corps vers l'avant avec impulsion des hanches et de l'épaule gauche.



5 — Wahyd se retrouve à genoux. Son bras droit est coincé sur la cuisse gauche de Maître Lee qui en profite pour renforcer la pression de KAL NOKI.



5BIS — KAL NOKI est légèrement vrillé. Le pouce de la main adverse est vers le bas, ce qui enlève toute force de saisie.



6 — Le bras droit de Wahyd est plié, Maître Lee tire vers lui et vers le haut.



7 — La main droite de Wahyd passe sous le menton de Wahyd puis sa main gauche saisit la main droite de Wahyd par les menottes.

Quel est le rôle du Ki et de la respiration ?

Le travail du Dan Jon, le centre de l'énergie, est essentiel. Il y a deux méthodes complémentaires, l'une est axée sur la méditation et est plutôt passive, la seconde est plus dynamique et vise au contrôle et à l'utilisation de l'énergie. C'est cette 2^e voie qui est privilégiée en Hapkimudo. L'objectif est de canaliser l'énergie directement vers les mains et les pieds. En combat, dans la rue, on n'a pas le temps de se mettre en tailleur et de se concentrer avant de passer à l'action, il faut pouvoir mobiliser l'énergie tout de suite.

Afin de développer la maîtrise du Ki, il existe 4 séries de mouvements codifiés :

- CHON KI : c'est l'énergie provenant du ciel, les mouvements se font donc en tendant les bras vers le haut ;
- YANG KI : il s'agit de l'énergie qui nous entoure, qui est dans l'air, dans le vide, les mouvements se font en écartant les bras sur le côté et en les ramenant à soi de façon circulaire ;
- IN KI : concerne l'énergie humaine que chaque personne a en soi, les mouvements de bras se font vers l'avant ;
- JI GI : il est ici fait référence à la terre, l'énergie est puisée dans le sol, bras vers le bas.

Tous ces mouvements sont évidemment symboliques et sont surtout une représentation mentale, un support facilitant l'exercice. Ce travail peut se faire aussi

bien assis que debout, dans ce dernier cas l'objectif est de renforcer les jambes. Pour compléter ces exercices, une brève séance de méditation (MUKTO) a lieu au début et à la fin du cours afin que les pratiquants se préparent mentalement.

La gestion de la respiration est une étape délicate. Il faut inspirer par le nez, bloquer l'air au niveau du Dan Jon et en même temps exécuter les mouvements de bras que nous venons de décrire en concentrant l'énergie dans les mains et la partie basse des abdominaux où se situe le Dan Jon. Arrivé à l'amplitude complète du mouvement, avant le retour à la position de départ, on commence à expirer par la bouche l'air jusqu' alors retenu, à hauteur d'environ 70 %. Ce retour se fait de manière décontractée, muscles relâchés. On ne peut ressentir les effets qu'après une pratique de plusieurs années, et comme il n'est pas possible de voir le Ki, c'est un important travail personnel de sensation qui attend le pratiquant. Concrètement, la pratique de la respiration contrôlée permet de mieux oxygéner l'organisme, d'évacuer les tensions, ce qui contribue à améliorer les performances.

Quel est le programme technique en Hapkimudo ?

Si l'on veut progresser, et cela est vrai dans tous les domaines, il est nécessaire de s'entraîner régulièrement, ce qui signifie au moins 3 entraînements par semaine. En Corée les jeunes pratiquent 6 jours sur 7 ce qui leur

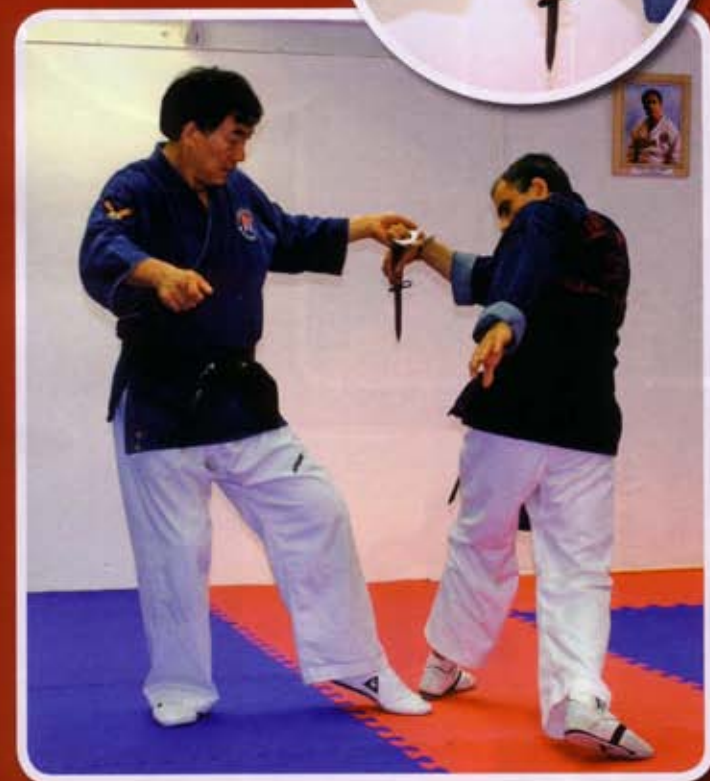
permet d'obtenir rapidement la ceinture noire. Avec 3 entraînements par semaine il faut compter au moins 3 à 4 ans avant de présenter le 1^{er} dan.

Le Hapkimudo aborde tous les aspects de l'art martial, c'est un système global à l'instar de la plupart des écoles de Hapkido. Voici quelques exemples :

- Dan jon ho eup : exercices respiratoires
- Mukto : méditation, concentration
- Nak bop : chutes, roulades
- Kwon sul : techniques de frappe avec les mains, les coudes
- Jok sul : techniques de frappe avec les pieds (simples, sautés et au sol)
- Jiap sul : pression sur les points vitaux et les points sensibles
- Hapki sul/ho shin sul : auto-défense contre 1 ou plusieurs adversaires, debout, assis, au sol, sur saisies, étranglements...
- Paegi sul : dégagements
- Koki : clés, luxations
- Donjigi : projections
- Yon haeng sul : techniques de police, de maîtrise
- Bang kwon sul/Bang jok sul : défenses contre coups de pied et de poing
- Mugil sul : travail avec et/ou contre les armes
- Dan bong, jung bong, jang bong : bâton court, moyen et long
- Kum, mok kum, jukdo : sabre, sabre en bois, sabre en bambou
- Dando, kal : couteau, poignard

Suite...

8 — Maître Lee tire sur la main saisie et réalise dans le même temps SUGAP AUM KOKI qui consiste à coincer et vriller le poignet adverse.



9 — La main droite de Maître Lee vient à nouveau saisir la main droite menottée de Wahyd et tire.



10 — Maître Lee fait passer Wahyd sous son bras droit.

- Puchae : éventail
- Pho bak sul : ceinture, corde
- Ji pang hi : canne
- Sugap sul : menottes

La progression est assez classique, chaque grade comporte un programme spécifique qui passe par l'apprentissage des bases indispensables. Au fur et à mesure le travail se complexifie mais les techniques de base restent toujours présentes. À ce titre, lors de l'examen du 1^{er} dan il est demandé au candidat de restituer l'ensemble des techniques apprises depuis la ceinture blanche avec en plus des exigences de précision, de vitesse et de maîtrise. La seule connaissance ne suffit pas, il faut comprendre les techniques, savoir les adapter en fonction des différents cas de figure. Le Hapkimudo, comme tout art martial, comprend plusieurs niveaux d'enseignement et de pratique. Les bases qui sont apprises dans un 1^{er} temps sont ensuite enrichies, modifiées selon les circonstances. Prenons l'exemple de KAL NOKI, la technique du « sabre de main » appliquée au niveau du triceps. Selon les cas, KAL NOKI pourra être exécuté en avançant sur l'adversaire, en reculant ou encore dans un mouvement circulaire et ce ne sont là que quelques illustrations. Cette diversité n'est pas seulement destinée à varier les plaisirs et à développer les connaissances, elle est liée à la variété des situations de combat. Selon que l'adversaire avance sur nous, qu'il recule, qu'il plie son bras, il convient de trouver la réponse adéquate. Cela revient à dire que les

techniques ont leur logique et qu'il y a des situations où certaines sont plus pertinentes que d'autres. Le souci du détail est donc très important. Un mauvais placement de la main, un déplacement mal exécuté peuvent rendre un enchaînement complètement inefficace.

Globalement le Hapkimudo vise à former des pratiquants complets, capables de se défendre en frappant, en exécutant des clés ou des projections... C'est un style très dynamique qui insiste sur la combinaison des techniques, enchaînant si besoin est percussions, clés, projections et maîtrise au sol. Un point important du Hapkimudo consiste à développer les capacités de réaction face aux coups de pied et de poing. La critique qui est souvent faite à l'encontre du Hapkido est que les techniques sont difficilement applicables face à des percussions rapides, lorsque l'adversaire ne laisse pas gentiment son bras tendu afin qu'on puisse le saisir. Issu de l'expérience de Maître LEE en Kyeuk To Gi (rappelons qu'il est aussi 8^e dan de cette forme de kick boxing coréen) et dans les services de sécurité, l'enseignement en Hapkimudo insiste sur la défense contre les percussions et apprend à placer efficacement les clés et les projections en combat, avec des déplacements très fluides. Bien sûr, cela nécessite de maîtriser au préalable les techniques statiques sur saisie afin de comprendre les mécanismes de base. Face à une attaque plus dynamique, le placement du corps et les clés devront être légèrement modifiés.

Le mot de la fin

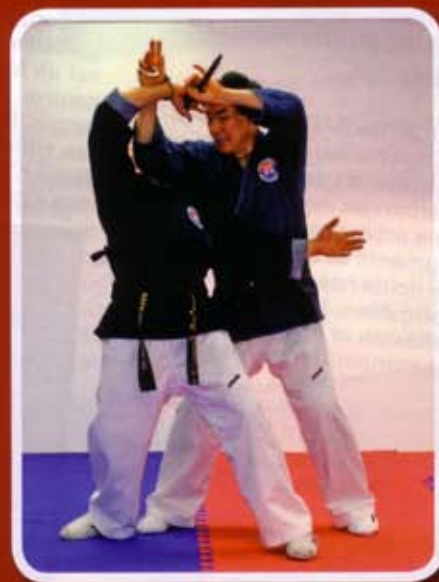
Le Hapkimudo (et l'Hapkido en général) s'affirme en tant qu'art martial à part entière et non comme une simple méthode de self-défense. Discipline aux multiples facettes, il est le fruit des recherches de Maître LEE EUN JONG, qui a foi dans les arts martiaux et souhaite au travers d'eux rendre les gens meilleurs. Le Hapkimudo est l'aboutissement d'un long travail de réflexion, permettant de concilier à la fois la préservation d'un riche patrimoine technique, empreint de culture et de philosophie, aux nécessités de maîtriser une méthode de combat réaliste et efficace. En cela il est en accord avec le principe même de HAPKI (harmonie et énergie), puisque les arts martiaux ne sont jamais figés. En effet, s'ils reposent sur des bases anciennes solides, ces derniers sont toujours en constante évolution, guidés d'après les préceptes du MUDO, la voie martiale. Le Hapkimudo fait partie des programmes de la World Mudo Academy fondée par Me Kim Yong Ho. En outre, la discipline est un des styles faisant partie depuis la saison 2006-2007 de la Commission Nationale de Hapkido de la FFTDA. ■

Eric Lecam en collaboration avec Maître LEE EUN JONG

Assistant du maître : Wahyd SAAD-ROUANA
E-mail : eric_lecam@yahoo.fr
World Mudo Academy : bureau@taekwondo.fr



11 — Maître Lee applique son coude droit sur le point CHON DOL HYOL au niveau de la gorge. Tire le bras droit adverse contre lui.



12 — Maître Lee lève son bras droit, sa main gauche saisit le couteau. Frappe du coude droit à la gorge.



14 — Maître Lee positionne Wahyd face contre terre. Maîtrise au sol.



11BIS — Le bras de Wahyd est tendu, son coude sur la poitrine de Maître Lee.



13 — Wahyd se retrouve au sol.



14BIS — La tête de Wahyd est coincée entre le genou de Maître Lee et son propre bras.