

# Le Hakama

## Origines

Le mot Hakama vient du mot « Hakamo » qui désigne un vêtement porté à partir de la taille par les femmes dans les temps anciens. Il est possible de retrouver ce mot dans « Nihonshoki » : annales historiques rédigées en 720, et aussi dans le « Kojiki » : chroniques historiques, allant de la création du Japon à l'an 628. Ce mot est couramment utilisé depuis l'époque des dieux. Le Hakama a évolué en fonction des époques et l'on peut penser que le Hakama d'Aïkido utilisé à notre époque provient de l'équitation possédant un large pli d'aisance (élargissement) à l'entrejambes.

Le Hakama était, à l'origine, un moyen de protection des jambes des cavaliers contre les arbustes, etc. similaire aux pantalons des cow-boys. Le cuir étant difficile à trouver au Japon, un matériau épais lui fut substitué. Après, les samouraï sont descendus de cheval, et sont devenus des soldats à pied. Les samouraïs à pied ont persisté à porter les vêtements des cavaliers afin de marquer leur différence et de pouvoir être plus facilement identifiables. Il y avait plusieurs sortes de Hakama. Un Hakama était un genre de jupe en tube, sans "jambes". Un autre était semblable, mais beaucoup plus long, et était porté lors des visites au shogun ou à l'empereur. Ils avaient environ 12 à 15 pieds de longueur, et étaient pliés et repliés, placés entre les pieds et l'arrière du visiteur (avec l'aide d'un habilleur). Cela rendait leur déplacement à genoux (shikko) difficile, ainsi que la cache éventuelle d'une arme.

## Hakama et Aïkido

O' Sensei était catégorique sur le fait que tout le monde doit porter le Hakama.

Le Hakama n'est pas la reconnaissance d'un niveau ou d'un grade. Tout pratiquant peut le porter.

Le fondateur commença à enseigner son art à des notables, des nobles, des personnalités haut placés pour qui le Hakama ne posait pas de problème de coût. Plus tard il laissa à ses jeunes élèves le choix de pratiquer sans le Hakama jusqu'à ce qu'ils puissent en acheter un en étant certains de continuer la pratique. Ainsi, les occidentaux crurent que le port de l'Hakama était lié à une certaine ancienneté ou à un grade, alors qu'il ne s'agissait que d'un problème pécuniaire.

Saito Sensei raconte une histoire sur le Hakama dans le dojo de O' Sensei, il y a longtemps. La plupart des étudiants étaient trop pauvres pour en acheter un. Cependant, tout le monde devait le porter. S'ils ne pouvaient en récupérer un d'une vieille relation, ils retiraient la couverture d'un matelas, la teintaient, et la donnaient à une couturière pour en fabriquer un. Parce qu'ils étaient obligés d'utiliser les teintures les moins coûteuses, plus tard, l'imprimé original multicolore du tissu réapparaissait, et le tissu ne tenait plus son garnissage.

Dans le chapitre concernant le Hakama, dans le livre "Principes de l'Aïkido", Saotome Sensei mentionne que le Hombu dojo était un endroit pittoresque quand s'y entraînaient des Hakama de toutes les couleurs.

## Le vêtement

Le Hakama traditionnel n'était pas d'une couleur uniforme. Il avait des dessins tissés ou imprimés.

Le Hakama doit atteindre la malléole externe de la cheville. Plus long, il devient gênant.

A présent, le Hakama de couleur blanche est habituellement porté par les maîtres d'après guerre. Auparavant, le Hakama blanc était porté par les débutants. Le deuxième doshu, Kishumaru Ueshiba, portait un Hakama de couleur grise ; O Sensei portait indifféremment un Hakama blanc ou noir.

Dans beaucoup d'écoles, seules les "ceintures noires" portent le Hakama. Dans d'autres, tout le monde en porte. Dans certaines, les femmes peuvent commencer à le porter plus tôt que les hommes (le gi était, à l'origine, un sous-vêtement; cette pratique a été soumise à controverses par les femmes pour cause de discrimination).

Généralement dans les clubs en France, le Hakama est assujéti à un grade, mais dans certains clubs, le professeur en accorde le port à l'élève qui a montré son engagement dans la pratique, et qui chute correctement sur la plupart des techniques.

## Les plis du Hakama.

« Les sept plis du Hakama symbolisent les sept vertus du Budo. Nous retrouvons ces qualités chez le samouraï d'antan. Le Hakama nous incite à refléter la vraie nature du bushido. Le port du Hakama symbolise les traditions qui se sont perpétuées de génération en génération. L'Aïkido étant issu de l'esprit du bushido, nous devons nous efforcer dans notre pratique de polir les sept vertus traditionnelles. » (Ueshiba Morihei)

Ces sept vertus sont, sans aucune hiérarchie entre elles :

**Jin** (bienveillance, générosité)

la bonté ou la bienveillance suppose une attitude pleine d'attention pour autrui, sans considération d'origine, d'âge, de sexe, d'opinion ou de handicap. Le respect permanent des autres avec le souci de les honorer sans jamais leur causer de troubles ou de peines inutiles conduit naturellement à une concorde sociale mutuelle. Nous retrouvons ici le "Bushido No Nasake", la sympathie ou la clémence du guerrier nippon, qui pouvait certes trancher de son sabre tout problème lui étant soumis, mais qui possédait également la possibilité de pacifier les esprits sans ôter la vie.

**Gi** (honneur, justice)

le sens de l'honneur passe par le respect de soi-même, d'autrui, et des règles morales que l'on considère comme justes. C'est être fidèle à ses engagements, à sa parole, et à l'idéal que l'on s'est choisi.

**Rei** (courtoisie, étiquette)

la politesse n'est que l'expression de l'intérêt sincère et authentique porté à autrui, quelle que soit sa position sociale, au travers de gestes et d'attitudes pleines de respect et de sollicitude. Le cérémonial et l'étiquette font partie de l'extériorisation de la politesse.

**Chi** (sagesse, intelligence)

Le sage a toujours quelque chose à apprendre, même d'un fou, alors que le fou n'a plus rien à apprendre, même d'un sage. La sagesse est ici synonyme d'aptitude à discerner en tous lieux et en toutes choses, le positif et le négatif, à n'accorder aux choses et aux événements que l'importance qu'ils ont, sans être aveuglé ni se départir de la sérénité si durement acquise sur le tatami.

**Shin** (sincérité)

la sincérité est impérative dans l'engagement martial : sans elle, la pratique n'est que simulation et mensonge, tant pour soi-même que pour autrui ; l'engagement se doit d'être total, permanent, sans équivoque, et la sincérité de celui-ci se constate facilement ; l'illusion ne peut perdurer longtemps devant les exigences et le réalisme de la Voie.

**Chu** (loyauté)

une valeur en voie de disparition dans notre société contemporaine, alors même que cette valeur est le ciment indéfectible de nos disciplines martiales. Le Budoka s'engage à une fidélité totale et à un respect loyal des règles internes à son Ecole. C'est là le reflet de la rectitude du corps et de l'esprit du pratiquant.

**Koh** (piété)

la piété s'entend ici dans le sens de respect profond et authentique des bases de nos pratiques martiales, bases techniques, spirituelles, historiques, philosophiques...

## Choisir son Hakama

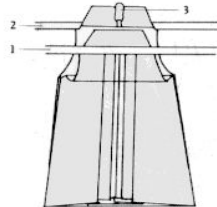
Pour déterminer la grandeur (taille) du hakama, mesurer de l'os de la hanche à la cheville en position debout. Cette longueur est presque équivalente à la longueur entre le bas de l'obi arrière et le bord arrière du hakama. A adapter en fonction de la grille du fabricant et surtout à poser sur soi pour « essayer ».

Plier son hakama



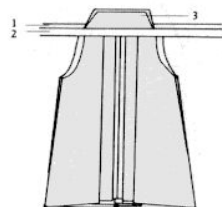
Mettre son hakama (port adapté au Kendo, laido, Jodo, Kyudo)

A-B. HAKAMA



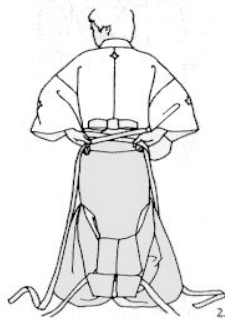
FACE

1. ceinture face
2. ceinture dos
3. plaquette d'attache dos

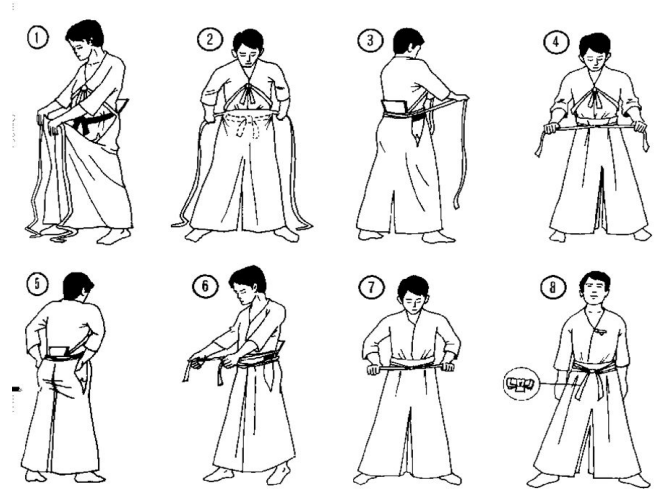


DOS

1. ceinture face
2. ceinture dos
3. dossier



Mettre son hakama (port adapté à l'Aikido)



Faire le nœud papillon

