

# "UKE NO GOGENSOKU"

## Cinq principes des techniques de défense

Source : La voie de la main nue - Mabuni Ken'ei - Editions Dervy, 2004

Mabuni Kenwa accordait une grande importance à une suite de catégories techniques qu'il appelait "les cinq principes de défense". Ceux-ci expliquent comment des techniques de défense de coup deviennent en même temps celles d'attaque. Ces cinq principes sont : rakka, ryu-sui, kusshin, ten'i et hanggeki.

### Rakka

Rakka consiste à repousser le coup de l'adversaire sans déplacement. Le sens littéral de rakka est "la chute de la fleur". Cette appellation vient de la référence faite à la vigueur de la terre qui réceptionne ce qui tombe dessus sans aucun mouvement d'évitement et sans subir aucun dommage, à l'image de la terre sur laquelle tombe la fleur.

Il s'agit de l'attitude de fermeté face à l'adversaire dont on ne cherche pas à éviter le coup, mais à le repousser avec une puissance plus grande afin de le déséquilibrer et de le mettre dans une position défavorable par rapport à soi, le soumettant ainsi à son contrôle. Mais cette technique de rakka ne s'arrête pas là, elle doit être accompagnée, dans la simultanéité, d'une attaque effectuée, soit par la même main qui repousse l'attaque (ukete) ou par l'autre main propulsée à partir de la position de la hanche (hikité).

### Ryu-sui

Ryu-sui signifie "l'eau qui coule", et cette technique consiste, à l'image de l'eau dont le cours ne va jamais contre la force de la nature, à laisser filer l'attaque de l'adversaire sans y mettre aucune résistance. Il s'agit d'une technique de déviation de l'attaque de l'autre en y ajoutant une force extérieure, en faisant en sorte de dévier la direction dans laquelle va la force d'attaque. Mais, là aussi, la main qui a dévié

l'attaque de l'adversaire (ukete) ou l'autre main (hikite) doit savoir en même temps entrer dans une action de riposte. Par rapport à la technique de rakka, celle de ryusui n'inflige pas de dommage puisqu'elle consiste à dévier la force de l'autre, mais il est nécessaire que cette attitude défensive se transforme dans un même temps en une attaque.

## Kusshin

Kusshin, que l'on peut traduire par "flexion-extension", est une technique pour réceptionner le coup dans le mouvement de la flexion ou de l'extension du corps, et elle cherche à couper l'élan offensif de l'autre en lui faisant perdre l'équilibre pour ensuite entrer en attaque. La réalisation de cette technique nécessite de saisir dans quel mouvement, dans quel équilibre et dans quel rythme respiratoire se trouve l'autre par rapport au sien et que le plus important est d'enchaîner cette technique avec la riposte qui doit s'effectuer en un temps.

## Ten'i

Ten'i consiste à "ouvrir le corps" afin d'éviter l'attaque en déplaçant son propre corps. Par "ouvrir le corps", il faut entendre "esquiver" (tenshin) : avec cette méthode tenshin, on esquivé le coup en déplaçant le corps, en "ouvrant son corps" de profil, en avant ou en arrière, à droite ou à gauche, en diagonale avant, ou arrière droite et gauche. Ce déplacement du corps en pivot ne vise pas seulement à esquiver mais son objectif est de se trouver dans une position favorable par rapport à l'adversaire.

## Hangeki

Hangeki ou "contre-attaque". Avec cette technique, on ne fait pas un pas en arrière pour contrer l'attaque de l'adversaire mais, au contraire, on propulse le coup de l'attaque en repoussant sur sa trajectoire le coup de l'adversaire. C'est une technique de "contre-attaque par anticipation" et une technique propre au style shito-ryu. Pour réussir, il est primordial de savoir mesurer le moment opportun et l'angle dans lequel le coup doit partir.