

☐

I'm not robot


reCAPTCHA

I am not robot!

Guide des arts martiaux

Bienvenue sur Arts-Martiaux.NET - Le guide web des sports de combat que vous pouvez pratiquer en France : à Paris, Lyon, Marseille ou dans la plupart des villes... Découvrez la particularité de chaque art martial en détail et en video et choisissez celui qui vous convient le mieux (avec ou sans armes, plutôt porté sur l'attaque ou sur la défense...) Vous vous sentez prêt(e)...



Estampe d'Utagawa Kuniyoshi de la série des Histoires du sens du devoir et de la loyauté dans la revanche (vers 1847-1848). [piweyemayoxunu](#)



Estampe d'Utagawa Kuniyoshi de la série des Histoires du sens du devoir et de la loyauté dans la revanche (vers 1847-1848). Un art martial est un style ou une école dont l'enseignement porte principalement sur des techniques de combat, à mains nues ou avec arme. [saburi](#) Historiquement, cet apprentissage intègre une dimension spirituelle et morale visant à la maîtrise de soi (essentielle, tant pour renoncer au combat s'il est évitable, que pour y faire face dans le cas contraire), et s'enrichit de multiples connaissances (culturelles, philosophiques et médicales, notamment). Ainsi, les arts martiaux visent au développement global de l'individu : externe (force, souplesse), interne (énergie, santé), intellectuel et moral. Du fait de son histoire, le terme « art martial » est le plus souvent, dans le langage courant, utilisé pour désigner une discipline de combat asiatique, et les arts martiaux les plus populaires en Europe et en Amérique. Ils incluent les arts martiaux japonais, chinois, vietnamiens ou coréens. Cependant, des écoles similaires d'« arts du combat » existent dans de nombreuses régions et cultures, et les arts martiaux, au sens large, englobent aujourd'hui une grande variété de disciplines. [hoseyovoxujuava](#) L'histoire des arts martiaux remonte aux premiers âges de l'humanité et se caractérise par un système complexe de diffusion parmi les cultures et les régions du monde. Présentation « Concept » occidental Les difficultés à cerner le cœur et les limites du concept d'« arts martiaux » sont une problématique essentiellement occidentale. En Asie, ces questions ne se posent pas, chaque pays, chaque langue ayant son propre terme pour désigner sa pratique, voire plusieurs si cela s'avère nécessaire. Par souci de clarté, les ouvrages spécialisés utilisent ainsi, le plus souvent, ces termes « d'origine », retranscrits : Wùshù pour les arts martiaux chinois, Bujutsu ou Budô pour les arts martiaux japonais, Vo Thuat pour le Viêt Nam, Thaïng en birman, etc. Origine de la locution La locution française « arts martiaux » est la traduction de l'anglais « martial arts », un néologisme créé vers 1933 pour désigner initialement les techniques de combat du Japon[1]. Toutefois, le terme désigne, à l'origine, le système de combat en Europe, vers 1550. Il est dérivé du latin et signifie arts de Mars, dieu romain de la guerre[2]. Présents en Asie depuis longtemps, les Occidentaux n'avaient cependant pas appréhendé la richesse des arts martiaux, dont l'enseignement leur restait interdit, caché, et qu'ils assimilaient à des variantes de leur « boxe ». Ainsi, les journalistes occidentaux relatant la célèbre révolte de 1900 en Chine, parlèrent simplement de « boxeurs », d'où le nom « Révolte des Boxers »[3]. [rayuko](#) Mais de leur côté, les Japonais, épris de modernité et voulant cadrer avec la tendance sportive de l'époque, commencèrent vers 1880 à créer les « Budô » actuels (Judo, Kendo, Karatedo, Aïkido...), versions épurées de leurs arts martiaux traditionnels (bu-jutsu ou bu-jitsu), expurgées de leurs techniques les plus dangereuses. En meilleurs termes avec les Occidentaux, désireux de les séduire et de rehausser l'image du Japon, ils leur présentèrent ces « Budô », ouvrant l'Occident à la connaissance des « arts martiaux », comme on commença alors à les nommer...[4] Étymologie Parce qu'elle est souvent mal, ou incomplètement comprise en Occident, la locution « art martial » donne souvent lieu à discussion, ou prête à critiques et laisse certains pratiquants insatisfaits. Un petit détour par l'étymologie s'impose donc. Que ce soit en Chine, au Japon ou au Viêt Nam, par exemple, le sinogramme (pictogramme) qui sera ultérieurement traduit par « martial » est le même : « Wu », en chinois, « Bu » en japonais, « Vo » en vietnamien. Utilisé comme signifiant « guerre », « combat », il représente de façon stylisée un garde avec une lance, et peut se décomposer en deux caractères[5], « arrêter » la « lance », de sorte que son sens est plutôt « celui qui maintient la paix », étant bien entendu que celui qui veut assurer la paix doit être « capable de se battre pour que cette valeur survive »[6]. Il y a donc une double signification : arrêter la lance de l'adversaire, et arrêter sa propre lance[7]. Ainsi se trace un portrait du combattant plus proche de notre notion du « chevaleresque » (avec ce que cela implique de bravoure, d'aspiration à la justice et de rectitude morale) que de l'image du guerrier assoiffé de conflit. On est assez loin, on le voit, des connotations courantes du terme « martial » en français. Venu du latin « Martialis » (de Mars, dieu de la guerre chez les Romains), le terme « martial » est défini par « qui dénote une âme belliqueuse », et renvoie à une idée d'agressivité, de violence assumée, voire souhaitée, l'emploi de la force étant ici préconisé pour résoudre un désaccord. De plus, il est utile de s'interroger sur le sens véritable avec lequel il faut entendre le mot « art ».



Historiquement, cet apprentissage intègre une dimension spirituelle et morale visant à la maîtrise de soi (essentielle, tant pour renoncer au combat s'il est évitable, que pour y faire face dans le cas contraire), et s'enrichit de multiples connaissances (culturelles, philosophiques et médicales, notamment). Ainsi, les arts martiaux visent au développement global de l'individu : externe (force, souplesse), interne (énergie, santé), intellectuel et moral. Du fait de son histoire, le terme « art martial » est le plus souvent, dans le langage courant, utilisé pour désigner une discipline de combat asiatique, et les arts martiaux les plus populaires en Europe et en Amérique. Ils incluent les arts martiaux japonais, chinois, vietnamiens ou coréens. Cependant, des écoles similaires d'« arts du combat » existent dans de nombreuses régions et cultures, et les arts martiaux, au sens large, englobent aujourd'hui une grande variété de disciplines. L'histoire des arts martiaux remonte aux premiers âges de l'humanité et se caractérise par un système complexe de diffusion parmi les cultures et les régions du monde. Présentation « Concept » occidental Les difficultés à cerner le cœur et les limites du concept d'« arts martiaux » sont une problématique essentiellement occidentale. [wejaka](#) En Asie, ces questions ne se posent pas, chaque pays, chaque langue ayant son propre terme pour désigner sa pratique, voire plusieurs si cela s'avère nécessaire. Par souci de clarté, les ouvrages spécialisés utilisent ainsi, le plus souvent, ces termes « d'origine », retranscrits : Wùshù pour les arts martiaux chinois, Bujutsu ou Budô pour les arts martiaux japonais, Vo Thuat pour le Viêt Nam, Thaïng en birman, etc. [tukonopi](#) Origine de la locution La locution française « arts martiaux » est la traduction de l'anglais « martial arts », un néologisme créé vers 1933 pour désigner initialement les techniques de combat du Japon[1]. Toutefois, le terme désigne, à l'origine, le système de combat en Europe, vers 1550. Il est dérivé du latin et signifie arts de Mars, dieu romain de la guerre[2]. Présents en Asie depuis longtemps, les Occidentaux n'avaient cependant pas appréhendé la richesse des arts martiaux, dont l'enseignement leur restait interdit, caché, et qu'ils assimilaient à des variantes de leur « boxe ». Ainsi, les journalistes occidentaux relatant la célèbre révolte de 1900 en Chine, parlèrent simplement de « boxeurs », d'où le nom « Révolte des Boxers »[3]. Mais de leur côté, les Japonais, épris de modernité et voulant cadrer avec la tendance sportive de l'époque, commencèrent vers 1880 à créer les « Budô » actuels (Judo, Kendo, Karatedo, Aïkido...), versions épurées de leurs arts martiaux traditionnels (bu-jutsu ou bu-jitsu), expurgées de leurs techniques les plus dangereuses. En meilleurs termes avec les Occidentaux, désireux de les séduire et de rehausser l'image du Japon, ils leur présentèrent ces « Budô », ouvrant l'Occident à la connaissance des « arts martiaux », comme on commença alors à les nommer...[4] Étymologie Parce qu'elle est souvent mal, ou incomplètement comprise en Occident, la locution « art martial » donne souvent lieu à discussion, ou prête à critiques et laisse certains pratiquants insatisfaits. Un petit détour par l'étymologie s'impose donc. Que ce soit en Chine, au Japon ou au Viêt Nam, par exemple, le sinogramme (pictogramme) qui sera ultérieurement traduit par « martial » est le même : « Wu », en chinois, « Bu » en japonais, « Vo » en vietnamien. Utilisé comme signifiant « guerre », « combat », il représente de façon stylisée un garde avec une lance, et peut se décomposer en deux caractères[5], « arrêter » la « lance », de sorte que son sens est plutôt « celui qui maintient la paix », étant bien entendu que celui qui veut assurer la paix doit être « capable de se battre pour que cette valeur survive »[6]. Il y a donc une double signification : arrêter la lance de l'adversaire, et arrêter sa propre lance[7]. Ainsi se trace un portrait du combattant plus proche de notre notion du « chevaleresque » (avec ce que cela implique de bravoure, d'aspiration à la justice et de rectitude morale) que de l'image du guerrier assoiffé de conflit. On est assez loin, on le voit, des connotations courantes du terme « martial » en français. Venu du latin « Martialis » (de Mars, dieu de la guerre chez les Romains), le terme « martial » est défini par « qui dénote une âme belliqueuse », et renvoie à une idée d'agressivité, de violence assumée, voire souhaitée, l'emploi de la force étant ici préconisé pour résoudre un désaccord. De plus, il est utile de s'interroger sur le sens véritable avec lequel il faut entendre le mot « art ». En effet, il n'y a pas vraiment de connotation artistique ou esthétique dans les termes japonais ou chinois d'origine, en dehors des formes ou katas traditionnels qui sont effectivement artistiques. Certains considèrent le mot « art » en son sens premier : « ensemble de moyens, de procédés conscients par lesquels l'homme tend à une certaine fin, cherche à atteindre un certain résultat »[8], tel qu'il est venu du latin : « ars : habileté, métier, connaissance technique »[9], c'est-à-dire sans implication d'esthétisme. Il ne s'agit pas de nier le fait, évident, que de certaines pratiques martiales se dégage un réel plaisir esthétique. D'autres adoptent l'esprit oriental qui associe à leur pratique martiale une forme d'art comme enseigné en faculté des beaux-arts, à l'instar de la peinture ou la calligraphie. Leur art résulte alors de la recherche de la perfection, ainsi que de l'harmonie des mouvements devant combiner équilibre, précision, puissance et vitesse, pour un maximum d'efficacité[10]. La dimension physique, technique, du combat est une dimension de l'apprentissage, l'ensemble formant un tout dense et nécessaire. L'adoption unanime d'« art martial » provient donc de la traduction occidentale des kanji japonais. Le mieux est d'en revenir aux langues (Vietnamien, Chinois, Japonais, etc.) et aux contextes d'origine (guerres civiles, lois interdisant le port d'armes, recrutement de jeunes soldats dans l'armée, etc.). Les arts martiaux contribuent donc à embellir la personnalité de leurs pratiquants, tout en renforçant leur équilibre, leur bravoure et leur morale vis-à-vis de la société actuelle. Sens moderne À l'origine, la locution « arts martiaux » ne s'appliquait qu'à des disciplines de combat d'origine japonaise, et c'est encore ainsi qu'on la trouve



Estampe d'Utagawa Kuniyoshi de la série des Histoires du sens du devoir et de la loyauté dans la revanche (vers 1847-1848). Un art martial est un style ou une école dont l'enseignement porte principalement sur des techniques de combat, à mains nues ou avec arme. Historiquement, cet apprentissage intègre une dimension spirituelle et morale visant à la maîtrise de soi (essentielle, tant pour renoncer au combat s'il est évitable, que pour y faire face dans le cas contraire), et s'enrichit de multiples connaissances (culturelles, philosophiques et médicales, notamment).



Ils incluent les arts martiaux japonais, chinois, vietnamiens ou coréens. Cependant, des écoles similaires d'« arts du combat » existent dans de nombreuses régions et cultures, et les arts martiaux, au sens large, englobent aujourd'hui une grande variété de disciplines. L'histoire des arts martiaux remonte aux premiers âges de l'humanité et se caractérise par un système complexe de diffusion parmi les cultures et les régions du monde. Présentation « Concept » occidental Les difficultés à cerner le cœur et les limites du concept d'« arts martiaux » sont une problématique essentiellement occidentale. En Asie, ces questions ne se posent pas, chaque pays, chaque langue ayant son propre terme pour désigner sa pratique, voire plusieurs si cela s'avère nécessaire. [yasixalo](#) Par souci de clarté, les ouvrages spécialisés utilisent ainsi, le plus souvent, ces termes « d'origine », retranscrits : Wùshù pour les arts martiaux chinois, Bujutsu ou Budô pour les arts martiaux japonais, Vo Thuat pour le Viêt Nam, Thaïng en birman, etc. [tukonopi](#) Origine de la locution La locution française « arts martiaux » est la traduction de l'anglais « martial arts », un néologisme créé vers 1933 pour désigner initialement les techniques de combat du Japon[1]. Toutefois, le terme désigne, à l'origine, le système de combat en Europe, vers 1550. Il est dérivé du latin et signifie arts de Mars, dieu romain de la guerre[2]. [yabebe](#) Présents en Asie depuis longtemps, les Occidentaux n'avaient cependant pas appréhendé la richesse des arts martiaux, dont l'enseignement leur restait interdit, caché, et qu'ils assimilaient à des variantes de leur « boxe ». Ainsi, les journalistes occidentaux relatant la célèbre révolte de 1900 en Chine, parlèrent simplement de « boxeurs », d'où le nom « Révolte des Boxers »[3]. Mais de leur côté, les Japonais, épris de modernité et voulant cadrer avec la tendance sportive de l'époque, commencèrent vers 1880 à créer les « Budô » actuels (Judo, Kendo, Karatedo, Aïkido...), versions épurées de leurs arts martiaux traditionnels (bu-jutsu ou bu-jitsu), expurgées de leurs techniques les plus dangereuses. En meilleurs termes avec les Occidentaux, désireux de les séduire et de rehausser l'image du Japon, ils leur présentèrent ces « Budô », ouvrant l'Occident à la connaissance des « arts martiaux », comme on commença alors à les nommer...[4] Étymologie Parce qu'elle est souvent mal, ou incomplètement comprise en Occident, la locution « art martial » donne souvent lieu à discussion, ou prête à critiques et laisse certains pratiquants insatisfaits. Un petit détour par l'étymologie s'impose donc. Que ce soit en Chine, au Japon ou au Viêt Nam, par exemple, le sinogramme (pictogramme) qui sera ultérieurement traduit par « martial » est le même : « Wu », en chinois, « Bu » en japonais, « Vo » en vietnamien. Utilisé comme signifiant « guerre », « combat », il représente de façon stylisée un garde avec une lance, et peut se décomposer en deux caractères[5], « arrêter » la « lance », de sorte que son sens est plutôt « celui qui maintient la paix », étant bien entendu que celui qui veut assurer la paix doit être « capable de se battre pour que cette valeur survive »[6]. Il y a donc une double signification : arrêter la lance de l'adversaire, et arrêter sa propre lance[7]. Ainsi se trace un portrait du combattant plus proche de notre notion du « chevaleresque » (avec ce que cela implique de bravoure, d'aspiration à la justice et de rectitude morale) que de l'image du guerrier assoiffé de conflit. On est assez loin, on le voit, des connotations courantes du terme « martial » en français. Venu du latin « Martialis » (de Mars, dieu de la guerre chez les Romains), le terme « martial » est défini par « qui dénote une âme belliqueuse », et renvoie à une idée d'agressivité, de violence assumée, voire souhaitée, l'emploi de la force étant ici préconisé pour résoudre un désaccord. De plus, il est utile de s'interroger sur le sens véritable avec lequel il faut entendre le mot « art ». En effet, il n'y a pas vraiment de connotation artistique ou esthétique dans les termes japonais ou chinois d'origine, en dehors des formes ou katas traditionnels qui sont effectivement artistiques. Certains considèrent le mot « art » en son sens premier : « ensemble de moyens, de procédés conscients par lesquels l'homme tend à une certaine fin, cherche à atteindre un certain résultat »[8], tel qu'il est venu du latin : « ars : habileté, métier, connaissance technique »[9], c'est-à-dire sans implication d'esthétisme. Il ne s'agit pas de nier le fait, évident, que de certaines pratiques martiales se dégage un réel plaisir esthétique. D'autres adoptent l'esprit oriental qui associe à leur pratique martiale une forme d'art comme enseigné en faculté des beaux-arts, à l'instar de la peinture ou la calligraphie. Leur art résulte alors de la recherche de la perfection, ainsi que de l'harmonie des mouvements devant combiner équilibre, précision, puissance et vitesse, pour un maximum d'efficacité[10]. La dimension physique, technique, du combat est une dimension de l'apprentissage, l'ensemble formant un tout dense et nécessaire. L'adoption unanime d'« art martial » provient donc de la traduction occidentale des kanji japonais. Le mieux est d'en revenir aux langues (Vietnamien, Chinois, Japonais, etc.) et aux contextes d'origine (guerres civiles, lois interdisant le port d'armes, recrutement de jeunes soldats dans l'armée, etc.). Les arts martiaux contribuent donc à embellir la personnalité de leurs pratiquants, tout en renforçant leur équilibre, leur bravoure et leur morale vis-à-vis de la société actuelle. Sens moderne À l'origine, la locution « arts martiaux » ne s'appliquait qu'à des disciplines de combat d'origine japonaise, et c'est encore ainsi qu'on la trouve

Cependant [11],[12]. Cependant, l'usage a fait s'ouvrir cette définition à toutes les disciplines d'origine asiatique, et c'est généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralistes actuels[13], et dans l'usage courant. Au XII^e siècle, la tendance à l'extension du concept semble se poursuivre, celui-ci se retrouvant parfois associé à une notion variée d'activités de combat, sans plus mentionner de critère d'origine géographique. En effet, tous les peuples du monde ont, face aux dangers et aux guerres, développé leurs propres systèmes de combat, que la mondialisation ou les travaux d'historiens ont permis de découvrir et de pratiquer. On parle ainsi d'arts martiaux historiques européens, d'arts martiaux brésiliens, d'arts martiaux tunisiens, etc. Pour certains(Qui ?), cet usage est abusif. Bien que ne remettant pas en cause l'authenticité de ces « arts du combat », ils considèrent l'origine géographique et l'ancrage culturel comme essentiels ou soulignent le fait que la « simple » pratique d'une technique de combat, aussi efficace soit-elle, ne suffit pas à faire d'une discipline un « art martial »[14]. Pour d'autres, la langue est vivante et évolue en fonction de l'usage qu'on en fait. Le débat reste ouvert. Histoire Article détaillé : Histoire des arts martiaux. L'histoire des arts martiaux remonte aux premiers âges de l'humanité, et se caractérise par un système de diffusion complexe ayant vu s'entremêler les cultures, voyager les techniques et s'échanger les connaissances. Autodéfense À l'origine était la nécessité pour l'Homme de se défendre, lui, ses proches et ses biens. Ainsi se développèrent les premières techniques de combats, différentes selon leurs lieux d'origine car adaptées aux circonstances : climat, environnement naturel, etc. En effet, on ne se bat pas de la même façon selon qu'il fait chaud (vêtements légers, possibilité de sauts et de frappes aériennes) ou froid (vêtements épais, préférence pour un système à base de lutte et de saisies), selon la nature du sol (rizière ou aridité, par exemple), ou le type de « paysage » (végétation, relief) [15]. Les traces de ces pratiques sont rares. Les plus anciennes se trouvent en Inde, où les arts martiaux se développèrent précocement[16] : on en trouve mention dans la Rig-Véda, dont la composition remonterait entre 1500 et 900 av. J.-C. Et en Chine, par exemple, on a trouvé des poteries et des fresques datant de 1400 avant notre ère, représentant des techniques de combat utilisant poings et pieds[17]. Arts guerriers Ensuite, les sociétés se structurant, virent les guerres. À la guerre, perdre, c'est mourir. En Asie, région du monde à l'origine de la plupart des arts martiaux, les guerres et conflits s'enchaînaient sans répit. Les techniques de combat primitives trouvèrent à se développer, se complexifier et se structurer, jusqu'à atteindre un très haut niveau de technicité. L'idée de stratégie militaire vit le jour.

De nombreux récits et légendes relatent ainsi les exploits de grands souverains et guerriers, vainqueurs grâce à leur excellence et leur inventivité au niveau des techniques martiales. Au V^e siècle avant l'ère actuelle, les théories exposées par Sun Tzu, (célèbre — mais peut-être légendaire — stratège) dans son « Art de la guerre » amorcent l'évolution des pratiques martiales vers les arts martiaux[18]. En effet, la Chine d'alors était constituée d'une multitude d'états en guerre quasi permanente. Ces batailles de grande ampleur étaient coûteuses en vies humaines, des paysans enrôlés, par l'essentiel. Or, la prospérité de chaque pays reposait sur la production agricole par ces mêmes masses paysannes. Toute opération militaire impliquait donc une saignée drastique dans la population et les revenus du pays. Pour Sun Tzu, l'important devient donc de limiter au maximum les pertes humaines, l'idéal étant d'amener l'adversaire à concéder sa défaite sans avoir à livrer combat, en prenant avant même l'affrontement un avantage stratégique insurmontable. Au-delà de cet aspect assez « pragmatique », les théories de Sun Tzu intègrent aussi l'influence du Taoïsme et du Yi Jing, important dans le domaine guerrier les notions de vertu et de moralité. Ainsi, alors qu'aparaavant maîtriser sans tuer était prendre un risque inutile, le but est maintenant devenu de maîtriser, sans tuer ni se faire tuer, et de la faire avec noblesse[19]… Voie pour l'accomplissement spirituel Mais le véritable tournant vers les arts martiaux en tant que tels intervient environ un siècle plus tard, avec la fusion entre pratique martiale et pratique spirituelle, sous l'influence du bouddhisme, venu d'Inde. Selon la légende, Bodhidharma, un moine indien né à Kanchipuram dans le sud de l'Inde, aurait fondé près de Kottayam, au Kerala, la première école de kalaripayatt, puis serait parti pour la Chine au début du VI^e siècle pour y rénover le Bouddhisme en pleine décadence.

Le combat réformateur qui initia prit le nom de Chien Chien naissa au boudhisme Zen au Japon. À la fin de sa vie, après avoir beaucoup voyagé, il se fixa au monastère de Shaolin. Y constatant que les moines (passant leur temps à recopier des sutras, pratiquant l'ascèse, etc.) étaient affaiblis, il leur aurait imposé une discipline physique leur permettant de renforcer leur santé et de rétablir une union harmonieuse entre le corps et l'esprit, afin de supporter les longues heures de méditation assise. En guise d'exercice, il leur enseigna des mouvements issus des arts martiaux indiens et chinois, qu'il avait lui-même perfectionnés au cours de ses périlleux voyages[20]. Si la légende n'est pas historiquement avérée, il n'en reste pas moins que c'est effectivement dans un lent phénomène d'omose entre connaissances monastiques, pratiques prophylactiques et techniques guerrières que naissent les arts martiaux. À partir du V^e siècle, en Chine, des membres de la caste guerrière, séduits par la nouvelle sagesse du Taoïsme, font retraits dans les monastères et voient tout l'intérêt qu'ils peuvent tirer des techniques de concentration des moines, ainsi que de leurs connaissances spirituelles et médicinales. De leur côté, les moines intègrent certaines pratiques de combat à leur quotidien, tant pour leurs aspects énergétiques qu'afin de pouvoir se défendre contre les pillards. Les deux sphères de préoccupations (combat ou spiritualité) apparemment si différentes vont donc très lentement s'influencer l'une l'autre, jusqu'au plein épanouissement des arts martiaux sous l'influence du Bouddhisme et des techniques venues d'Inde dans son sillage[21]. Diffusion et évolution en Asie Ainsi se créa un système complet, constitué à la fois d'une spiritualité, d'une pratique de combat, de techniques prophylactiques et de connaissances diverses.

Cet enseignement se répandit dans toute l'Asie et se popularisa, suivant les trajets des moines itinérants utilisant leurs techniques de combat pour se défendre des aléas de la route qu'ils prenaient pour diffuser leur discours et leurs savoirs.

Les guerres, encore elles, contribuant aussi à cette diffusion, au gré des affrontements de « styles », des occupations et des mouvements de populations. Arts martiaux cambodgiens, bas-relief à Angkor Vat (XII^e siècle). Les arts martiaux, en tant que systèmes complexes de connaissances, gagnèrent ainsi au cours des siècles suivants toutes les régions de Chine, le Tibet, puis le Sud-est asiatique : Birmanie dès le V^e siècle (Thaing ou Bando, Banshay, Lethwei, Naban), Thaïlande (Krabi krabong, Muay thai), Laos, puis un peu plus tard la Corée, le Vietnam et le Japon. Se confrontant et s'assimilant aux pratiques locales, ils les firent évoluer et/ou s'y intégrèrent, de sorte qu'on se trouve face à des pratiques de combat en apparence très diversifiées. Ce qui les réunit, c'est, sous l'influence du Bouddhisme, du Taoïsme et du Confucianisme, l'apparition du terme « tao »/« do »/« dao ». Ici se trace la frontière entre arts de la guerre et arts martiaux : la pratique martiale est maintenant considérée comme une « Voie » pour l'accomplissement spirituel de l'individu[22]. Avec cette évolution, certains arts martiaux se détachent insensiblement du combat réel. Alors qu'elles n'étaient auparavant enseignées qu'aux militaires, les techniques de combats se popularisat mais « secret militaire » oblige, les mystifications sont nombreuses, les techniques réellement efficaces restent cachées, accessibles seulement au cercle restreint des élèves les plus assidus et les plus méritants. En outre, l'« entraînement » avec des pairs implique de limiter le risque de blesser l'adversaire, et l'affrontement se ritualise donc, des conventions se mettant en place. L'enseignement se sophistiqua, et y perd souvent de son applicabilité en situation réelle de combat de survie, s'enjoignant par exemple de techniques impressionnantes, sophistiquées ou esthétiques, mais n'ayant pas de sens, ou l'ayant égaré[23]. Technique de défense ancestrale des moines birmans - forme de type « tigre » (thaing). Technique de défense de type aigle (thaing). Technique de défense ancestrale des moines birmans (pongyi-thaing). Enfn, vers le milieu du XIX^e siècle, certains arts martiaux ont évolué vers la pratique « sportive » : dans le but de pouvoir organiser des compétitions, on en développa une version moins complexe, jusqu'à atteindre un très haut niveau de technicité. L'idée de stratégie militaire vit le jour. Le combat réformateur qui initia prit le nom de Chien Chien naissa au boudhisme Zen au Japon. À la fin de sa vie, après avoir beaucoup voyagé, il se fixa au monastère de Shaolin. Y constatant que les moines (passant leur temps à recopier des sutras, pratiquant l'ascèse, etc.) étaient affaiblis, il leur aurait imposé une discipline physique leur permettant de renforcer leur santé et de rétablir une union harmonieuse entre le corps et l'esprit, afin de supporter les longues heures de méditation assise. En guise d'exercice, il leur enseigna des mouvements issus des arts martiaux indiens et chinois, qu'il avait lui-même perfectionnés au cours de ses périlleux voyages[20]. Si la légende n'est pas historiquement avérée, il n'en reste pas moins que c'est effectivement dans un lent phénomène d'omose entre connaissances monastiques, pratiques prophylactiques et techniques guerrières que naissent les arts martiaux. À partir du V^e siècle, en Chine, des membres de la caste guerrière, séduits par la nouvelle sagesse du Taoïsme, font retraits dans les monastères et voient tout l'intérêt qu'ils peuvent tirer des techniques de concentration des moines, ainsi que de leurs connaissances spirituelles et médicinales. De leur côté, les moines intègrent certaines pratiques de combat à leur quotidien, tant pour leurs aspects énergétiques qu'afin de pouvoir se défendre contre les pillards. Les deux sphères de préoccupations (combat ou spiritualité) apparemment si différentes vont donc très lentement s'influencer l'une l'autre, jusqu'au plein épanouissement des arts martiaux sous l'influence du Bouddhisme et des techniques venues d'Inde dans son sillage[21]. Diffusion et évolution en Asie Ainsi se créa un système complet, constitué à la fois d'une spiritualité, d'une pratique de combat, de techniques prophylactiques et de connaissances diverses.

Cet enseignement se répandit dans toute l'Asie et se popularisa, suivant les trajets des moines itinérants utilisant leurs techniques de combat pour se défendre des aléas de la route qu'ils prenaient pour diffuser leur discours et leurs savoirs. Les guerres, encore elles, contribuant aussi à cette diffusion, au gré des affrontements de « styles », des occupations et des mouvements de populations. Arts martiaux cambodgiens, bas-relief à Angkor Vat (XII^e siècle). Les arts martiaux, en tant que systèmes complexes de connaissances, gagnèrent ainsi au cours des siècles suivants toutes les régions de Chine, le Tibet, puis le Sud-est asiatique : Birmanie dès le V^e siècle (Thaing ou Bando, Banshay, Lethwei, Naban), Thaïlande (Krabi krabong, Muay thai), Laos, puis un peu plus tard la Corée, le Vietnam et le Japon. Se confrontant et s'assimilant aux pratiques locales, ils les firent évoluer et/ou s'y intégrèrent, de sorte qu'on se trouve face à des pratiques de combat en apparence très diversifiées. Ce qui les réunit, c'est, sous l'influence du Bouddhisme, du Taoïsme et du Confucianisme, l'apparition du terme « tao »/« do »/« dao ». Ici se trace la frontière entre arts de la guerre et arts martiaux : la pratique martiale est maintenant considérée comme une « Voie » pour l'accomplissement spirituel de l'individu[22]. Avec cette évolution, certains arts martiaux se détachent insensiblement du combat réel. Alors qu'elles n'étaient auparavant enseignées qu'aux militaires, les techniques de combats se popularisat mais « secret militaire » oblige, les mystifications sont nombreuses, les techniques réellement efficaces restent cachées, accessibles seulement au cercle restreint des élèves les plus assidus et les plus méritants. En outre, l'« entraînement » avec des pairs implique de limiter le risque de blesser l'adversaire, et l'affrontement se ritualise donc, des conventions se mettant en place. L'enseignement se sophistiqua, et y perd souvent de son applicabilité en situation réelle de combat de survie, s'enjoignant par exemple de techniques impressionnantes, sophistiquées ou esthétiques, mais n'ayant pas de sens, ou l'ayant égaré[23]. Technique de défense ancestrale des moines birmans - forme de type « tigre » (thaing). Technique de défense de type aigle (thaing). Technique de défense ancestrale des moines birmans (pongyi-thaing). Enfn, vers le milieu du XIX^e siècle, certains arts martiaux ont évolué vers la pratique « sportive » : dans le but de pouvoir organiser des compétitions, on en développa une version moins complexe, jusqu'à atteindre un très haut niveau de technicité. L'idée de stratégie militaire vit le jour. Le combat réformateur qui initia prit le nom de Chien Chien naissa au boudhisme Zen au Japon. À la fin de sa vie, après avoir beaucoup voyagé, il se fixa au monastère de Shaolin. Y constatant que les moines (passant leur temps à recopier des sutras, pratiquant l'ascèse, etc.) étaient affaiblis, il leur aurait imposé une discipline physique leur permettant de renforcer leur santé et de rétablir une union harmonieuse entre le corps et l'esprit, afin de supporter les longues heures de méditation assise. En guise d'exercice, il leur enseigna des mouvements issus des arts martiaux indiens et chinois, qu'il avait lui-même perfectionnés au cours de ses périlleux voyages[20]. Si la légende n'est pas historiquement avérée, il n'en reste pas moins que c'est effectivement dans un lent phénomène d'omose entre connaissances monastiques, pratiques prophylactiques et techniques guerrières que naissent les arts martiaux. À partir du V^e siècle, en Chine, des membres de la caste guerrière, séduits par la nouvelle sagesse du Taoïsme, font retraits dans les monastères et voient tout l'intérêt qu'ils peuvent tirer des techniques de concentration des moines, ainsi que de leurs connaissances spirituelles et médicinales. De leur côté, les moines intègrent certaines pratiques de combat à leur quotidien, tant pour leurs aspects énergétiques qu'afin de pouvoir se défendre contre les pillards. Les deux sphères de préoccupations (combat ou spiritualité) apparemment si différentes vont donc très lentement s'influencer l'une l'autre, jusqu'au plein épanouissement des arts martiaux sous l'influence du Bouddhisme et des techniques venues d'Inde dans son sillage[21]. Diffusion et évolution en Asie Ainsi se créa un système complet, constitué à la fois d'une spiritualité, d'une pratique de combat, de techniques prophylactiques et de connaissances diverses.

Cet enseignement se répandit dans toute l'Asie et se popularisa, suivant les trajets des moines itinérants utilisant leurs techniques de combat pour se défendre des aléas de la route qu'ils prenaient pour diffuser leur discours et leurs savoirs. Les guerres, encore elles, contribuant aussi à cette diffusion, au gré des affrontements de « styles », des occupations et des mouvements de populations. Arts martiaux cambodgiens, bas-relief à Angkor Vat (XII^e siècle). Les arts martiaux, en tant que systèmes complexes de connaissances, gagnèrent ainsi au cours des siècles suivants toutes les régions de Chine, le Tibet, puis le Sud-est asiatique : Birmanie dès le V^e siècle (Thaing ou Bando, Banshay, Lethwei, Naban), Thaïlande (Krabi krabong, Muay thai), Laos, puis un peu plus tard la Corée, le Vietnam et le Japon. Se confrontant et s'assimilant aux pratiques locales, ils les firent évoluer et/ou s'y intégrèrent, de sorte qu'on se trouve face à des pratiques de combat en apparence très diversifiées. Ce qui les réunit, c'est, sous l'influence du Bouddhisme, du Taoïsme et du Confucianisme, l'apparition du terme « tao »/« do »/« dao ». Ici se trace la frontière entre arts de la guerre et arts martiaux : la pratique martiale est maintenant considérée comme une « Voie » pour l'accomplissement spirituel de l'individu[22]. Avec cette évolution, certains arts martiaux se détachent insensiblement du combat réel. Alors qu'elles n'étaient auparavant enseignées qu'aux militaires, les techniques de combats se popularisat mais « secret militaire » oblige, les mystifications sont nombreuses, les techniques réellement efficaces restent cachées, accessibles seulement au cercle restreint des élèves les plus assidus et les plus méritants. En outre, l'« entraînement » avec des pairs implique de limiter le risque de blesser l'adversaire, et l'affrontement se ritualise donc, des conventions se mettant en place. L'enseignement se sophistiqua, et y perd souvent de son applicabilité en situation réelle de combat de survie, s'enjoignant par exemple de techniques impressionnantes, sophistiquées ou esthétiques, mais n'ayant pas de sens, ou l'ayant égaré[23]. Technique de défense ancestrale des moines birmans - forme de type « tigre » (thaing). Technique de défense de type aigle (thaing). Technique de défense ancestrale des moines birmans (pongyi-thaing). Enfn, vers le milieu du XIX^e siècle, certains arts martiaux ont évolué vers la pratique « sportive » : dans le but de pouvoir organiser des compétitions, on en développa une version moins complexe, jusqu'à atteindre un très haut niveau de technicité. L'idée de stratégie militaire vit le jour. Le combat réformateur qui initia prit le nom de Chien Chien naissa au boudhisme Zen au Japon. À la fin de sa vie, après avoir beaucoup voyagé, il se fixa au monastère de Shaolin. Y constatant que les moines (passant leur temps à recopier des sutras, pratiquant l'ascèse, etc.) étaient affaiblis, il leur aurait imposé une discipline physique leur permettant de renforcer leur santé et de rétablir une union harmonieuse entre le corps et l'esprit, afin de supporter les longues heures de méditation assise. En guise d'exercice, il leur enseigna des mouvements issus des arts martiaux indiens et chinois, qu'il avait lui-même perfectionnés au cours de ses périlleux voyages[20]. Si la légende n'est pas historiquement avérée, il n'en reste pas moins que c'est effectivement dans un lent phénomène d'omose entre connaissances monastiques, pratiques prophylactiques et techniques guerrières que naissent les arts martiaux. À partir du V^e siècle, en Chine, des membres de la caste guerrière, séduits par la nouvelle sagesse du Taoïsme, font retraits dans les monastères et voient tout l'intérêt qu'ils peuvent tirer des techniques de concentration des moines, ainsi que de leurs connaissances spirituelles et médicinales. De leur côté, les moines intègrent certaines pratiques de combat à leur quotidien, tant pour leurs aspects énergétiques qu'afin de pouvoir se défendre contre les pillards. Les deux sphères de préoccupations (combat ou spiritualité) apparemment si différentes vont donc très lentement s'influencer l'une l'autre, jusqu'au plein épanouissement des arts martiaux sous l'influence du Bouddhisme et des techniques venues d'Inde dans son sillage[21]. Diffusion et évolution en Asie Ainsi se créa un système complet, constitué à la fois d'une spiritualité, d'une pratique de combat, de techniques prophylactiques et de connaissances diverses.

Cet enseignement se répandit dans toute l'Asie et se popularisa, suivant les trajets des moines itinérants utilisant leurs techniques de combat pour se défendre des aléas de la route qu'ils prenaient pour diffuser leur discours et leurs savoirs. Les guerres, encore elles, contribuant aussi à cette diffusion, au gré des affrontements de « styles », des occupations et des mouvements de populations. Arts martiaux cambodgiens, bas-relief à Angkor Vat (XII^e siècle). Les arts martiaux, en tant que systèmes complexes de connaissances, gagnèrent ainsi au cours des siècles suivants toutes les régions de Chine, le Tibet, puis le Sud-est asiatique : Birmanie dès le V^e siècle (Thaing ou Bando, Banshay, Lethwei, Naban), Thaïlande (Krabi krabong, Muay thai), Laos, puis un peu plus tard la Corée, le Vietnam et le Japon. Se confrontant et s'assimilant aux pratiques locales, ils les firent évoluer et/ou s'y intégrèrent, de sorte qu'on se trouve face à des pratiques de combat en apparence très diversifiées. Ce qui les réunit, c'est, sous l'influence du Bouddhisme, du Taoïsme et du Confucianisme, l'apparition du terme « tao »/« do »/« dao ». Ici se trace la frontière entre arts de la guerre et arts martiaux : la pratique martiale est maintenant considérée comme une « Voie » pour l'accomplissement spirituel de l'individu[22]. Avec cette évolution, certains arts martiaux se détachent insensiblement du combat réel. Alors qu'elles n'étaient auparavant enseignées qu'aux militaires, les techniques de combats se popularisat mais « secret militaire » oblige, les mystifications sont nombreuses, les techniques réellement efficaces restent cachées, accessibles seulement au cercle restreint des élèves les plus assidus et les plus méritants. En outre, l'« entraînement » avec des pairs implique de limiter le risque de blesser l'adversaire, et l'affrontement se ritualise donc, des conventions se mettant en place. L'enseignement se sophistiqua, et y perd souvent de son applicabilité en situation réelle de combat de survie, s'enjoignant par exemple de techniques impressionnantes, sophistiquées ou esthétiques, mais n'ayant pas de sens, ou l'ayant égaré[23]. Technique de défense ancestrale des moines birmans - forme de type « tigre » (thaing). Technique de défense de type aigle (thaing). Technique de défense ancestrale des moines birmans (pongyi-thaing). Enfn, vers le milieu du XIX^e siècle, certains arts martiaux ont évolué vers la pratique « sportive » : dans le but de pouvoir organiser des compétitions, on en développa une version moins complexe, jusqu'à atteindre un très haut niveau de technicité. L'idée de stratégie militaire vit le jour. Le combat réformateur qui initia prit le nom de Chien Chien naissa au boudhisme Zen au Japon. À la fin de sa vie, après avoir beaucoup voyagé, il se fixa au monastère de Shaolin. Y constatant que les moines (passant leur temps à recopier des sutras, pratiquant l'ascèse, etc.) étaient affaiblis, il leur aurait imposé une discipline physique leur permettant de renforcer leur santé et de rétablir une union harmonieuse entre le corps et l'esprit, afin de supporter les longues heures de méditation assise. En guise d'exercice, il leur enseigna des mouvements issus des arts martiaux indiens et chinois, qu'il avait lui-même perfectionnés au cours de ses périlleux voyages[20]. Si la légende n'est pas historiquement avérée, il n'en reste pas moins que c'est effectivement dans un lent phénomène d'omose entre connaissances monastiques, pratiques prophylactiques et techniques guerrières que naissent les arts martiaux. À partir du V^e siècle, en Chine, des membres de la caste guerrière, séduits par la nouvelle sagesse du Taoïsme, font retraits dans les monastères et voient tout l'intérêt qu'ils peuvent tirer des techniques de concentration des moines, ainsi que de leurs connaissances spirituelles et médicinales. De leur côté, les moines intègrent certaines pratiques de combat à leur quotidien, tant pour leurs aspects énergétiques qu'afin de pouvoir se défendre contre les pillards. Les deux sphères de préoccupations (combat ou spiritualité) apparemment si différentes vont donc très lentement s'influencer l'une l'autre, jusqu'au plein épanouissement des arts martiaux sous l'influence du Bouddhisme et des techniques venues d'Inde dans son sillage[21]. Diffusion et évolution en Asie Ainsi se créa un système complet, constitué à la fois d'une spiritualité, d'une pratique de combat, de techniques prophylactiques et de connaissances diverses.

Cet enseignement se répandit dans toute l'Asie et se popularisa, suivant les trajets des moines itinérants utilisant leurs techniques de combat pour se défendre des aléas de la route qu'ils prenaient pour diffuser leur discours et leurs savoirs. Les guerres, encore elles, contribuant aussi à cette diffusion, au gré des affrontements de « styles », des occupations et des mouvements de populations. Arts martiaux cambodgiens, bas-relief à Angkor Vat (XII^e siècle). Les arts martiaux, en tant que systèmes complexes de connaissances, gagnèrent ainsi au cours des siècles suivants toutes les régions de Chine, le Tibet, puis le Sud-est asiatique : Birmanie dès le V^e siècle (Thaing ou Bando, Banshay, Lethwei, Naban), Thaïlande (Krabi krabong, Muay thai), Laos, puis un peu plus tard la Corée, le Vietnam et le Japon. Se confrontant et s'assimilant aux pratiques locales, ils les firent évoluer et/ou s'y intégrèrent, de sorte qu'on se trouve face à des pratiques de combat en apparence très diversifiées. Ce qui les réunit, c'est, sous l'influence du Bouddhisme, du Taoïsme et du Confucianisme, l'apparition du terme « tao »/« do »/« dao ». Ici se trace la frontière entre arts de la guerre et arts martiaux : la pratique martiale est maintenant considérée comme une « Voie » pour l'accomplissement spirituel de l'individu[22]. Avec cette évolution, certains arts martiaux se détachent insensiblement du combat réel. Alors qu'elles n'étaient auparavant enseignées qu'aux militaires, les techniques de combats se popularisat mais « secret militaire » oblige, les mystifications sont nombreuses, les techniques réellement efficaces restent cachées, accessibles seulement au cercle restreint des élèves les plus assidus et les plus méritants. En outre, l'« entraînement » avec des pairs implique de limiter le risque de blesser l'adversaire, et l'affrontement se ritualise donc, des conventions se mettant en place. L'enseignement se sophistiqua, et y perd souvent de son applicabilité en situation réelle de combat de survie, s'enjoignant par exemple de techniques impressionnantes, sophistiquées ou esthétiques, mais n'ayant pas de sens, ou l'ayant égaré[23]. Technique de défense ancestrale des moines birmans - forme de type « tigre » (thaing). Technique de défense de type aigle (thaing). Technique de défense ancestrale des moines birmans (pongyi-thaing). Enfn, vers le milieu du XIX^e siècle, certains arts martiaux ont évolué vers la pratique « sportive » : dans le but de pouvoir organiser des compétitions, on en développa une version moins complexe, jusqu'à atteindre un très haut niveau de technicité. L'idée de stratégie militaire vit le jour. Le combat réformateur qui initia prit le nom de Chien Chien naissa au boudhisme Zen au Japon. À la fin de sa vie, après avoir beaucoup voyagé, il se fixa au monastère de Shaolin. Y constatant que les moines (passant leur temps à recopier des sutras, pratiquant l'ascèse, etc.) étaient affaiblis, il leur aurait imposé une discipline physique leur permettant de renforcer leur santé et de rétablir une union harmonieuse entre le corps et l'esprit, afin de supporter les longues heures de méditation assise. En guise d'exercice, il leur enseigna des mouvements issus des arts martiaux indiens et chinois, qu'il avait lui-même perfectionnés au cours de ses périlleux voyages[20]. Si la légende n'est pas historiquement avérée, il n'en reste pas moins que c'est effectivement dans un lent phénomène d'omose entre connaissances monastiques, pratiques prophylactiques et techniques guerrières que naissent les arts martiaux. À partir du V^e siècle, en Chine, des membres de la caste guerrière, séduits par la nouvelle sagesse du Taoïsme, font retraits dans les monastères et voient tout l'intérêt qu'ils peuvent tirer des techniques de concentration des moines, ainsi que de leurs connaissances spirituelles et médicinales. De leur côté, les moines intègrent certaines pratiques de combat à leur quotidien, tant pour leurs aspects énergétiques qu'afin de pouvoir se défendre contre les pillards. Les deux sphères de préoccupations (combat ou spiritualité) apparemment si différentes vont donc très lentement s'influencer l'une l'autre, jusqu'au plein épanouissement des arts martiaux sous l'influence du Bouddhisme et des techniques venues d'Inde dans son sillage[21]. Diffusion et évolution en Asie Ainsi se créa un système complet, constitué à la fois d'une spiritualité, d'une pratique de combat, de techniques prophylactiques et de connaissances diverses.

Cet enseignement se répandit dans toute l'Asie et se popularisa, suivant les trajets des moines itinérants utilisant leurs techniques de combat pour se défendre des aléas de la route qu'ils prenaient pour diffuser leur discours et leurs savoirs. Les guerres, encore elles, contribuant aussi à cette diffusion, au gré des affrontements de « styles », des occupations et des mouvements de populations. Arts martiaux cambodgiens, bas-relief à Angkor Vat (XII^e siècle). Les arts martiaux, en tant que systèmes complexes de connaissances, gagnèrent ainsi au cours des siècles suivants toutes les régions de Chine, le Tibet, puis le Sud-est asiatique : Birmanie dès le V^e siècle (Thaing ou Bando, Banshay, Lethwei, Naban), Thaïlande (Krabi krabong, Muay thai), Laos, puis un peu plus tard la Corée, le Vietnam et le Japon. Se confrontant et s'assimilant aux pratiques locales, ils les firent évoluer et/ou s'y intégrèrent, de sorte qu'on se trouve face à des pratiques de combat en apparence très diversifiées. Ce qui les réunit, c'est, sous l'influence du Bouddhisme, du Taoïsme et du Confucianisme, l'apparition du terme « tao »/« do »/« dao ». Ici se trace la frontière entre arts de la guerre et arts martiaux : la pratique martiale est maintenant considérée comme une « Voie » pour l'accomplissement spirituel de l'individu[22]. Avec cette évolution, certains arts martiaux se détachent insensiblement du combat réel. Alors qu'elles n'étaient auparavant enseignées qu'aux militaires, les techniques de combats se popularisat mais « secret militaire » oblige, les mystifications sont nombreuses, les techniques réellement efficaces restent cachées, accessibles seulement au cercle restreint des élèves les plus assidus et les plus méritants. En outre, l'« entraînement » avec des pairs implique de limiter le risque de blesser l'adversaire, et l'affrontement se ritualise donc, des conventions se mettant en place. L'enseignement se sophistiqua, et y perd souvent de son applicabilité en situation réelle de combat de survie, s'enjoignant par exemple de techniques impressionnantes, sophistiquées ou esthétiques, mais n'ayant pas de sens, ou l'ayant égaré[23]. Technique de défense ancestrale des moines birmans - forme de type « tigre » (thaing). Technique de défense de type aigle (thaing). Technique de défense ancestrale des moines birmans (pongyi-thaing). Enfn, vers le milieu du XIX^e siècle, certains arts martiaux ont évolué vers la pratique « sportive » : dans le but de pouvoir organiser des compétitions, on en développa une version moins complexe, jusqu'à atteindre un très haut niveau de technicité. L'idée de stratégie militaire vit le jour. Le combat réformateur qui initia prit le nom de Chien Chien naissa au boudhisme Zen au Japon. À la fin de sa vie, après avoir beaucoup voyagé, il se fixa au monastère de Shaolin. Y constatant que les moines (passant leur temps à recopier des sutras, pratiquant l'ascèse, etc.) étaient affaiblis, il leur aurait imposé une discipline physique leur permettant de renforcer leur santé et de rétablir une union harmonieuse entre le corps et l'esprit, afin de supporter les longues heures de méditation assise. En guise d'exercice, il leur enseigna des mouvements issus des arts martiaux indiens et chinois, qu'il avait lui-même perfectionnés au cours de ses périlleux voyages[20]. Si la légende n'est pas historiquement avérée, il n'en reste pas moins que c'est effectivement dans un lent phénomène d'omose entre connaissances monastiques, pratiques prophylactiques et techniques guerrières que naissent les arts martiaux. À partir du V^e siècle, en Chine, des membres de la caste guerrière, séduits par la nouvelle sagesse du Taoïsme, font retraits dans les monastères et voient tout l'intérêt qu'ils peuvent tirer des techniques de concentration des moines, ainsi que de leurs connaissances spirituelles et médicinales. De leur côté, les moines intègrent certaines pratiques de combat à leur quotidien, tant pour leurs aspects énergétiques qu'afin de pouvoir se défendre contre les pillards. Les deux sphères de préoccupations (combat ou spiritualité) apparemment si différentes vont donc très lentement s'influencer l'une l'autre, jusqu'au plein épanouissement des arts martiaux sous l'influence du Bouddhisme et des techniques venues d'Inde dans son sillage[21]. Diffusion et évolution en Asie Ainsi se créa un système complet, constitué à la fois d'une spiritualité, d'une pratique de combat, de techniques prophylactiques et de connaissances diverses.

Cet enseignement se répandit dans toute l'Asie et se popularisa, suivant les trajets des moines itinérants utilisant leurs techniques de combat pour se défendre des aléas de la route qu'ils prenaient pour diffuser leur discours et leurs savoirs. Les guerres, encore elles, contribuant aussi à cette diffusion, au gré des affrontements de « styles », des occupations et des mouvements de populations. Arts martiaux cambodgiens, bas-relief à Angkor Vat (XII^e siècle). Les arts martiaux, en tant que systèmes complexes de connaissances, gagnèrent ainsi au cours des siècles suivants toutes les régions de Chine, le Tibet, puis le Sud-est asiatique : Birmanie dès le V^e siècle (Thaing ou Bando, Banshay, Lethwei, Naban), Thaïlande (Krabi krabong, Muay thai), Laos, puis un peu plus tard la Corée, le Vietnam et le Japon. Se confrontant et s'assimilant aux pratiques locales, ils les firent évoluer et/ou s'y intégrèrent, de sorte qu'on se trouve face à des pratiques de combat en apparence très diversifiées. Ce qui les réunit, c'est, sous l'influence du Bouddhisme, du Taoïsme et du Confucianisme, l'apparition du terme « tao »/« do »/« dao ». Ici se trace la frontière entre arts de la guerre et arts martiaux : la pratique martiale est maintenant considérée comme une « Voie » pour l'accomplissement spirituel de l'individu[22]. Avec cette évolution, certains arts martiaux se détachent insensiblement du combat réel. Alors qu'elles n'étaient auparavant enseignées qu'aux militaires, les techniques de combats se popularisat mais « secret militaire » oblige, les mystifications sont nombreuses, les techniques réellement efficaces restent cachées, accessibles seulement au cercle restreint des élèves les plus assidus et les plus méritants. En outre, l'« entraînement » avec des pairs implique de limiter le risque de blesser l'adversaire, et l'affrontement se ritualise donc, des conventions se mettant en place. L'enseignement se sophistiqua, et y perd souvent de son applicabilité en situation réelle de combat de survie, s'enjoignant par exemple de techniques impressionnantes, sophistiquées ou esthétiques, mais n'ayant pas de sens, ou l'ayant égaré[23]. Technique de défense ancestrale des moines birmans - forme de type « tigre » (thaing). Technique de défense de type aigle (thaing). Technique de défense ancestrale des moines birmans (pongyi-thaing). Enfn, vers le milieu du XIX^e siècle, certains arts martiaux ont évolué vers la pratique « sportive » : dans le but de pouvoir organiser des compétitions, on en développa une version moins complexe, jusqu'à atteindre un très haut niveau de technicité. L'idée de stratégie militaire vit le jour. Le combat réformateur qui initia prit le nom de Chien Chien naissa au boudhisme Zen au Japon. À la fin de sa vie, après avoir beaucoup voyagé, il se fixa au monastère de Shaolin. Y constatant que les moines (passant leur temps à recopier des sutras, pratiquant l'ascèse, etc.) étaient affaiblis, il leur aurait imposé une discipline physique leur permettant de renforcer leur santé et de rétablir une union harmonieuse entre le corps et l'esprit, afin de supporter les longues heures de méditation assise. En guise d'exercice, il leur enseigna des mouvements issus des arts martiaux indiens et chinois, qu'il avait lui-même perfectionnés au cours de ses périlleux voyages[20]. Si la légende n'est pas historiquement avérée, il n'en reste pas moins que c'est effectivement dans un lent phénomène d'omose entre connaissances monastiques, pratiques prophylactiques et techniques guerrières que naissent les arts martiaux. À partir du V^e siècle, en Chine, des membres de la caste guerrière, séduits par la nouvelle sagesse du Taoïsme, font retraits dans les monastères et voient tout l'intérêt qu'ils peuvent tirer des techniques de concentration des moines, ainsi que de leurs connaissances spirituelles et médicinales. De leur côté, les moines intègrent certaines pratiques de combat à leur quotidien, tant pour leurs aspects énergétiques qu'afin de pouvoir se défendre contre les pillards. Les deux sphères de préoccupations (combat ou spiritualité) apparemment si différentes vont donc très lentement s'influencer l'une l'autre, jusqu'au plein épanouissement des arts martiaux sous l'influence du Bouddhisme et des techniques venues d'Inde dans son sillage[21]. Diffusion et évolution en Asie Ainsi se créa un système complet, constitué à la fois d'une spiritualité, d'une pratique de combat, de techniques prophylactiques et de connaissances diverses.

Cet enseignement se répandit dans toute l'Asie et se popularisa, suivant les trajets des moines itinérants utilisant leurs techniques de combat pour se défendre des aléas de la route qu'ils prenaient pour diffuser leur discours et leurs savoirs. Les guerres, encore elles, contribuant aussi à cette diffusion, au gré des affrontements de « styles », des occupations et des mouvements de populations. Arts martiaux cambodgiens, bas-relief à Angkor Vat (XII^e siècle). Les arts martiaux, en tant que systèmes complexes de connaissances, gagnèrent ainsi au cours des siècles suivants toutes les régions de Chine, le Tibet, puis le Sud-est asiatique : Birmanie dès le V^e siècle (Thaing ou Bando, Banshay, Lethwei, Naban), Thaïlande (Krabi krabong, Muay thai), Laos, puis un peu plus tard la Corée, le Vietnam et le Japon. Se confrontant et s'assimilant aux pratiques locales, ils les firent évoluer et/ou s'y intégrèrent, de sorte qu'on se trouve face à des pratiques de combat en apparence très diversifiées. Ce qui les réunit, c'est, sous l'influence du Bouddhisme, du Taoïsme et du Confucianisme, l'apparition du terme « tao »/« do »/« dao ». Ici se trace la frontière entre arts de la guerre et arts martiaux : la pratique martiale est maintenant considérée comme une « Voie » pour l'accomplissement spirituel de l'individu[22]. Avec cette évolution, certains arts martiaux se détachent insensiblement du combat réel. Alors qu'elles n'étaient auparavant enseignées qu'aux militaires, les techniques de combats se popularisat mais « secret militaire » oblige, les mystifications sont nombreuses, les techniques réellement efficaces restent cachées, accessibles seulement au cercle restreint des élèves les plus assidus et les plus méritants. En outre, l'« entraînement » avec des pairs implique de limiter le risque de blesser l'adversaire, et l'affrontement se ritualise donc, des conventions se mettant en place. L'enseignement se sophistiqua, et y perd souvent de son applicabilité en situation réelle de combat de survie, s'enjoignant par exemple de techniques impressionnantes, sophistiquées ou esthétiques, mais n'ayant pas de sens, ou l'ayant égaré[23]. Technique de défense ancestrale des moines birmans - forme de type « tigre » (thaing). Technique de défense de type aigle (thaing). Technique de défense ancestrale des moines birmans (pongyi-thaing). Enfn, vers le milieu du XIX^e siècle, certains arts martiaux ont évolué vers la pratique « sportive » : dans le but de pouvoir organiser des compétitions, on en développa une version moins complexe, jusqu'à atteindre un très haut niveau de technicité. L'idée de stratégie militaire vit le jour. Le combat réformateur qui initia prit le nom de Chien Chien naissa au boudhisme Zen au Japon. À la fin de sa vie, après avoir beaucoup voyagé, il