

# GRAND MAÎTRE JI HAN JAE

**Il maîtrise le pouvoir de l'esprit  
Self défense, le partenaire de Bruce Lee, fondateur du  
Hapkido parle !**

**Propos recueillis par Pierre-Yves BENOLIEL**

Tous les mois Karaté-Bushido vous fait rencontrer les grands du Budo. Dans ce numéro, Ji Han Jae, fondateur du Sin Moo Hapkido.

A l'occasion de sa venue à Paris pour le Salon des Arts Martiaux, Karaté-Bushido a rencontré maître Ji Han Jae, créateur du Sin Moo Hapkido. Il nous dévoile, en exclusivité les véritables origines de l'Hapkido, ses rapports avec les autres arts martiaux (notamment le Yawara), ses théories en matière d'énergie et des conseils pratiques pour tout un mode de vie.

## Son âge

Ji Han Jae est né en 1936 à Andong, en Corée du Sud : 62 ans.

## Ses débuts

A l'âge de 13 ans, il débute le Yawara sous la direction de maître Choi Yong Sul, élève du Japonais Sokaku Takeda (qui fut également le professeur de Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aïkido). Le Yawara est l'ancêtre du Judo.

## Sa formation

A 18 ans, Ji Han Jae devient l'élève d'un moine taoïste, M. Lee, qui lui enseigne les techniques de coups de pieds du Taekyon, l'art du bâton et la méditation. Bien des années plus tard, Ji Han Jae complétera sa formation auprès d'un grand-maître féminin qui lui enseignera des techniques de développement de l'esprit.

## Son style

En 1959, maître Ji Han Jae crée le Hapkido, une synthèse des techniques apprises auprès de ses différents professeurs.

Hap veut dire harmonie, ki signifie énergie et do, la voie.

## Son rôle

En 1962, maître Ji Han Jae fut nommé chef-instructeur des 300 gardes du corps du président Park Chung Hee. Il exerça cette fonction pendant 18 ans à la Maison Bleue (l'équivalent de la Maison Blanche aux USA). Il fut aussi instructeur de la police et des forces d'élite coréennes.

## Ses élèves

Parmi ses élèves les plus connus, on peut citer Bruce Lee, Bong Soo Han (un professeur de Hapkido très célèbre aux USA) et maître Lee Kwan-Young.

A 62 ans, maître Ji Han Jae, fondateur du Sin Moo Hapkido, est l'un des experts coréens les plus respectés au monde. Pendant 18 ans, de 1962 à 1980, il fut le chef-instructeur des 300 gardes du corps du général Park Chung Hee, le Président de la

République de Corée. Autant dire que son efficacité ne souffre pas l'ombre d'un doute... Pourtant, aujourd'hui, Maître Ji veut donner une autre image des arts martiaux.

**Karaté-Bushido : Maître Ji Han Jae, que signifie le terme Sin Moo Hapkido ?**

**Maître Ji Han Jae :** J'ai créé ce terme en 1984, lorsque j'ai émigré aux Etats-Unis. Sin veut dire « le plus haut esprit », et Moo « arts martiaux ». La signification de Sin Moo Hapkido est « harmonie et coordination entre le mental, le corps et l'esprit par une pratique martiale élevée ». Pour moi, un art martial doit renforcer autant le physique que le mental. Pour y arriver, il faut pratiquer la méditation et développer le Ki.

**K.-B. : Vous parlez souvent du Ki dans votre enseignement. Pourriez-vous expliciter cette notion ?**

**Me J.H.J. :** Oui. La plupart des gens vous disent que le Ki, qu'on traduit souvent par énergie, vient du ventre, d'un point appelé Tantien, situé sous le nombril. Mais en fait ils ne savent pas ce que c'est !

Le Ki, d'après moi, c'est pouvoir mobiliser instantanément et à volonté l'adrénaline, une hormone qui décuple la puissance de l'être humain. Le Ki agit sur trois plans : un plan physique, un plan spirituel et un plan médical. Sur le plan physique, c'est la force et la capacité d'encaisser des coups sans dommage. Sur le plan spirituel, on a l'impression que l'attaque adverse se déroule au ralenti, et on peut la contrer facilement. A l'inverse, notre technique est si rapide que l'adversaire n'a pas le temps de réagir. Enfin, sur le plan médical, le Ki permet de rester en bonne santé. La production du Ki dépend de cinq organes : le coeur, les poumons, le foie, l'estomac et les reins. C'est pourquoi vous devez éviter six sortes d'aliments : le porc, qui endommage le cœur et la circulation sanguine ; le poulet, qui réduit la capacité pulmonaire ; les animaux marins sans écailles (calamars, pieuvre...), qui diminuent l'action anti-toxique du foie. La nourriture trop épicée cause des ulcères à l'estomac, et la nourriture trop salée s'attaque aux reins. Enfin l'alcool tue les cellules du cerveau. Tous ces aliments endommagent nos organes et diminuent la production d'adrénaline du corps humain. Un autre facteur essentiel, même si cela prête à sourire, c'est la vie sexuelle. Un homme qui éjacule trop souvent perd sa force, et cela peut même le conduire à la mort. Comprenez-moi bien vous pouvez faire l'amour toutes les nuits, mais vous ne devez pas éjaculer plus d'une fois par semaine environ. C'est un précepte taoïste. Comme vous le savez, j'ai bien connu Bruce Lee. En 1969, je me suis rendu aux Etats-Unis dans cadre d'échanges entre la Corée du Sud et les USA. J'ai entraîné les gardes du corps du président Nixon et des agents du FBI. A cette époque, j'étais le chef-instructeur des 300 gardes du corps coréens du président Park Chung Hee. C'est à cette occasion que j'ai fait la connaissance de Bruce Lee. Il a beaucoup apprécié mes techniques, et il m'a invité à Hong-Kong en 1972.

A cette époque, Bruce était déjà une superstar en Asie. Il avait énormément de succès auprès des femmes. Je lui ai dit de faire attention, mais il ne m'a pas écouté... Et il en est mort.

**K.B. : Quel genre de pratiquant était Bruce Lee ?**

**Me J.H.J. :** Bruce était très doué, il avait beaucoup de talent, d'excellents réflexes. C'était quelqu'un de très têtu. Bien sûr, il avait un style très moderne, ses déplacements notamment. Il avait rompu avec la tradition. Dans ses films, il montrait quelque chose de différent des arts martiaux originels. Il aimait beaucoup mes techniques de mains, et surtout mon coup de pied retourné. J'avais eu l'idée de cette technique en lisant dans la Bible l'histoire de Josué, qui fit tomber les murailles de

Jéricho en tournant 7 fois autour de la ville, dans le sens des aiguilles d'une montre. Je pratique uniquement le coup de pied retourné de la jambe droite, en visant la tempe. C'est cette technique que j'ai enseignée à Bruce Lee. Il faut savoir qu'un mouvement circulaire de la gauche vers la droite peut tuer, alors que le mouvement inverse, de la droite vers la gauche, sert à bloquer ou à soigner, par massage notamment. On retrouve cette idée au niveau des poings : le bras gauche sert à bloquer, à défendre, et le bras droit à frapper.

**K.B. : La respiration joue un rôle important dans votre système ?**

**Me J.H.J. :** Tout à fait. Il existe trois types de respiration : celle où l'on voit les épaules monter et descendre, celle où la poitrine bouge (respiration par la bouche), et enfin la respiration abdominale, la seule qui nous intéresse. En effet, en combat, la respiration doit rester secrète : on est toujours faible à l'expiration. Si l'on se fait toucher à cet instant, c'est le KO assuré. Seule la respiration abdominale nous permet de cacher l'expiration. Il faut respirer lentement, en silence, la bouche fermée, en inspirant par le nez. L'estomac sert à bouger le diaphragme (on n'utilise ni la poitrine ni les épaules). Un cycle de respiration normale dure 6 secondes (3 pour l'inspiration, 3 pour l'expiration). Vous devez apprendre à inspirer pendant 8 secondes, à garder votre respiration 8 secondes et à expirer pendant 8 secondes.

**K.B. : Outre la respiration, le mental tient une place fondamentale dans le Sin Moo Hapkido ?**

**Me J.H.J. :** Absolument. Quand l'esprit est faible, le corps s'affaiblit, et le désastre n'est pas loin. Il existe 3 sortes d'émotions négatives à éviter afin de ne pas gaspiller son énergie : la vie est si courte ! D'abord la colère : elle peut provoquer des attaques cardiaques. En cas de problème, mieux vaut se dire qu'il s'agit de dettes contractées dans une vie antérieure. Ensuite, la tristesse : elle peut mener à la folie. Il faut laisser le destin s'accomplir : on ne peut pas éviter ce qui nous arrive. Enfin la cupidité : lorsqu'on meurt, on n'emporte que son âme avec soi, pas les biens matériels qu'on a accumulés au cours de sa vie.

**K.B. : Dans le Sin Moo Hapkido, il existe trois règles concernant le développement spirituel. Pourriez-vous nous les expliquer ?**

**Me J.H.J. :** Oui, bien sûr. Ces règles ont un rapport avec l'eau, l'air et le soleil. L'eau : il faut éviter de boire trop chaud ou trop froid, car par l'intermédiaire des gencives cela réduit la production d'adrénaline. L'air : respirez lentement, par le nez, en utilisant la respiration abdominale de façon à bien oxygéner le corps. Le soleil : il faut toujours méditer avec le soleil dans le dos, jamais de face, car cela affaiblit l'individu. Comme vous le voyez, pour moi, le Sin Moo Hapkido n'est pas seulement un art de combat : c'est une façon de vivre. Avec son entrée dans les disciplines olympiques, le Taekwondo est en train de devenir un sport. Beaucoup de gens vont se tourner vers le Hapkido, qui est à la fois une méthode de self-défense réaliste et un véritable art martial. Pour moi, j'en suis sûr, c'est une discipline qui va connaître un énorme développement dans les années qui viennent : ce sera l'art martial du troisième millénaire.

**Le représentant pour la France de l'European Sin Moo Hapkido Association est Nicolas Tacchi / 15 rue Charles de Foucauld / 54000 Nancy, tél. 03 83 35 67 98.**

**Pour pratiquer le Hapkido : Union Fédérale de Hapkido Rémi Mollet / 8 - 10 rue Pierre Moulié / 94290 Ivry sur Seine, tél. 01 49 30 95 15.**

**KARATE-BUSHIDO N°262, NOVEMBRE 1998**