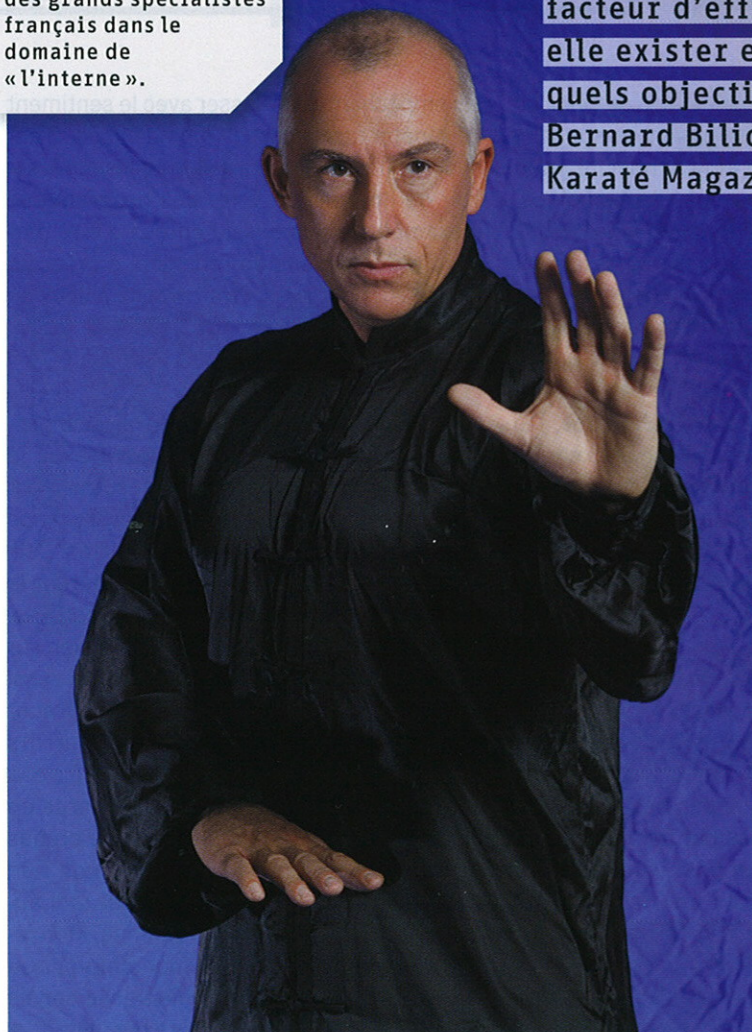


# LA DIMENSION INTERNE DU KARATÉ

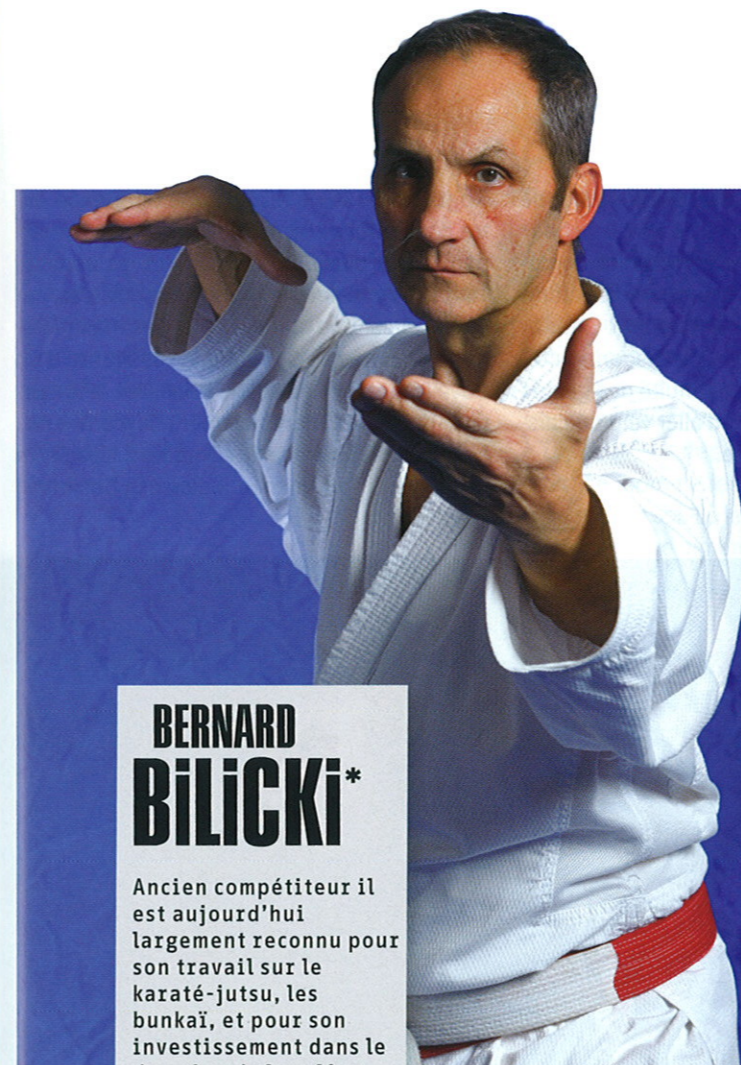
**ROGER ITIER**

Il débuta la pratique des arts martiaux chinois par les styles traditionnels puis s'imposa en compétition. Il fit de nombreux séjours en Asie auprès de grands maîtres contemporains. C'est à cette époque qu'il étudia les arts martiaux internes ainsi que les méthodes énergétiques. Cette large compétence, tant au niveau théorique que pratique, en fait l'un des grands spécialistes français dans le domaine de « l'interne ».



Les notions de travail interne ou d'énergie interne sont souvent évoquées dans les arts martiaux comme étant un facteur d'efficacité. Cette dimension de la pratique peut-elle exister en karaté et si oui sous quelles formes et avec quels objectifs? Pascal Girodet a posé ces questions à Bernard Bilicki et Roger Itier pour les lecteurs d'Officiel Karaté Magazine. TEXTES: P. GIRODET ET B. HOFFER / PHOTOS: D. BOULANGER

Comme chacun le sait, le karaté a été largement influencé par les pratiques des boxes chinoises. Au sein de cette grande famille il est souvent fait une distinction entre les arts externes et les arts internes. Les « externes » visent l'obtention rapide d'un résultat visible, alors que les « internes » cherchent à développer la sensation « intérieure » du geste. À l'origine ce travail de sensation avait pour objectif l'amélioration de l'efficacité martiale, mais beaucoup de pratiquants sont aujourd'hui intéressés par la recherche du bien-être. L'image dominante des arts internes est souvent celle d'une « gymnastique douce ». Pourtant des experts de karaté et d'arts martiaux chinois à vocation combative intègrent une dimension interne dans leur enseignement.



**BERNARD BILICKI\***

Ancien compétiteur il est aujourd'hui largement reconnu pour son travail sur le karaté-jitsu, les bunkai, et pour son investissement dans le domaine de la self-défense.  
\*Expert fédéral

**Roger Itier et Bernard Bilicki, vous êtes tous deux des spécialistes ayant commencé leur parcours par une pratique importante de la compétition et vous avez aujourd'hui une approche large qui intègre une dimension interne. Comment en êtes-vous arrivés à cet intérêt pour ce travail ?**

**Bernard Bilicki :** Au fil de ma recherche je suis passé par des phases successives de sensations et de compréhension, et j'ai ressenti progressivement la nécessité de développer une introspection plus poussée de ma pratique, qui me permette à la fois d'améliorer l'efficacité tout en préservant le corps. Concernant la part de ma recherche qui s'inspire des arts martiaux chinois j'ai travaillé avec Jean-Louis Badet, qui a étudié la méthode mise au point par un expert chinois des arts internes: So Dong Chen. Cette méthode a l'avantage de proposer une théorie claire des principes internes en prenant appui sur les trois grands courants des styles internes chinois. En m'inspirant de ces apports, j'ai ensuite renouvelé mon travail des katas de Kakaté et de leurs applications martiales, les bunkai.

**Roger Itier :** Lorsque j'ai commencé la pratique des arts martiaux chinois, j'étais très jeune, aussi naturellement mon intérêt se porta vers les écoles externes. Après une carrière de compétiteur bien remplie, je me suis intéressé à tout ce qui pouvait concourir à améliorer ma compréhension des arts martiaux. Les styles internes représentaient un pan de mon art martial que je voulais absolument approfondir. En les étudiant, j'ai découvert une source inépuisable de progression tant aux niveaux théorique que pratique.

**« Travail interne », « énergie interne », « force interne », ces notions sont souvent floues. Comment définissez vous cette dimension interne et comment la différenciez vous de la dimension externe ?**

**Bernard Bilicki :** Pour moi le côté externe du karaté concerne la structure matérielle du geste, alors que le côté interne porte sur la structure énergétique. De plus, alors qu'une pratique externe conduit à segmenter les



**PASCAL GIRODET\***

Il a pratiqué le judo, l'aïkido puis le karaté. Pour approfondir sa recherche il a ensuite étudié le yoga et les arts martiaux chinois. Une partie de sa recherche de pratiquant porte les liens entre le karaté d'Okinawa et les arts martiaux chinois.  
\*Responsable de l'école des cadres de la ligue d'Auvergne