

# Sommaire

> Préface : Bunkai, pour lire les katas.....	11
> Avant-propos.....	13
> Introduction.....	15

## **1** *Bunkai-kata : le fond et la forme du karaté* 21

### **CHAPITRE 1: Rappels historiques et contexte culturel**..... 23

> Qu'est-ce que le karaté?.....	23
> Les maîtres et styles.....	25
> Des origines chinoises à son expansion mondiale : le karaté, un Art martial profondément asiatique.....	28

### **CHAPITRE 2: Le kata**..... 33

> Une définition de Morio Higaonna.....	33
> Une définition de Kenwa Mabuni.....	35

### **CHAPITRE 3: Le bunkai**..... 41

> Tentative pour définir des règles dans le décodage des techniques (clés d'interprétation).....	42
> L'idée générale est de faire une lecture en négatif du mouvement ou de l'enchaînement technique analysé.....	43
> Analyse des possibilités d'action d'un opposant.....	43
> Les grilles de décodage.....	46
> Les règles et clés d'interprétation.....	48

### **CHAPITRE 4: Les points vitaux**..... 51

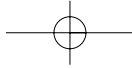
> Deux théories.....	51
> Observations et comparaisons.....	53

**CHAPITRE 5: Les techniques de base décodées..... 59**

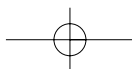
> Hikite.....	60
> Jodan-uke.....	61
> Uchi-uke.....	62
> Soto-uke.....	63
> Gedan-barai.....	64
> Shuto-uke.....	66

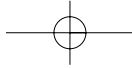
**2*****Les katas Shotokan (de la ceinture blanche à la noire deuxième dan) 71*****CHAPITRE 1: Les katas Heian..... 75**

> Heian-shodan.....	76
Enchaînement 1.....	78
Enchaînement 2.....	79
Enchaînement 3.....	80
Enchaînement 4.....	81
Enchaînement 5.....	82
Enchaînement 6.....	84
Enchaînement 7.....	87
Enchaînement 8.....	89
> Heian-nidan.....	90
Enchaînement 1.....	92
Enchaînement 2.....	93
Enchaînement 3.....	95
Enchaînement 4.....	97
Enchaînement 5.....	98
Enchaînement 6.....	100
Enchaînement 7.....	102
Enchaînement 8.....	103
Enchaînement 9.....	105



> <b>Heian-sandan</b> .....	<b>106</b>
Enchaînement <b>1</b> .....	108
Enchaînement <b>2</b> .....	109
Enchaînement <b>3</b> .....	111
Enchaînement <b>4</b> .....	112
Enchaînement <b>5</b> .....	114
Enchaînement <b>6</b> .....	116
Enchaînement <b>7</b> .....	117
Enchaînement <b>8</b> .....	119
Enchaînement <b>9</b> .....	120
Enchaînement <b>10</b> .....	121
Enchaînement <b>11</b> .....	123
Enchaînement <b>12</b> .....	125
> <b>Heian-yodan</b> .....	<b>126</b>
Enchaînement <b>1</b> .....	128
Enchaînement <b>2</b> .....	129
Enchaînement <b>3</b> .....	130
Enchaînement <b>4</b> .....	131
Enchaînement <b>5</b> .....	132
Enchaînement <b>6</b> .....	134
Enchaînement <b>7</b> .....	136
Enchaînement <b>8</b> .....	138
Enchaînement <b>9</b> .....	140
Enchaînement <b>10</b> .....	142
Enchaînement <b>11</b> .....	143
Enchaînement <b>12</b> .....	145
Enchaînements <b>13 (13a, 13b et 13c)</b> .....	147-149
> <b>Heian-godan</b> .....	<b>150</b>
Enchaînement <b>1</b> .....	152
Enchaînement <b>2</b> .....	153
Enchaînement <b>3</b> .....	155
Enchaînement <b>4</b> .....	156
Enchaînement <b>5</b> .....	158
Enchaînement <b>6</b> .....	159
Enchaînement <b>7</b> .....	161
Enchaînement <b>8</b> .....	163
Enchaînement <b>9</b> .....	164





**CHAPITRE 2: Tekki-shodan** ..... 165

> **Tekki-shodan**

Enchaînement 1	168
Enchaînement 2	169
Enchaînement 3	171
Enchaînement 4	172
Enchaînement 5	173
Enchaînement 6	175
Enchaînement 7	177

**CHAPITRE 3: Bassai-dai** ..... 179

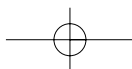
> **Bassai-dai**

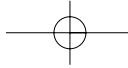
Enchaînement 1	181
Enchaînement 2	183
Enchaînement 3	185
Enchaînements 4 (4a et 4b)	186-187
Enchaînement 5	188
Enchaînement 6	189
Enchaînement 7	191
Enchaînement 8	193
Enchaînement 9	195
Enchaînement 10	196
Enchaînement 11	197
Enchaînement 12	198

**CHAPITRE 4: Kanku-dai** ..... 199

> **Kanku-dai**

Enchaînement 1	201
Enchaînement 2	202
Enchaînement 3	203
Enchaînement 4	203
Enchaînement 5	205
Enchaînement 6	206
Enchaînement 7	207
Enchaînement 8	209
Enchaînement 9	211





Enchaînement 10	213
Enchaînement 11	215
Enchaînement 12	217
Enchaînement 13	219
Enchaînement 14	221
Enchaînement 15	223
Enchaînement 16	225
Enchaînement 17	227
Enchaînement 18	229
Enchaînement 19	231
Enchaînement 20	233

## **CHAPITRE 5: Empi** ..... 235

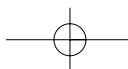
### **> Empi**

Enchaînement 1	237
Enchaînement 2	238
Enchaînement 3	239
Enchaînement 4	240
Enchaînement 5	242
Enchaînement 6	243
Enchaînement 7	245
Enchaînement 8	246
Enchaînement 9	248
Enchaînement 10	250
Enchaînement 11	252

## **CHAPITRE 6: Jion** ..... 253

### **> Jion**

Enchaînement 1	255
Enchaînement 2	256
Enchaînement 3	257
Enchaînement 4	259
Enchaînement 5	261
Enchaînement 6	263
Enchaînement 7	265
Enchaînement 8	266
Enchaînement 9	267



Enchaînement <b>10</b> .....	269
Enchaînement <b>11</b> .....	271
Enchaînement <b>12</b> .....	273

**CHAPITRE 7: Hangetsu..... 275**

<b>&gt; Hangetsu</b>	
Enchaînement <b>1</b> .....	279
Enchaînement <b>2</b> .....	281
Enchaînement <b>3</b> .....	283
Enchaînement <b>4</b> .....	286
Enchaînement <b>5</b> .....	287
Enchaînement <b>6</b> .....	289
Enchaînement <b>7</b> .....	291
<b>&gt; Conclusion</b> .....	<b>293</b>
<b>&gt; Bibliographie</b> .....	<b>301</b>
<b>&gt; Lexique</b> .....	<b>303</b>

# Préface :

## Bunkai, pour lire les katas

Un kata est, quelque part, un sanctuaire, dépositaire d'une culture et d'un savoir-faire anciens et précieux. On peut le regarder du dehors ou le respirer du dedans. Il se visite avec respect et désir de découverte. On n'y fait pas n'importe quoi. Le bunkai en est en quelque sorte une visite guidée, destinée aussi bien à mieux regarder (la technique) qu'à bien écouter (le rythme) du Kata. Il agit comme le produit révélateur dans lequel le photographe avisé plonge son papier pour faire monter une image jusqu'à un niveau de contraste et un degré de définition qui finiront par lui donner satisfaction. En fonction du doigté, de la patience et du soin qu'il y aura mis. Il peut aller vite, pour du satisfaisant, il peut choisir d'aller plus lentement, pour toucher à l'excellence.

Le bunkai est la grille de lecture d'une séquence mimant visiblement un combat, mais qui ne peut s'ouvrir complètement sans code d'accès. Comment peut-on penser qu'un kata n'est que la répétition fastidieuse de techniques au premier degré, banales et dépassées ?

Le premier niveau de lecture d'un kata aboutit à une interprétation évidente, facile à éclairer, à comprendre et donc à reproduire, et qui est à la portée de tout le monde. C'est « Gengi-bunkai », l'interprétation classique d'un mouvement clairement décliné et sans surprise. Et puis, il y a « Kaishaku-bunkai », un second niveau de lecture, qui nécessite nettement plus de réflexion, et dont l'éclairage doit se mériter. Le besoin d'interprétation de la technique à ce niveau, où de toute évidence des maillons manquent (parce que cela fut voulu par le concepteur du kata, ou oublié, ou mal transmis, ou même volontairement déformé) pour que nous disposions aujourd'hui d'une lisibilité en continu d'un bout à l'autre du mouvement, demande une assistance complémentaire, soit du maître dépositaire du véritable code d'accès, soit de beaucoup de recherche et d'imagination personnelles, de patience, de croisements de connaissances, et aussi d'humilité pour ne pas tomber dans le piège de l'ego et des... faux bunkais (ceux qui ne peuvent être des réponses à des problématiques posées à l'époque de la création du kata). Et puis, même avec le secours de cette grille de lecture là, il en restera toujours encore une autre, en arrière-plan, pour introduire à une toute autre histoire encore, plus personnelle... Un bunkai a-t-il une fin ? Qui dit code de décryptage, évoque l'intention mise par le concepteur de ne pas mettre tout à la portée directe de tous. Une intention qu'il serait bon de se remémorer à l'heure où tout le monde veut avoir accès à tout, tout de suite, et sans le moindre effort. Et, en plus, en prétendant savoir mieux qu'au temps jadis...

C'est vrai : personne n'a jamais eu, à aucune époque de l'histoire, la solution à tous les problèmes, personne n'a eu LA vérité. Il y a simplement eu des gens qui ont essayé du mieux

possible de faire comprendre ce qu'ils pensaient important de comprendre et c'est cet effort qui mérite respect, admiration, humilité et envie de faire perdurer leur message. Le bunkai, c'est la crédibilité d'une gestuelle, donc sa garantie de survie. Il est leçon du passé pour éclairage du présent et de l'avenir. L'enrichir au besoin en fonction des nouvelles problématiques de notre temps peut se concevoir seulement si cela se fait dans le respect de l'édifice originel. En n'oubliant pas que le bunkai, c'est aussi le rappel que l'essentiel n'est jamais la technique en elle-même, mais l'esprit de cette technique, c'est-à-dire la démarche qu'elle sous-entend et provoque.

Je crois avoir été l'un des premiers à utiliser le terme de « bunkai » dans mes ouvrages sur le Karatedo, notamment ceux consacrés aux katas, au tout début des années 1970. De voir, si longtemps après, la recherche que lui consacre Emmanuel Akermann prendre sa place dans ma collection *Encyclopédie des Arts Martiaux* est pour moi une profonde satisfaction : c'est donc que le cœur d'une démarche ancienne et fondamentale a largement dépassé le stade de la confidentialité. C'est pourquoi je souhaite de très nombreux lecteurs à ce livre réalisé avec soin, entièrement consacré à un thème que je n'ai pu que partiellement aborder dans les miens.

Ainsi le kata, ce « Trésor infini » légué par la Tradition, gardera encore un sens. En lui adaptant un mot connu : « montre-moi ton bunkai, et je te dirai qui tu es... » !

**Roland Habersetzer**  
*Hanshi du Gembukan (Japon)*  
*Soke, Tengu-no-michi*

# Avant-propos

Les différentes applications de combat présentées dans cet ouvrage sont issues des katas Shotokan, et viennent de diverses origines.

Elles sont tout d'abord le produit d'un travail de collecte de l'information lors de nombreux stages auprès d'experts reconnus de différents styles de karaté, tant occidentaux que d'origine asiatique.

Elles sont également le fruit de nombreuses recherches personnelles :

Études historiques, comparaisons techniques entre différents styles et sports de combats comme les boxes pieds-poings ou certaines formes de luttes.

Enfin, on ne rappellera jamais assez les vertus de l'échange et du « brain storming » collectif.

En effet, chaque pratiquant recèle sa part de vérité, de connaissance et de créativité, et cela, quelle que soit sa méthode de combat, son grade ou son expérience.

Il suffit juste souvent de laisser son ego, son grade ou son uniforme au vestiaire, pour aller remplir sa coupe de connaissances nouvelles et de savoir-faire différents toujours enrichissants.

Merci, donc à tous ceux qui contribuent à remplir cette coupe, et que je cite dans cet ouvrage, et pardon à ceux dont j'ai omis le nom, quel que soit leur style, grade ou qualité sportive.