

L'HAPKIDO

Un peu d'histoire...

L'hapkido correspond à un ensemble de techniques et connaissances en matière de contrôle sur les articulations du corps, les tendons, les ligaments et les muscles, sur les étranglements respiratoires et sanguins, ainsi que les frappes directes sur les points vitaux du corps, formant un système complet d'autodéfense pouvant s'adapter à n'importe quel art martial pour l'enrichir et le rendre encore plus efficace en autodéfense.

C'est aussi un art martial avec une éthique et une philosophie proche du Bouddhisme et du Confucianisme qu'il est possible d'aborder sans connaissance particulière des disciplines de combat.

I- Origine et esprit de l'Hapkido

• Origine :

L'Hapkido prend sa forme actuelle vers la moitié de notre siècle à l'initiative du maître Choi Yong Sool et résulte d'une synthèse entre le Yawara des samourais japonais et le Bi Sool coréen. Étudié de façon diachronique, cet art martial laisse apparaître diverses influences. Après études approfondies, nous vous proposons le schéma suivant :

Shaolin Chinna >>> Subak Gi Hwarang Kwon Bop
>>>
(Chine) 527 av. J.C - (Corée) 3 royaumes

Bujutsu Yamara >>> Yu Kwan Sool Hapkido
(Japon) Xe siècle - (Corée) 1948

• Esprit :

Littéralement : HAP signifie unir, concentrer, KI l'énergie vitale, cosmique ; DO la voie et sa réalisation. Nous proposons donc << réaliser l'union des énergies >>. Il est à noter la similitude avec l'Aïkido japonais de maître Ueshiba, lui aussi adepte du Daito Ryu Aiki-Jutsu de maître Takeda.

Selon le concept asiatique, toutes entités vivantes sont énergies vibrantes et coexistantes sur des plans similaires ou différents. Étudier et comprendre ces énergies, les harmoniser afin de pouvoir les utiliser pour réaliser un équilibre physique, mental et spirituel entre l'homme et le cosmos, voilà le véritable esprit de l'Hapkido.

L'influence Bouddhiste et Confucianiste aidant, l'Hapkido possède une éthique similaire aux autres arts martiaux en ce qui concerne son utilisation pour le bien de l'humanité, basée sur les valeurs fondamentales d'humanité, de loyauté, d'honnêteté et de service envers la communauté.

II- Méthode et valeur de l'Hapkido

• Méthode :

L'Hapkido recouvre une immense gamme de techniques défensives ou offensives, de mouvements fondamentaux et de techniques de bases pouvant être apprises par n'importe quel pratiquant d'une discipline martiale ou par des débutants ne possédant aucune expérience dans ce domaine.

Ces techniques sont facilement assimilables grâce à une codification en diverses catégories :

- se situer dans l'espace à travers l'acquisition d'un équilibre
- se situer dans le temps à travers l'acquisition d'un rythme

Ce qui permet à l'adepte de s'adapter et de réagir en pleine possession de ses moyens à n'importe quelle éventualité.

• Valeur :

L'Hapkido est d'abord un excellent exercice corporel. Il crée un solide équilibre physique et nerveux, il maintient une grande souplesse des articulations, il développe des réflexes prompts et sûrs.

Il peut être pratiqué par tous et à tout âge, par des débutants aussi bien que par des sportifs confirmés et même par des handicapés.

De plus, l'Hapkido induit un comportement qui développe des qualités indispensables tant en morale individuelle qu'en éthique sociale, aussi bien dans la vie professionnelle que relationnelle.

L'Hapkido enseigne le contrôle de soi - excluant ainsi l'agressivité, les réactions violentes, les

comportements provocateurs - et le respect d'autrui que commande la vigilance bienveillante et le souci permanent de l'autre et même de l'adversaire, et présente l'avantage de mettre en œuvre des moyens qui ne contredisent pas son but : **L'amour et la préservation de la vie.**