

A la découverte du **Shorinji Kempo**

Par Mickaël Toscanelli

Le *Shorinji Kempo* a été fondé en octobre 1947 dans la ville de Tadotsu située sur l'île de Shikoku au Japon par [Kaiso So Doshin](#).

So Doshin est rentré de Chine en 1946 après la défaite japonaise lors de la 2ème guerre mondiale, il retrouve alors un pays dévasté dont il pense que les valeurs morales se délitent. Il prend conscience que tout dépend de la personne et il pense avoir un rôle positif à jouer en participant à l'éducation des jeunes japonais afin qu'ils deviennent des personnes fortes, justes, courageuses, avec un sens profond de la compassion et la justice et capable d'assumer ses convictions.



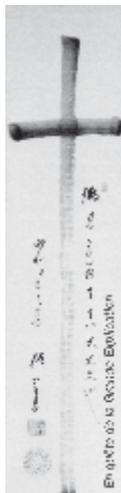
C'est ainsi que So Doshin commença à enseigner le *Shorinji Kempo* avec l'objectif d'enrichir les individus en s'efforçant d'améliorer leurs potentiels, leurs capacités de collaboration et de coopération, de façon à bâtir une société pacifique.

Le *Shorinji Kempo* est une combinaison unique faite d'apprentissage, de maîtrise des techniques de défense personnelle et d'un système d'éducation.

Aujourd'hui le *Shorinji Kempo* est pratiqué à travers le monde par 1500 000 personnes, dans 3 000 clubs (shibus ou doin) au Japon et dans 37 pays à travers le monde.

Au Japon, le *Shorinji Kempo* est une des neuf organisations d'arts martiaux modernes et fait partie de l' Association des Budo Japonais au côté des disciplines suivantes: Judo, Kendo, Aïkido, Karaté-do, Kyudo, Naginata, Sumo et Jyukendo

Le *Shorinji kempo* à la seconde particularité d'être unique à travers le monde, chaque shibu suit le même programme technique et philosophique du 6ème kyu au 6ème dan avec la même progression, les



mêmes techniques et les mêmes règles.

Le fondateur So Doshin est né en février 1911 à Sakuto-ho dans le département d'Okayama, à l'âge de 17 ans en Chine suite au décès de ses parents après avoir pratiqué les arts martiaux japonais (kendo, jujutsu et sojutsu) auprès de son grand-père.

Lors de son séjour en Chine, il devient le disciple de maître Chen Liang et commence à étudier le Kempo (boxe chinoise) car Chen Liang est un membre influent de l'organisation Zaijia Li et le sifu (senseï, maître) de l'école d'arts martiaux "Shaolin Bai lian Quan" la boxe Shaolin du lotus blanc

Maître Chen le présente à Wen Laoshi dont il commence à suivre l'enseignement en 1932. Sifu Wen Laoshi est maître de l'école Shaolin "Bei Shaolin Yihemen Quan" (kita Shorinji Giwamon Ken en japonais).

Lorsque la guerre prit fin So doshin se trouvait au nord-est de la Chine qui passa sous contrôle soviétique, il a vu les horreurs de la guerre et les méfaits que les hommes peuvent commettre.

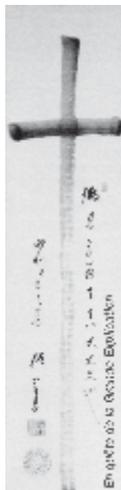
C'est cette expérience et celle de son retour au Japon qui lui font prendre conscience que tout : loi, forces militaires, politique.. dépend de la qualité des hommes.

Et c'est cette prise de conscience qui le détermine à créer le *Shorinji Kempo* avec l'idéal de construire une société juste et harmonieuse, en formant des individus courageux, pourvu de compassion et sens de la justice capable de mettre en place cette société avec l'idée d'un bonheur mutuel pour soi et pour les autres (jita kyoraku) et une affirmation et une construction personnelle (Jiko kakuritsu)

Kaiso So Doshin est mort en mai 1980.

Le *Shorinji Kempo* est arrivé en France en 1972, grâce à Aosaka Senseï mandaté par SO Doshin pour développer le *Shorinji Kempo* en Europe.

Ainsi en 42 ans Maitre Aosaka a formé en France 4 6ème dan Junhanshi et 4 6ème dan Daikenshi et le *Shorinji Kempo* est pratiqué dans 12 pays



européens.

Maître Aosaka, qui est aujourd'hui 8ème dan Daihanshi, est toujours le responsable pour l'Europe et il continue à enseigner dans chaque pays avec la détermination de transmettre le message du *Shorinji Kempo*.



On dénombre plus de 600 techniques au *Shorinji Kempo* employant des mouvements doux ([juho](#) : méthode souple) et durs ([goho](#) méthode dure).

Le *Shorinji Kempo* se pratique essentiellement à deux afin de mettre en pratique le plus concrètement possible les techniques et de développer les valeurs d'entraide et de coopération.

Goho : cette catégorie de techniques comprend les techniques d'esquives, de parades et de contre-attaque sous forme de coups de poing, de coups de pied, de coups de genou, de coups de coude...

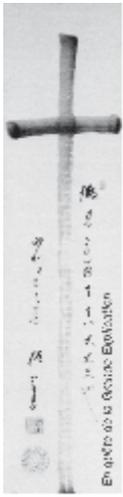
Il s'agit de frapper les points sensibles du corps humains: c'est l'art de l'atemi.

Juho : cette catégorie regroupe l'ensemble des techniques de dégagements sur saisies, de projections, d'immobilisations, de luxations ou de torsions des articulations.

A partir de Shodan les deux principes commencent à se mêler et l'on apprend à répondre avec une technique *juho* sur une attaque *goho*.

L'ensemble de ces techniques couvre tous les moyens possibles de défense et de protection de soi dans toutes les situations.

L'efficacité des techniques du *Shorinji Kempo* n'est pas déterminée par la force ou la taille, mais plutôt par la connaissance et l'application de principes rationnels, scientifiques et médicaux.



Les 4 méthodes de travail pour progresser sont le [KIHON](#), le [HOKEI](#), le [EMBU](#) et le [RANDORI](#) :

- **KIHON** se traduit par *techniques de base*. C'est essentiellement un entraînement seul pour répéter les mouvements de base.
- **HOKEI** traduit par *principes ayant pris forme*, techniques, principes fondamentaux. C'est essentiellement un entraînement à deux ou les partenaires alternent les rôles d'attaquant et de défenseur. Les techniques sont travaillées afin d'apprendre et de comprendre les principes techniques (par exemple: la distance, la précision, le déséquilibre, le *kagité*, l'esquive....)
- **EMBU** traduit par *démonstration martiale*. C'est la mise en pratique des techniques en créant des "combats arrangés" pour s'entraîner à enchaîner les techniques avec vitesse, précision, réalisme et énergie en travaillant les postures, la précision des déplacements, le regard, le contrôle de la respiration.
- **RANDORI** qui peut se traduire par *exercice libre*. C'est la mise en pratique des techniques dans un combat libre. En *Shorinji Kempo* il y a de nombreuses applications de *randori* ou l'on fait varier les "règles" pour s'entraîner à différentes phases de combats. On peut aussi pratiquer avec plus ou moins de réalisme et avec plus ou moins de protections, suivant le travail recherché. Mais le randori se fait toujours en collaboration, c'est un exercice où les partenaires cherchent à progresser ensemble et absolument pas à se combattre et à prendre le dessus l'un sur l'autre.

Pour valider chaque niveau les étudiants doivent démontrer aux examinateurs des [KIHON](#), des [HOKEI](#), un [EMBU](#) et des [RANDORI](#) propres à leur niveau





La philosophie du *Shorinji Kempo* est basée sur le bouddhisme (la méditation assise en ZAZEN est partie intégrante des entraînements) et sur 6 grands principes fondateurs enseignés par So Doshin :

- *Ken zen ichi nyo* (拳禅一如) : entraînement conjoint du corps et de l'esprit (unité de la technique et de la philosophie)
- *Riki ai funi* (力愛不二) : harmonie indissociable de la force et de la compassion
- *Shushu kōju* (守主攻従) : priorité de la défense sur l'attaque
- *Fusatsu katsujin* (不殺活人) : aider et construire au lieu de détruire
- *Gōjū ittai* (剛柔一体) : unité du *Goho* et du *Juho*, c'est-à-dire parité des techniques dures et souples
- *Kumite shutai* (組手主体) : la nécessité de s'entraîner à deux afin de s'améliorer

Les pays de Loire comptent 4 clubs, branches officielles de la World Shorinji Kempo Organization :

- Le Cercle de Shorinji Kempo Nantais à Sainte Luce sur Loire crée en 1976 , dirigé par Michel TESSON 6ème dan Junhanshi
- Le Budo club de Pontchâteau à Pontchâteau crée en 1996
- Vallet Shorinji Kempo à VALLET crée en 1999- Cholet Shorinji Kempo à CHOLET crée en 2007