

[le Hakama](#)

Catégorie : [L'Aïkido](#)

Publié par Paolo Atzori le 07-07-2013 11:20

Tombant jusque sur les chevilles, de coupe ample et pratique, le Hakama laisse une grande liberté de mouvements tout en masquant les déplacements dont il embellit la fluidité et la rondeur. Il remonte au niveau des lombaires par un petit dossier rigide (Koshi Ita) qui aide à un bon maintien du dos et à un bon placement des hanches. Les couleurs sont le noir ou le bleu ou encore le blanc en Iaido, le blanc étant le symbole de la pureté et la couleur de la fleur de cerisier (Sakura). Le Hakama est normalement exigé pour la pratique des arts martiaux faisant partie de la tradition classique. Il est donc le symbole de leur noble hérédité. Pour choisir la bonne [taille de hakama](#)



Reste à se familiariser avec le pliage du hakama ..

Le Hakama ([japonais](#)) est un pantalon noir (traditionnellement bleu indigo pour l'homme et blanc pour la femme). Il était traditionnellement porté par les nobles du [Japon](#) médiéval, et notamment les [samourais](#). Il prit sa forme actuelle durant la [période Edo](#). Hommes comme femmes pouvaient porter le hakama.

Certains prétendent qu'un des rôles du hakama était de masquer les mouvements des pieds, pour mieux surprendre l'adversaire. Cette explication ne fait pas l'unanimité : en effet, les samourais portaient des jambières qui enserraient le hakama, les pieds étaient donc bien visibles. Par ailleurs, lorsqu'il n'était pas en armure mais se préparait à un combat, le samourai remontait le hakama en le coinçant au niveau de la ceinture, de même qu'il attachait les manches du kimono par une bande de tissus, le [tasuki](#). C'était en fait essentiellement un pantalon de cavalerie.

De nos jours, le hakama très ample est utilisé dans certains [arts martiaux](#) comme l'[aïkido](#), le [kendo](#), [kenjutsu](#) et le [jiu jitsu](#). Pour le jiu jitsu, il est utilisé dans les koryu (styles traditionnels) principalement, et non dans les styles modernes. Dans ce contexte, on parle parfois de keikobakama. Il s'agit également d'un vêtement de cérémonie (mariage, remise de diplôme, etc.). Les femmes portent des hakama assortis à leurs [kimonos](#) de couleurs vives ou à motifs, tandis que les hakama masculins sont le plus souvent à rayures. Le hakama de cérémonie étant en [soie](#), cela en fait un vêtement fragile, onéreux et d'un entretien difficile. Les hakama utilisés pour les arts martiaux sont en [coton](#) en [soie](#) ou, le plus souvent, en [polyester](#) ou dans un mélange de ces trois fibres. Le coton est plus lourd, tandis que les fibres synthétiques glissent mieux sur le sol et résistent mieux à la décoloration, ce qui peut être important pour les arts martiaux comme [iaido](#) ou l'[aïkido](#). Les hakama de qualité destinés à la pratique sportive présentent des lanières épaisses et surpiquées afin d'éviter qu'elles se s'entortillent sur elles-mêmes. L'activité pratiquée peut imposer la couleur du hakama. Ainsi, le hakama d'[aïkido](#) est toujours uni, noir ou indigo, parfois bleu électrique pour les hakama en coton. Dans d'autres disciplines, le port d'autres couleurs, en particulier le blanc est accepté. Dans le cadre des cérémonies [shintō](#), le prêtre porte un hakama blanc, les assistants masculins des hakamas verts clair, les assistantes féminines des hakamas rouge-orangé (les habits traditionnels rouges sont symbole de virginité au [Japon](#)).

Symbolique

Ses plis ont une signification religieuse pour les japonais. Les deux plis à l'arrière dérivent d'un verset d'un mythe japonais. D'après cette histoire, à l'époque de l'unification nationale du Japon, les Dieux de la guerre aidèrent le Dieu du soleil (le plus important des Dieux japonais) et travaillèrent ensemble pour gérer une nation en n'utilisant que leur dignité, et sans recourir à l'usage des armes. Chacun des plis représente un Dieu de la guerre, nommés Take-Mizazuchi-no-Kami et Futsu-Nushi-no-Kami. Le Koshi-ita, qui rassemble les deux plis, représentent le Dieu du soleil, Amaterasu-Omikami. Dans son ensemble, cela représente le concept de Wa (harmonie). Les cinq plis à l'avant représentent les cinq principes qu'une personne doit posséder: Jin (l'affection), Gi (la vertu), Reï (la courtoisie), Chi (la sagesse), et Shin (la sincérité).

Les sept plis dans le hakama (5 devant, 2 dans le dos) ont chacun une signification symbolique :

- > Chugi = fidélité, dévotion et harmonie.
- > Gi = justice et intégrité.

- > Jin = bienveillance, charité, humanité et pitié.
- > Makoto = vérité, sincérité et honnêteté.
- > Meiyō = honneur, gloire et prestige.
- > Rei = étiquette et courtoisie.
- > Yuki = courage.

Le pli arrière représentant la voie de la Sincérité (absence de duplicité). Ce qui signifie qu'en ceignant notre hakama, nous devrions inscrire ces valeurs dans notre cœur.

Port

En Europe, le hakama est surtout porté par les pratiquants d'arts martiaux. Dans certains d'entre eux ([kyudo](#), [kendo](#), [iaido](#)), il fait partie de la tenue obligatoire. Dans d'autres, en particulier l'[aikido](#), il constitue un signe d'investissement personnel dans la discipline et de niveau technique. La décision d'autoriser un élève à le porter est laissée à la discrétion de l'enseignant.

Pour la pratique martiale, le hakama se noue en commençant par la partie avant. Le sommet de celle-ci doit dépasser la ceinture de quelques centimètres. Les lanières avant sont alors passées autour de la taille juste au-dessus de la ceinture, croisées derrière et reviennent sous la ceinture, où elles sont nouées à l'aide d'un nœud simple. On met alors en place la partie arrière, le dossier au creux des reins. Les lanières arrières se positionnent sur la ceinture ou au-dessous, et viennent se nouer sur l'avant avec un nœud similaire à celui de la ceinture et englobant les deux brins avant. Les manières de ranger les lanières divergent selon les écoles.

Pliage

Le rangement comme le pliage du Hakama répond à tout un rituel et il peut varier selon les personnes et les écoles mais on retrouve en général l'ordre ci-après.

La Tresse

Les lanières sont pliées en réalisant une tresse. Une fois le hakama plié, on déploie les lanières de chaque côté.



- Étape 1: on replie la lanière inférieure droite sur elle-même en travers du hakama.



- Étape 2: on fait de même avec l'autre lanière inférieure.



- Étape 3: la lanière supérieure gauche passe sous les deux lanières pour ressortir vers le haut.



- Étape 4: elle entoure ensuite la partie supérieure de la lanière gauche.



- Étape 5: elle se pose sur la partie inférieure de la lanière gauche.



- Étape 6: la lanière droite passe sous les trois autres pour ressortir vers le haut.



- Étape 6: elle enserre ensuite la partie supérieure de la lanière droite.



- Étape 7: elle vient enfin se poser sur la partie inférieure de la lanière droite en passant par la boucle formée par la lanière supérieure gauche.

1. sur le plan de l'engagement : l'élève qui porte le hakama est un aikidoka, il suit la voie de l'aiki; il n'en est plus au stade de l'essai ou à se demander si c'est la voie qui lui convient.

2. sur le plan de la sécurité : comme il n'existe pas de signe distinctif de niveau technique, mis à part la ceinture blanche ou noire, l'enseignant peut veiller à donner le hakama à un élève qui a acquis les techniques d'ukemi (chutes, esquives) les plus courantes. Ainsi, lors par exemple des stages, où les pratiquants ne se connaissent pas toujours, il sera pris davantage de précautions sur ce point par les anciens, envers les pratiquants ne portant pas le hakama.

3. enfin, sur le plan de l'attitude (Shisei) : l'apprentissage des arts martiaux est basé sur la reproduction des mouvements observés visuellement. Aussi l'on prend comme modèle, bien sûr, son maître, mais aussi les élèves les plus anciens. Le port du hakama pourra donc être proposé à un élève dont l'attitude est celle d'un aikidoka confirmé. On pourra prendre exemple sur son attitude physique, sa façon de se comporter sur le tapis, sa connaissance de l'étiquette