



FONDAMENTAUX

Les *budo* (arts martiaux) japonais, pratiqués avec un sabre, un bâton ou à mains nues sont fondamentalement de même nature. Au-delà d'une technique spécifique à chacun, ils se rejoignent dans une recherche destinée à découvrir le secret d'une harmonie totale, personnelle et relationnelle, physique et spirituelle, seule voie réellement efficace pour éviter les

conflits ou les résoudre sereinement. En dernier recours, ils sont tous susceptibles d'éliminer sans détour un ou plusieurs agresseurs ; seuls les outils changent. Pour les non initiés, cette cohabitation du pacifisme et du bellicisme est un paradoxe, mais, en général, ce jugement disparaît après quelque temps de pratique bien comprise. Impossible donc de les aborder comme une simple activité ludique ou comme un défouloir où chacun vient décharger les rancœurs accumulées au long de journées harassantes. Les moyens physiques et techniques constituent la partie immédiatement perceptible, et sans doute pas la plus importante, de cette recherche qui va concerner la totalité de l'être, de son existence et de ses potentialités. Le *budo* (l'idéogramme *bu*, représenté par des lances entravées, signifie « arrêter l'agression », mais la traduction « guerrier » est plus fréquente et *do* veut dire « voie ») est une voie privilégiée – il en existe d'autres – car elle touche à l'essence de la vie et permet d'apprivoiser sereinement l'idée de la mort. La technique qui autorise de tels objectifs ne peut être grossière ; elle est forcément d'une extrême subtilité en dépit d'une apparente simplicité, gage d'une véritable efficacité. Plusieurs siècles ont été nécessaires à son élaboration ; comment pourrait-on l'assimiler en quelques mois ?

Dans le cadre d'un entraînement régulier et de qualité – au moins deux entraînements par semaine au dojo agrémentés d'une bonne dose de travail personnel –, une certaine efficacité peut parfois s'observer en quatre ou cinq ans, mais une vingtaine d'années est nécessaire pour qu'un *budoka* atteigne son summum physique et technique, ces deux aspects évoluant dans une étroite dépendance. Certes, il arrive de découvrir des astuces ou des principes techniques après trente, quarante ou cinquante ans de pratique, mais l'essentiel est en général acquis dans les vingt premières années. Suit un palier, de durée variable, et, inéluctablement en dépit d'un entraînement régulier, une lente érosion des capacités athlétiques qui affecte la maîtrise du geste : moins de souplesse, d'aisance, de force, de vitesse, de souffle, etc. Pourtant, la patine de l'âge ne sera pas une fatalité si quelques aménagements sont judicieusement mis en œuvre. Quand la condition physique s'altère, certains s'entêtent à réaliser les mêmes performances que naguère. En général cela aboutit à un constat d'échec puis un abandon pur et simple de la pratique. D'autres, plus subtils adaptent leur gestuelle à ce déficit de vitalité, adoptent de nouvelles tactiques, délaissent la performance athlétique et deviennent de meilleurs techniciens. S'ils y ajoutent une optimisation de leurs fonctions cérébrales, ils peuvent compenser l'érosion de leur dynamisme, voire même s'assurer une réelle progression de leurs compétences martiales. Nous avons déjà exposé l'immense potentiel de perfectionnement, accessible à tout âge, conféré par la maîtrise des différentes facettes de l'esprit. Pour rappel : une compréhension intuitive et immédiate de la psychologie humaine dans les rapports d'hostilité ; une juste perception de la réalité grâce à une éradication des conditionnements ; la capacité de dominer sereinement toute forme d'émotion et l'accession à des états de conscience supérieurs (*mushin*, *hishiryō* et *kensho*). L'image du vieux maître invincible, certes exagérée mais non dénuée d'éléments tangibles, est certainement la principale incitation à s'engager dans cette enthousiasmante et difficile recherche – difficile car elle remet en question de nombreuses certitudes. D'ailleurs, ce travail sur les différents domaines de l'esprit doit commencer dès les balbutiements techniques du néophyte puisqu'une vie entière est rarement

suffisante pour le mener à son terme, sauf dans le cas d'un *satori* (illumination, éveil), loterie à laquelle les gagnants sont rares. Cependant cette construction de longue haleine doit reposer sur des bases solides : fondements éthiques et philosophiques pour déterminer précisément la teneur et l'ultime finalité de son art martial, mais également fondements techniques mûrement réfléchis pour ne pas construire un édifice prétendument grandiose sur le sable d'éléments erronés ou incompris. Or, il est consternant de voir trop souvent des *yudansha* (porteurs de *dan*) véhiculer quantité d'aberrations ou de maladroites techniques indignes d'un grade largement inférieur. Des velléités de perfectionnement de l'esprit peuvent-elles obvier à une accumulation d'erreurs techniques ? Non, évidemment ! car la recherche de perfection technique est la voie qui doit permettre à l'esprit de s'élever. L'inverse ne fonctionne pas ; personne ne devient performant dans un *budo* en compensant un travail technique insuffisant ou négligé par une pratique assidue du *mokuso*. Tout geste erroné ou inadapté est la preuve d'une incompréhension. Rien d'inquiétant sur un mouvement isolé ou chez un débutant, mais si les erreurs se multiplient chez un *yudansha*, c'est le signe d'une grave déroute de l'esprit et la certitude d'une médiocrité irrémédiablement installée. C'est pourquoi chacun doit disséquer le contenu de ce qui lui est transmis afin d'en appréhender toutes les subtilités : condition *sine qua non* pour parvenir à une relative perfection.

Un art martial authentique – par opposition aux synthèses miraculeuses qui poussent comme les mauvaises herbes – n'est pas une simple accumulation de techniques piochées dans des sports de combat hétéroclites ; il recèle une indiscutable cohérence pratique, éthique et philosophique. Les principes fondamentaux qui le régissent doivent donc constituer le guide qui conduira la recherche du *budoka* et lui évitera de s'égarer. Dans de précédents articles, nous avons indirectement abordé ce thème. Cependant, il est d'une telle importance qu'il mérite un examen approfondi. Toutefois, il serait vain de vouloir établir une liste exhaustive de ces fondamentaux ; ils sont trop nombreux et surtout trop liés à l'analyse que chacun fait de sa pratique. Nous nous arrêterons donc à ceux qui présentent une certaine universalité.

LE MOKUSO : À L'ORIGINE DU BUDO.

Mokuso est la méditation silencieuse en *seiza* (*sei* = pur ou droit ; *za* = s'asseoir) que l'on effectue au début et à la fin d'un cours d'art martial. Elle est directement issue du zen qui poursuit un objectif d'accomplissement de l'être dans une simplicité dépouillée de tout artifice. Des notions comme l'efficacité, l'esthétique, l'épanouissement, l'harmonie sont, pour l'adepte du zen, des conséquences de l'élimination du superflu : pureté de l'esprit et pureté du geste.

Cette position à genoux assis sur les talons dont on trouvera la description dans de nombreux ouvrages, plus que comprise intellectuellement, doit avant tout être sentie comme juste quand on a réussi à évacuer toute tension ou crispation parasite. À ce stade de perfection, il est possible de la maintenir sans fatigue ni douleur durant plusieurs heures. On acquiert ainsi une perception précise du système musculo-squelettique, des répercussions d'une modification minime de la position, des liaisons entre les différents segments et des influences parfois surprenantes qui peuvent détruire l'équilibre de l'ensemble. De plus, l'absence de contrainte extérieure permet de percevoir plus profondément le cycle respiratoire, le travail cardiaque, la circulation sanguine et de nombreux détails physiologiques – mieux se connaître est toujours un progrès. Le *ki*, ce concept issu du taoïsme presque impossible à traduire – le plus souvent : souffle vital ou énergie fondamentale – comme à mettre scientifiquement en évidence, peut enfin circuler librement. Même s'il n'en comprend pas la nature ou l'origine, l'adepte du dojo sent bien cette enivrante irradiation qui le traverse quand il a levé toutes les barrières physiques et mentales qui faisaient obstacle. Car l'esprit aussi doit participer au processus en se mettant au diapason du corps. Il incombe donc au *budoka*, après avoir adopté la position libératrice des tensions musculaires, de trouver comment rendre son esprit disponible et efficace ; dans la quiétude du *mokuso* d'abord, puis, ultérieurement, dans l'adversité la plus agressive. La plupart des adeptes découvrent vite le cœur du problème : le bavardage quasi incessant du cerveau, autrement dit la pensée. Pensée qui, lorsqu'elle n'est pas dirigée et constructive dans le cas de la résolution d'une difficulté, encombre inutilement l'esprit, lequel est incapable de gérer correctement deux tâches importantes et conscientes simultanément. Par exemple, la concrétisation verbale d'une idée originale, la remémoration d'un ancien souvenir, l'agitation cérébrale liée à une émotion ou l'observation analytique mobilisent en partie les mêmes circuits cérébraux et entrent donc en conflit quand on tente de tout faire en même temps. Il faut libérer l'esprit de toute pensée parasite, non opportune ou émotionnelle, le rendre

extrêmement réceptif aux informations transmises par les sens sans que s'amorce la moindre réaction intellectuelle ou psychologique qui obscurcirait cette communion avec la réalité. Ainsi, avec l'expérience, les perceptions s'affinent et, l'esprit acquérant une plus grande disponibilité, la réactivité s'aiguisé. Parvenu à ce stade, l'interdépendance du corps et de l'esprit devient manifeste. En effet, pendant le *mokuso*, la moindre pensée détruit l'équilibre du corps, induit des crispations et, inversement, toute tension musculaire crée une gêne qui encombre l'esprit. Progressivement, l'adepte ne ressent plus corps et esprit comme deux éléments séparés mais comme deux aspects d'une même entité. Celui-là vient de donner naissance à son corps-esprit. Cependant, cette qualité de perception et cette disponibilité de l'esprit obtenues dans la quiétude du *seiza* doivent se transposer dans l'ensemble de la pratique au dojo. Cela ne se fera pas en un jour, mais la patience est une des principales qualités requises pour devenir un vrai *budoka*. Lors des *kumite*, le corps-esprit va, grâce aux nouvelles dispositions acquises durant le *mokuso*, lentement mais sûrement, s'élargir et intégrer des éléments qui appartiennent à l'adversaire. C'est ainsi que les plus avancés dans cette recherche s'approprient des pans entiers de l'esprit de l'adversaire totalement inaccessibles aux néophytes : son *ki*, ses intentions, ses craintes, tout ce que l'ego de celui-ci projette et qu'un esprit purifié peut accueillir. Nous n'entrons pas dans l'ésotérisme mais dans un fonctionnement optimisé du *budoka*. Cette extraordinaire disposition de l'esprit ne peut se borner au dojo ; c'est toute la vie de l'adepte qui s'illumine d'un nouveau jour. Le *bujutsu* (*jutsu* = technique) devient, avec l'intégration de cette composante corporo-spirituelle, un *budo*, une voie d'épanouissement aboutissant à une efficacité martiale largement transcendée. Cela fut compris par les samourais japonais qui incorporèrent le zen à leur pratique martiale dès la fin du quatorzième siècle, conscients du fantastique apport de cette nouvelle philosophie en termes de lucidité, sérénité et efficacité.

L'ÉTIQUETTE : LA GRANDEUR DU SAMOURAÏ.

L'art martial n'admet pas les voyous. À mains nues ou avec un sabre, le *budoka* confirmé possède le pouvoir de donner la mort ; comment pourrait-on confier cette responsabilité au premier venu dont la probité n'est pas assurée ? Durant les 18^e et 19^e siècles à Okinawa, un maître enseignait à quelques rares disciples sévèrement sélectionnés, mais lors de la diffusion du karaté dans les écoles et les universités au 20^e siècle, il fallut instaurer des garde-fous pour éviter les dérives. Le plus flagrant résida dans la transformation de l'art martial en gymnastique – d'où l'utilisation devenue traditionnelle du terme karaté, nom de la technique, et non *karate-do*, nom de l'art martial. Cependant, à l'époque, certains maîtres ne cautionnèrent pas cette démarche et continuèrent à diffuser un vrai *budo* à des adeptes triés sur le volet, ce qui évita la disparition prématurée du *karate-do*. Ce recrutement hyper sélectif n'a plus guère cours dans les dojos qui proposent un authentique *budo* de nos jours. Hormis le discernement et la vigilance du *sensei* et des dirigeants, deux méthodes classiques mais pas exclusives permettent néanmoins d'éliminer la majorité des indésirables : d'une part, des entraînements intenses, fatigants, parfois fastidieux liés à des efforts intellectuels non négligeables pour comprendre les subtilités afférentes à l'art ; d'autre part l'obligation de respecter une stricte politesse et un cérémonial figé. Deux particularités, effort et contrainte, qui rebutent la lie de l'humanité. Pourtant, ce n'était pas le but poursuivi initialement : l'entraînement était soutenu et rude pour atteindre la perfection ; l'étiquette était la marque d'une noblesse que la caste des samourais, dont la terrible efficacité est légendaire, situait au-dessus de l'aristocratie. Voilà donc les raisons qui poussent le vrai *budoka* à respecter une étiquette qui reflète le noble idéal du samourai. Certes, les *bushi* (guerriers) d'Okinawa, adeptes du *tode* devenu plus tard le *karate*, se sont toujours heurtés aux samourais japonais qui leur ont imposé des contraintes draconiennes pendant plusieurs siècles, mais ils ont su, comme ils l'avaient fait avec les apports chinois, intégrer certaines caractéristiques japonaises et adapter leur pratique martiale pour la rendre plus efficace et l'élever spirituellement. De fait, ils sont souvent parvenus avec leurs outils agraires et parfois même à mains nues à résister au terrible sabre nippon. En 1879, l'île d'Okinawa est devenue une préfecture japonaise et l'étiquette déjà présente dans les arts martiaux japonais a peu à peu déteint sur celle du *tode* plus proche des coutumes chinoises mais sans doute pas moins rigoureuse. Quand le *karate* s'est exporté au Honshu, l'île principale du Japon, l'étiquette nipponne fut définitivement adoptée – à n'en pas douter une quasi obligation, à l'instar de l'utilisation de noms japonais pour désigner les *kata* en lieu et place du chinois, pour convaincre le Butokukai d'accepter le *karate* comme nouvel art martial officiel. À l'heure actuelle, elle représente un des piliers caractéristiques d'un véritable *budo*.

L'étiquette s'exprime avec sérieux, respect, profondeur mais sans obséquiosité. L'oublier, ne serait-ce que quelques instants, expose à des dérives fâcheuses ; faut-il rappeler la dangerosité des techniques du karate-do ? C'est pourquoi aucun enseignant raisonnable ne tolère un quelconque relâchement dans son dojo. Un dojo, lieu (*jo*) où on étudie la voie, est indifféremment un lieu de culte ou un local d'entraînement technique ; dans tous les cas la pratique doit élever spirituellement. Un cérémonial et des règles strictes y sont respectés. Avant d'entrer dans un dojo, on quitte ses *zoori* (sandales traditionnelles japonaises), puis on salue debout : *ritsurei*. Le même salut se répète en sortant, lorsqu'on invite un partenaire pour un exercice et quand on le quitte. Le début et la fin d'un *kata* sont ponctués d'un *ritsurei* ; ce n'est pas l'éventuel jury qui est honoré, mais les adversaires imaginaires qui nous permettent de livrer un combat d'anthologie. Au début et à la fin d'un cours on salue en position *seiza* : *zarei*. Cela permet de se mettre dans l'état d'esprit qui sied à la pratique d'un *budo*, presque une forme de religiosité : le *budoka* s'engage sur la voie qui, de sa condition de béotien, le conduira à révéler le divin qui est en lui. Cette accession à une condition supérieure fait évidemment penser au parcours personnel du Bouddha, initiateur du bouddhisme indien, qui connut l'illumination au 6^e siècle avant notre ère, ou de Bodhidharma, à l'origine du *chan* chinois (zen au Japon) onze siècles plus tard. Entrer dans un dojo d'art martial, c'est vouloir s'élever techniquement et spirituellement. L'un ne va pas sans l'autre.

L'IMPÉRATIVE RÉPÉTITION DES TECHNIQUES DE BASE.

Les débutants admettent volontiers l'apprentissage répétitif des bases du karaté, mais, arrivés au niveau du premier *kyu* ou du premier *dan*, quand commence le travail des *kata* supérieurs ou la préparation au *shiai* (combat arbitré) pour espérer figurer dans les finales des compétitions en vue, la motivation pour le perfectionnement de ce socle de l'art martial s'érode chez certains ; des *yudansha* ne daignent même plus lui accorder la moindre attention. C'est regrettable car cela traduit une incompréhension des fondements du *budo*.

Les techniques de base, telles qu'on les rencontre dans les *kata* ou les *kihon* élémentaires, sont souvent comprises comme des éducatifs nécessairement aménagés, donc très éloignés de la véritable efficacité en combat. Examinons cette hypothèse soutenue par de nombreux experts et interrogeons-nous : quel type de combat évoquent-ils et pour quelle efficacité ? La compétition *kumite*, c'est indéniable, est quasiment leur seul critère d'évaluation. Indiscutablement, le *kata* ne ressemble pas au *shiai* car les règles d'arbitrage bouleversent totalement le sens de l'art, interdisent les techniques efficaces à cause de leur dangerosité, bannissent la plupart des actions qui ne relèvent pas de l'*atemi* avec le pied ou le poing, incitent aux actions spectaculaires car elles rapportent plus de points et, déplorable conséquence, induisent des comportements qui seraient suicidaires en défense personnelle. Mais s'il s'agit de combat réel, dans l'esprit du *budo* ou de la défense personnelle, alors je ne vois pas pourquoi ces techniques ne fonctionneraient pas puisqu'elles sont un idéal technique. Avec bien sûr l'adaptation indispensable à la réalité de l'instant, mais sans subir de transformation notable. N'oublions pas que les techniques acquièrent leur maximum de puissance dans leur forme basique, or à toujours travailler des formes prétendument évoluées, leur pouvoir de mise hors de combat est sérieusement hypothéqué. D'ailleurs, une technique supérieure ne repose pas sur la déformation d'une technique de base, mais sur l'imbrication de deux d'entre elles, des tempi inhabituels, des désynchronisations par rapport aux déplacements, des enchaînements extrêmement rapides ou une utilisation différente de celle suggérée par son nom. J'ai ainsi souvent démontré la pertinence et l'efficacité réelle de techniques comme *gedan-barai* ou *oi-zuki* exécutées dans le respect absolu de la forme fondamentale. Pour en arriver là il faut répéter les techniques des milliers de fois en gardant l'esprit largement ouvert. Une séquence de karaté, mouvement, ensemble de mouvements ou partie de mouvement, est utilisable en défense personnelle quand elle répond sous forme de réflexe à une sollicitation particulière. Cela demande beaucoup de temps et d'efforts qui peuvent sembler fastidieux à ceux qui abordent le karaté de façon superficielle. Quand les bases sont vraiment maîtrisées, on dispose d'une merveilleuse mécanique. Comme toute mécanique, elle a besoin d'être périodiquement révisée si on souhaite préserver ses performances. Cependant, ces répétitions d'un geste maîtrisé que l'on s'efforce de toujours mieux sentir accompagnent magnifiquement le modelage d'un mental d'acier, or tout ce qui orbite autour de l'esprit s'avère essentiel lorsque la violence nous surprend. Le *kihon*, c'est la recherche du geste pur, sans appel, fulgurant et débarrassé de toute fioriture. Perfection technique et pureté de l'esprit. Voilà la voie royale pour découvrir la constante pertinence des techniques de base dans les circonstances les plus variées

et, souvent, avec des applications inédites qui surgiront spontanément sans même les avoir précédemment imaginées.

Les *kata* de base subissent souvent le même ostracisme : de nombreux gradés n'accordent leur considération qu'aux *kata* dits supérieurs – et encore ! essentiellement à ceux qui permettent de briller en compétition ou d'obtenir un grade. Démarche cohérente dès lors que leur activité est strictement sportive ou motivée par la fierté d'arborer un joli nombre de *dan*, mais si elle se teinte d'un peu de *budo*, alors le retour aux fondamentaux est incontournable. Le constat est flagrant : tout progrès dans la forme, la compréhension et les applications des Heian ou Pinan induit des améliorations dans les *kata* supérieurs ou les *kumite*. Certes pas les améliorations esthétiques recherchées par les compétiteurs, mais de vraies améliorations martiales. Et puis un *kata* comme Heian-shodan, dédaigné par la caste des parvenus du karaté, est d'une richesse conceptuelle fascinante. Je défie la plupart des experts de présenter plus de *bunkai* du *kata* Unsu, le *kata* de référence des compétiteurs, que je peux en dévoiler sur la base de Heian-shodan qui contient beaucoup moins de techniques différentes. Répéter inlassablement les bases, c'est comme entretenir le tranchant de son sabre : bénéfique pour l'efficacité, indispensable pour la quiétude de l'esprit.

LA FORCE N'EST PAS LA VOIE.

Ce qui, idéalement, devrait caractériser l'espèce humaine est l'inclination à privilégier l'usage de son cerveau sur celui de ses muscles. Comme le *budo* s'inscrit dans la droite ligne des courants humanistes, on imagine aisément la prépondérance qu'il accorde à l'esprit sur la force brute. Certes, il est bon d'entretenir son corps, de le rendre souple, agile, endurant et puissant ; l'art martial dans ses formes traditionnelles y pourvoit largement, mais, dans des situations qui peuvent potentiellement dégénérer au-delà du tolérable, il faut s'efforcer de limiter l'usage de la force en mobilisant toutes les ressources de l'esprit. Si la force doit malgré tout être utilisée, la technique d'un *budo*, plus que les muscles, doit pouvoir produire celle qui est nécessaire. Ainsi, des méthodes simples permettent de se débarrasser d'une saisie, voire de l'exploiter à son avantage. Une attaque violente peut s'annihiler grâce à une simple esquive. S'il est nécessaire de projeter, de bons ancrages au sol alliés à de judicieux leviers sauront déséquilibrer les adversaires les plus coriaces sans effort disproportionné. Finalement, force et puissance sont rarement indispensables. Un seul instant dans la pratique du karaté, très bref, exige de libérer un maximum de puissance : le *kime* lors de l'impact de l'*atemi*. La puissance de celui-ci résulte de l'énergie cinétique produite ($1/2mv^2$: comprendre qu'un gain de vitesse est beaucoup plus important qu'une augmentation de la masse mise en mouvement) et de l'arrêt brusque de l'action dans une attitude solide permettant à l'onde de choc de se diffuser dans le corps de l'adversaire. N'importe qui, pour peu qu'il fasse preuve d'un bon tonus et d'une maîtrise technique suffisante peut mettre hors de combat un individu accusant deux fois son poids. En dehors de ces phases de production et de diffusion de l'énergie dans la cible, les muscles doivent être détendus. Aucune crispation parasite ne doit s'installer de façon prolongée. Malheureusement, l'apprentissage des premiers gestes du karaté intègre généralement la recherche du *kime* – « il faut frapper fort » comprend le débutant –, ce qui induit une tendance à ressentir sa force, erreur difficile à conceptualiser pour les néophytes et même souvent à des niveaux avancés. Cette illusion de puissance est fournie par la contraction des muscles antagonistes contre lesquels il faut lutter – d'où la sensation de force – et qui freine le mouvement. La puissance doit reposer uniquement sur la vitesse et le respect de la forme. Si vous appliquez ces consignes, lors d'une contre-attaque réussie, vous ne vous sentirez pas fort, mais votre violent agresseur ne sera plus en état de commenter votre efficacité.

Cependant, le karaté ne repose pas seulement sur les *atemi* et le *kime* qui les finalise ; déplacements, esquives, feintes, enchaînements rapides, saisies, projections, contrôles et luxations exigent une grande disponibilité musculaire pour atteindre la vivacité et la fluidité désirées. La moindre tension qui perdure agit comme un frein. Il faut apprendre à contracter uniquement les muscles utiles à un mouvement et à les décontracter aussitôt le geste accompli. On veillera, en particulier, à bien relâcher les épaules en les gardant toujours basses et au même niveau. De plus, l'efficacité peut se dispenser totalement de la force et s'exprimer grâce à la vitesse et à la précision de la technique. De quelle force avez-vous besoin pour mettre un doigt dans l'œil de votre agresseur ?

Dans les *budo* sans arme, beaucoup de gens corpulents, aptes à supporter quelques chocs, se servent de leur masse pour bousculer leurs partenaires d'entraînement plus légers. Ils utilisent ainsi à leur avantage les règles du dojo qui imposent de respecter l'intégrité physique de ses adversaires, ce qui les met à l'abri d'une

blessure ou d'un K.O. et leur permet de faire croire à une hypothétique supériorité. En réalité, ceux qui utilisent ce pitoyable stratagème sont le plus souvent incapables du moindre *chi-mei* (technique décisive, voire mortelle) car, manquant de vitesse, l'énergie qu'ils développent lors d'un impact est dérisoire et leur lenteur ne leur permet pas de surprendre l'adversaire. Un banal *kin-geri* ou un simple mais précis *nakadaka-ippon-ken* à la gorge les remettra dans le droit chemin le jour où ils croiront pouvoir imposer leur niaise arrogance à une personne peut-être frêle mais déterminée.

L'utilisation exclusive de la force est l'apanage des brutes ; elle témoigne de leur incapacité à assimiler une technique. La subtilité signe l'intelligence, seule voie efficace pour affronter les pires calamités.

LES DÉTAILS : L'ESSENCE MÊME DU BUDO.

« A peu près » n'existe pas en art martial. Lors d'une agression violente où l'intention létale est avérée, soit vous faites exactement ce qui convient, soit vous êtes mort. En s'entraînant régulièrement à affronter l'épreuve ultime, le *budoka* élève son esprit et prend conscience qu'un détail négligé peut lui être fatal. Reprenons l'exemple du *kime* dont nous venons de parler. Même si certains le considèrent comme un simple « détail » de la pratique du karaté au point même de le négliger, il est un des piliers sans lesquels notre art martial perd sa spécificité et une grande part de son efficacité. Il paraît donc opportun de s'y arrêter. On découvrira ainsi qu'il dépend lui-même de nombreux paramètres, tous d'une importance majeure ; un seul manque et tout l'édifice s'effondre. Toute la pratique du *budo* est ainsi jalonnée de « détails » dont la maîtrise est indispensable pour prétendre à une véritable efficacité. Les *kata* étant la base du *karate-do*, ils sont la principale source d'éléments apparemment insignifiants qui vont se révéler des jalons essentiels du savoir-faire martial.

Le karatéka qui apprend, répète et perfectionne ses *kata* doit impérativement être attentif aux subtilités et finesses, aux éléments cryptés, aux techniques à usages multiples, aux paramètres qui concourent à l'équilibre, à l'ancrage au sol, à la précision et à la vitesse, aux astuces psychologiques, aux informations tactiques et stratégiques, aux messages éthiques et philosophiques. Autant de « détails » qui vont donner du sens et de la profondeur à des exercices trop souvent analysés de façon simpliste. L'efficacité de la technique n'apparaîtra jamais sans une conscience aiguë de tous les paramètres qui la conditionnent ; et ils sont nombreux.

Toutefois, en référence à l'historique de la diffusion du karaté, une question cruciale s'impose : peut-on apprendre et travailler les *kata* sans les explications et la compréhension qui accompagnent les innombrables « détails » rencontrés dans ces exercices codifiés ? Le karaté d'Okinawa s'est implanté dans les universités japonaises sous une forme édulcorée et sous le vocable de gymnastique avec cette pédagogie purement imitative, sans la moindre explication ; c'est ainsi qu'il s'est répandu en occident. Certains enseignants poursuivent cette méthode, soit par respect d'une prétendue tradition, soit par mimétisme, leur apprentissage s'étant déroulé de cette manière, soit par incompetence, transmettre sans explication étant infiniment plus simple quand on n'a rien compris soi-même. Cependant, si cette méthode pédagogique du « faites comme moi » recèle quelque pertinence pour enseigner un geste purement gymnique, il n'en va pas de même pour le *budo* qui demande un véritable investissement spirituel pour atteindre son objectif de maîtrise du corps-esprit. Il faut donc entrer dans les détails, expliquer les subtilités et aider les élèves à parcourir la voie martiale. La plupart des *budoka* réalisent mieux leurs techniques, de façon plus efficace, quand ils en comprennent les tenants et aboutissants. Quant à ceux qui reproduisent les gestes à la perfection très rapidement, ils devront de toute façon en découvrir toutes les arcanes pour les utiliser à un niveau supérieur. À moins de vouloir sélectionner une élite capable de découvrir par elle-même tous les secrets de l'art, le professeur doit donner de nombreuses explications ou fournir les clés permettant aux élèves de trouver eux-mêmes les explications correspondant à leur niveau de pratique. Ainsi pourra-t-il assurer à l'ensemble de son public une progression exempte d'erreurs grossières.

Dans tous les sports, l'amélioration des performances passe par une analyse détaillée des composantes de l'acte sportif afin d'agir efficacement sur chaque paramètre. Un art martial comme le *karate-do* est, on l'a compris, bien plus qu'un sport ; il n'en est pas moins vrai que le karatéka doit suivre les mêmes principes pour améliorer ses performances techniques. Si on ne le prive pas de ses projections, contrôles, luxations, saisies, dégagements – omniprésents dans les *kata* –, le karaté regroupe une centaine de techniques de base. Or chacune nécessite un décortilage analytique comme n'importe quelle discipline de l'athlétisme. C'est à ce prix qu'on tendra vers l'indispensable perfection exigée par le *budo*. Bien sûr, les techniques de base ne sont

pas les seules à devoir subir ce traitement, mais l'habitude prise avec celles-ci sera aisément transposée sur les interactions avec l'adversaire, les subtilités tactiques, stratégiques ou psychologiques et les implications spirituelles de l'art martial. On repère très vite les *yudansha* qui sont restés superficiels lors de l'apprentissage des bases : non seulement ils commettent de nombreuses erreurs, mais on les sent irrémédiablement bloqués. Une seule solution : revenir sérieusement sur les fondamentaux, tout décortiquer, y compris ce qui semble évident.

Comment procède-t-on pour marcher, pour respirer, pour penser, pour observer, pour agir ? Qui se pose des questions sur les évidences, les automatismes, les fonctions innées ? Sans doute pas grand monde. Pourtant, comment pourrait-on améliorer quelque chose sans en comprendre les rouages ? L'art martial ne se construit pas à partir du néant ; pour une bonne part, il se greffe sur un individu fonctionnel et en exploite les fonctions naturelles ou instinctives. Cependant, il exige une adaptation et un perfectionnement de celles-ci. Exemples :

Age-uke ressemble au réflexe d'une personne qui lève instinctivement un bras pour se protéger la tête. Il semble judicieux de partir de ce réflexe a priori intéressant et de l'aménager pour aboutir à un blocage efficace. Cela nécessite d'en décortiquer la genèse et la trajectoire pour le rendre conforme aux objectifs du *age-uke*.

Quand l'essoufflement survient dans un *kata*, un *kihon* ou un *kumite*, il faut s'interroger : d'où provient cette perturbation handicapante de la respiration ? Comment peut-on y remédier ? Répondre à ces questions, c'est assurément être sur la voie de la solution.

Pour réaliser un *yoko-geri keage* correct, il suffit de synchroniser le fonctionnement des articulations de la hanche et du genou. Sauf pathologie particulière, tout le monde peut y arriver et pourtant, nombreux sont ceux qui rencontrent des difficultés car ce mouvement ne fait pas partie du répertoire des gestes de la vie courante ou sportive. Pour acquérir cette fonctionnalité, il faut passer par la case « éducatif ». En voici un : genou levé à hauteur de hanche, faites de grands cercles horizontaux avec le pied sans bouger le genou ; dans un sens, puis dans l'autre.

Hier, dans une circonstance bien particulière, vous avez eu peur. Comment cette frayeur s'est-elle installée ? Comment a-t-elle évolué ? Quels ont été ses effets positifs et négatifs ? Ces investigations sincèrement menées procureront un indiscutable enrichissement personnel et peut-être un bon en avant sur la voie martiale.

Pourquoi cet exercice vous paraît-il difficile ? Parce que vous n'avez pas les capacités nécessaires à sa réalisation ; évidemment ! Vous êtes sûr ? Méfiez-vous systématiquement des évidences. Peut-être ne parvenez-vous pas au résultat souhaité à cause du mauvais placement d'un pied d'appui ou d'une erreur de tempo. Tout doit être soigneusement examiné, toute conclusion hâtive écartée. La solution est parfois dans un détail facile à corriger instantanément alors que vous la pensiez inaccessible ; elle est parfois dans un travail de fond qui demandera des années pour livrer son résultat alors que vous la jugiez comme étant de l'ordre du « détail ».

Ces démarches permettent de mieux se connaître – un pas vers la sagesse – et de déceler les ressorts d'une progression des performances. Toutes les recherches, tous les questionnements qui approfondissent la connaissance des paramètres de l'efficacité sont bienvenus. Certes, un bon professeur peut aider, mais la diversité physique, psychique et physiologique des pratiquants lui permet rarement une analyse fouillée des spécificités de chacun. Son action se limite généralement à la strate commune à l'ensemble de ses élèves. Il pourra aussi fournir à un étudiant particulier des indications sur les investigations nécessaires à sa progression dans un domaine donné, mais le travail de fond, ce qui est de l'ordre du ressenti personnel, des motivations profondes, de ce qui, de près ou de loin, touche à l'ego, incombe en priorité et pour l'essentiel à l'élève.

Fondamentalement, on ne fouille jamais assez profondément ni assez largement ; rien n'est insignifiant ni inutile. Évidemment, cette exploration est progressive, liée au niveau du pratiquant, mais elle est sans limite, ni dans le temps, ni dans la finesse de l'analyse.

Vous avez négligé un détail. Votre parachute est mal plié. Il ne s'ouvre pas. Dommage !

LE HARA : SOURCE D'ÉNERGIE.

Le *hara* ou *tanden* – lieu de convergence de l'ensemble des méridiens et de régulation de l'énergie pour les taoïstes – correspond au centre de gravité du corps ; ce n'est sans doute pas fortuit. Pour atteindre son

maximum d'efficacité, un *atemi* doit utiliser l'énergie développée par le déplacement le plus rapide possible de l'intégralité du corps, donc du *hara*. Pour impulser une dynamique explosive à l'ensemble du corps, les jambes doivent trouver des points d'appui solides, au sol d'une part et sur le corps lui-même d'autre part, ce qui implique une sangle abdominale – elle enserme le *hara* – sous tension. À l'impact de l'*atemi* ou lors de la déviation de celui-ci à l'aide d'une technique de défense, la contraction de la ceinture abdominale, alliée à un parfait ancrage au sol, doivent être telles que l'énergie soit intégralement transmise ou déviée. Ainsi, dans les principales phases du combat, ce sont les muscles de la région du *hara* qui sont les premiers sollicités de manière intensive. Cependant, ces muscles sont puissants mais relativement lents. Si vous souhaitez avoir des réactions et des démarrages rapides, il faut que vos membres trouvent instantanément un point d'appui solide au centre du corps. Vous devez donc maintenir en permanence une contraction abdominale suffisante. Dans les phases de combat où l'action se fige ou se ralentit, entretenez toujours dans le *hara* une sorte de vibration permanente – comme un moteur tournant au ralenti – et modulée en fonction de l'exigence de la situation. L'énergie circulante ainsi entretenue dans la région du *hara* peut instantanément diffuser vers le membre de votre choix et produire une accélération foudroyante. A contrario, si vous laissez s'effondrer ce potentiel énergétique, vous ne serez plus en mesure d'agir ou de réagir efficacement.

Puisque le *hara* est le centre de gravité du corps, quand vous voulez percuter violemment l'adversaire, c'est le *hara* qui doit entraîner l'ensemble de votre masse vers l'avant. L'erreur consiste à rechercher la puissance avec le haut du corps, les épaules en particulier. Quand vous avez besoin de force ou de puissance, c'est dans le *hara* et uniquement là que vous devez la trouver, avec, cela va de soi, d'excellents appuis au sol. Attention ! le *hara* ne doit pas seulement se contracter, vous devez toujours le propulser vers l'avant y compris dans les *gyaku-zuki* où une simple rotation des hanches autour du *hara* est insuffisante. Dans une attaque efficace, le *hara* avance ; bien sûr, tout le corps avance mais l'impulsion vient du *hara*. En défense, pour dévier l'énergie adverse, le corps peut reculer ou s'effacer, mais toujours avec de bons appuis et un *hara* volontaire.

Lors de l'apprentissage des bases du karaté, il est exigé d'avoir toujours les épaules basses et le corps vertical, le nombril légèrement en avant par rapport au bout du nez quelle que soit sa position. Cette attitude préserve la tête qui est ainsi moins exposée aux attaques adverses, mais elle est aussi très importante afin d'acquérir l'habitude de placer correctement son bassin et de permettre au *hara* sa pleine efficacité. Il est simple de contrôler avec quelques exercices spécifiques l'influence du placement du bassin sur la force qu'il est possible de déployer.

Les philosophies et les arts martiaux extrême-orientaux ont tous attribué une sorte de primauté au *hara*, centre de régulation du *ki*. L'explication fournie par la physique, à mille lieues de la première, présente néanmoins des concordances étonnantes. Dans tous les cas, les techniques d'art martial doivent mobiliser un *hara* correctement centré. Un *budoka* sans un bon *hara* est un guerrier sans arme.

LA VITESSE : UNE IMPORTANCE TOUTE RELATIVE.

Aller vite est un atout majeur pour surprendre l'adversaire, en attaque comme en contre-attaque ; il faut travailler sans relâche à améliorer sa vitesse d'exécution. Attention, sans détériorer la gestuelle, ce qui constitue justement un des nombreux travers que rencontrent les *budoka* avancés qui croient maîtriser leur technique. La vitesse de la gestuelle et des déplacements est conditionnée par de nombreux paramètres ; des « détails » diraient certains. En les mettant en lumière, ils pourront faire l'objet d'un entraînement ciblé. Examinons deux exemples. D'abord un bon relâchement musculaire est l'indispensable préalable à un démarrage énergique ; ainsi les muscles antagonistes ne freinent pas le mouvement. Beaucoup de karatékas maintiennent des tensions musculaires strictement inutiles dont ils doivent prendre conscience. Une vérification régulière de la décontraction des muscles concernés pendant une assez longue période les débarrassera de ce handicap. Ensuite, l'énergie d'un déplacement naît dans le *hara*, mais c'est la force de réaction renvoyée par le sol qui mobilise le corps. Comme nous disposons de deux appuis, il faut les exploiter simultanément, or qui pense à exercer une traction avec le pied avant pour renforcer la propulsion du pied arrière ?

Néanmoins, la célérité des déplacements et des techniques n'est pas le seul critère important pour exploiter au mieux les brèves opportunités offertes par l'adversaire. Confronté à un événement imprévu, tout individu met un certain temps à réagir ; ce temps de réaction peut être sensiblement amélioré. Voyons comment. En premier lieu, il dépend de la qualité d'observation qui peut s'affiner grâce à l'expérience, à des exercices

bien choisis, à l'éradication des conditionnements et à la maîtrise des émotions. Ces deux derniers points représentent certainement le plus grand chantier à mettre en œuvre pour le *budoka*. Ensuite, après avoir compris la nature de la difficulté à résoudre, il faut choisir une réponse adaptée. Le développement de réflexes appropriés, acquis en répétant inlassablement les *kihon* et *yakusoku-gumite*, permet d'éliminer cette phase de prise de décision, raccourcissant d'autant le temps de réaction. En quelques années, on observe fréquemment des progrès spectaculaires de la réactivité.

Toutefois, une autre voie est suggérée dans les *kata* : la modulation de la vitesse. Enchaînements plus ou moins rapides, mouvements lents, arrêts, accélérations inattendues ; ce n'est pas la vitesse qui importe au premier chef, mais la surprise que vous causez. Les *kata* sont une excellente école pour apprendre ces variations de rythme. Quand on débute, il ne faut pas avoir peur de moduler à l'extrême les cadences et de ralentir au maximum les mouvements lents. Les *kata* ne sont pas des courses de vitesse, mais les accélérations doivent être fulgurantes. Si ce travail est correctement mis en place et bien assimilé, la transposition dans les *kumite* se fera sans difficulté. Le karatéka consciencieux percevra vite le bénéfice qui en découle.

Quand un agresseur se révèle très rapide, il est déconseillé de s'engager dans une course de vitesse comme on en voit en compétition sauf si les circonstances l'exigent – plusieurs assaillants par exemple – ou si vous êtes certain de le dominer. Attention toutefois aux certitudes hâtives : sur le tatami, vous risquez de perdre une médaille, dans la rue, c'est peut-être votre vie qui est menacée. Puisqu'il n'a pas réussi à vous occire au premier assaut, laissez-le s'épuiser dans sa recherche de vitesse, contentez-vous de l'attendre et de bloquer avec de légères esquives ; vous trouverez bien une faille à exploiter sans prendre de risques démesurés. D'ailleurs, en dehors du dojo, tout est permis pour défendre son intégrité. Ainsi, des astuces peuvent freiner l'adversaire, des techniques le désorienter, des objets servir d'arme... la liste est longue des moyens à mettre en œuvre. Il faut apprendre à s'adapter au contexte et à exploiter toutes les possibilités de prendre l'avantage. Au dojo, lieu généralement dénudé, on ne dispose pas des choses courantes ailleurs : un verre plein, du sable, une chaise et tout ce qui peut avec un peu d'imagination se transformer en outil défensif ou offensif, mais on a tout loisir d'élaborer des exercices qui miment ces scénarios, de tester des feintes, de provoquer des pertes d'attention ; tout est possible, mais il faut s'y préparer.

Pour réagir vite quelques préalables physiques et psychologiques sont nécessaires. Avec quelque expérience, vous pourrez repérer quand ceux-ci manquent chez votre adversaire et en profiter pour lancer une attaque décisive. Ainsi, la fin de l'expiration est un moment de faiblesse – essayez donc de produire un *kiai* puissant à ce moment là ! – assez facilement perceptible surtout en cas d'essoufflement de votre adversaire. Vous pouvez également repérer des tics comme l'habitude fréquente chez les combattants inexpérimentés d'enchaîner un nombre fixe de techniques, jamais une de plus. À la fin de cette séquence vous savez que la dynamique de l'assaillant est rompue ; facile à exploiter. Le relâchement total, avec les bras qui tombent, s'accompagne souvent d'une perte momentanée d'attention qui peut offrir une opportunité d'attaque. Bien sûr, vous éviterez d'offrir les mêmes « cadeaux » à vos adversaires.

LA PRÉCIPITATION : TOUJOURS UNE ERREUR.

« Il ne faut pas confondre vitesse et précipitation. » Ce précepte doit, pour le *budoka*, être enregistré comme une vérité absolue. Nous venons d'examiner la vitesse ; voyons les implications de la précipitation, notion qui peut concerner l'instant, le court ou le moyen terme.

Les réactions impulsives fournissent rarement des solutions convenables ; en revanche, elles occasionnent souvent des déboires. Il faut prendre le temps de l'analyse, comprendre exactement la teneur de la sollicitation et de son contexte pour adapter correctement sa réponse ; sinon, elle a toutes les chances d'être erronée ou de fournir le réflexe souhaité après une feinte. Seules la fuite instinctive et les réactions d'évitement spontanées peuvent être entretenues. Toute autre forme de précipitation doit être bannie. Avec ce conseil, nous n'entrons pas en contradiction avec le chapitre précédent qui suggère de raccourcir le temps de réaction, car ce gain de temps éventuel pourra toujours s'opérer, mais seulement quand on aura appréhendé suffisamment d'éléments pour saisir la finalité de l'action adverse. Belle illustration de la nuance qui sépare vitesse et précipitation. Bien sûr certaines situations semblent exiger une prompte réplique, mais avec l'expérience on découvre qu'une exposition à une menace extrême ne nécessite pratiquement jamais une réaction aussi urgente que le jugerait un karatéka novice. Évitez donc de vous précipiter avant d'avoir correctement évalué la menace. En *kumite*, lors d'une attaque de l'adversaire, les débutants réagissent soit

trop tard – l'attaque est déjà arrivée – et, heureusement elle était contrôlée (*sun-dome*), soit trop tôt – l'attaque n'est pas observée donc pas comprise – et leur réaction est totalement aléatoire, rarement adaptée et efficace. Comprendre où mène l'ébauche d'une attaque inattendue demande du temps ; il faut apprendre à se l'octroyer calmement même si en combat un simple dixième de seconde peut en faire basculer l'issue. Certes, attendre qu'une attaque soit à deux doigts de vous toucher avant de réagir constitue une difficulté majeure, mais c'est la seule solution qui permette une perception juste de la trajectoire et le déploiement d'une riposte judicieuse. Ajoutons une donnée essentielle : l'observation ne commence pas quand surgit une attaque au dojo ou une agression dans la rue. Il faut en permanence être vigilant et prêt à toute éventualité. Tous les événements qui entrent dans le cadre d'un art martial sont précédés de prémices qu'il est le plus souvent aisé de détecter en étant attentif et quelque peu perspicace ; ainsi, la surprise est rarement l'élément majeur du problème à résoudre.

La précipitation est flagrante quand le désir de vitesse dépasse les compétences du *budoka* ou quand l'émotion guide son action. Celle-ci est alors totalement hors de contrôle et sujette à toutes les erreurs imaginables. Lors des enchaînements, en *kata* ou en *kihon*, la précipitation induit automatiquement des déformations ou des amputations de la technique. Il faut s'appliquer, rechercher la perfection de chaque geste et n'accélérer que lorsque la maîtrise gestuelle est acquise. La perspective d'arriver à la fin d'une difficulté provoque instinctivement une accélération qui expose à la faute ; c'est souvent le cas à la fin d'un *kata* mal assimilé. En *kumite*, elle survient à coup sûr si l'inattention a provoqué un retard de réaction. Dans les espaces publics, quand et où l'agression est une éventualité à considérer, que la fuite n'est pas envisageable, il convient d'être attentif, calme et d'agir posément lorsqu'on est sûr de pouvoir le faire sans dommage. Toute précipitation expose à une surprise, rarement agréable, car le manque d'observation, la fébrilité et les maladresses inévitables qui vont de pair ne sauraient conduire vers une issue heureuse en cas de difficulté majeure.

Le cérémonial du dojo est parfois expédié comme une corvée dont on doit se débarrasser au plus vite ; le *ritsurei* devient un ridicule coup de tête vers l'avant. Que devient l'esprit du *budo* ? Que reste-t-il d'une éventuelle recherche spirituelle ? Le vrai *budoka* bannit la précipitation sous toutes ses formes et pas seulement au dojo.

À plus long terme, on assiste souvent à une course frénétique après les *kata*, après les grades, après les compétitions ; toujours plus, toujours plus haut, toujours plus vite ! La mode est au survol, au touche-à-tout, au superficiel, à l'à-peu-près ; tout le contraire de l'art martial dont l'essence réside dans l'approfondissement. Accordez-vous le temps nécessaire pour intégrer réellement à votre corps-esprit le viatique technique et spirituel correspondant à chaque étape de votre progression martiale.

Le *karate-do* est une voie pour parvenir à l'accomplissement de l'être, une ascension physique et spirituelle et, pour certains, une ascèse purificatrice. La technique doit être transcendée. En attendre des résultats rapides, c'est courir après le mauvais lièvre. Certes, il faut inlassablement répéter, toujours transpirer, régulièrement se remettre en question, souvent souffrir, mais l'objectif ultime n'est pas un grade, aussi élevé soit-il, ou une éphémère victoire, c'est l'élévation de l'esprit. Inutile de vous précipiter, si vous faites le nécessaire pour qu'il grandisse, votre esprit grandira ; mais à son rythme.

LE CHOIX : CONSÉQUENCE DE L'ÉGAREMENT.

L'esprit totalement ouvert à tous les possibles est attentif. La concentration focalise l'observation sur quelques détails jugés pertinents. Mais, pour apprécier la pertinence d'un signe, il faut l'avoir rencontré de nombreuses fois, ce qui ne sera sûrement pas le cas de ceux qui apparaissent dans une agression. En compétition *kumite*, le combattant peut se concentrer sur les gestes et attitudes significatifs de son adversaire, rien d'autre ne le menace. En revanche, la préparation martiale exige de développer une attention totale afin de ne jamais être pris au dépourvu. Dans la rue, se concentrer sur un assaillant est le meilleur moyen de ne pas voir arriver le mauvais coup de son discret complice. L'espace public et le dojo sont deux univers qui s'opposent et pas seulement sur ce critère. Des exercices permettent de stimuler la concentration ou l'attention ; ce ne sont pas les mêmes. Il faut donc savoir précisément ce que l'on souhaite obtenir. Cela étant, lors d'une agression, des phases de combat peuvent nécessiter de la concentration pour faire face à une menace précise, mais il faut revenir le plus vite possible à une ouverture d'esprit qui ne laissera rien dans l'ombre, où tous les sens seront en éveil. Même en sport de combat la concentration peut être néfaste. Bill Wallace, champion du monde de full-contact invaincu de 1974 à 1980, fut surnommé

« Superfoot » sa jambe gauche étant réputée la plus rapide du monde. Tous ses adversaires surveillaient donc cette jambe et ils encaissaient un surprenant direct du poing assez puissant pour qu'ils ne voient pas venir le fameux *mawashi*, le pied parvenant sur sa cible à plus de cent kilomètres à l'heure. Dans ce cas précis, cette focalisation trop restrictive constituait bien une erreur, mais le contexte très défini des sports de combat et la vitesse des échanges nécessitent effectivement de se concentrer sur un petit nombre d'éléments déterminants pour espérer vaincre. Alors, concentration ou attention ? Laquelle allez-vous développer ? Choix difficile puisque ces deux états d'esprit sont strictement antagoniques. À moins de savoir précisément où mène votre karaté. Dans ce cas, la question du choix n'est plus pertinente.

La compétition de karaté offre schématiquement deux options : *kata* (technique) et *kumite* (combat). De nombreux enseignants qui ont remporté quelques victoires privilégient, parfois à outrance, leur domaine de prédilection. Ainsi, beaucoup de clubs dispensent des cours orientés « *kata* » ou « *kumite* » ; certains tentent de trouver un équilibre, souvent dans une dichotomie quasi schizophrénique et dans une optique exclusivement compétition. Des instructeurs portés par l'air du temps animent un karaté ludique ou d'agrément où toutes les fantaisies trouvent leur place, d'autres se spécialisent en self-défense, voire en MMA et même en combat de rue. Quelques professeurs, plutôt rares, dispensent un véritable *budo*. Où allez-vous vous inscrire ? Choix délicat quand on habite en ville – environ 400 clubs à Paris – car la communication des clubs n'est pas toujours en concordance avec la réalité, mais quasiment imposé par le seul club à proximité quand on réside dans la France profonde. Cependant, les options choisies par un club ou un enseignant laissent pratiquement toujours une marge d'interprétation qui permet d'y loger sa propre conception du karaté ; rares sont les dictateurs qui ne tolèrent pas une divergence de pensée. Fondamentalement, le karaté est l'art de se sortir par soi-même d'une situation difficile ; il doit être émancipation, jamais asservissement. Si vous avez librement décidé d'une voie, rien ne doit vous faire déroger à votre engagement.

Toutefois, il est fort compréhensible que les débutants ne se soient pas encore forgé une détermination aussi ferme ; aussi vont-ils logiquement s'interroger sur tout ce qui touche à leur pratique. Est-il vrai que le karaté est considéré comme une arme et qu'il est interdit de s'en servir pour se défendre ? La compétition est-elle obligatoire ? Vaut-il mieux privilégier la solidité des positions ou la mobilité ? Le corps à corps du Goju-ryu est-il préférable au combat à plus grande distance du Shotokan ? J'ai trois timbres de licence ; puis-je me présenter à l'examen de premier *dan* ? Quelle version vais-je choisir : compétition ou karaté traditionnel ? Saurais-je me défendre à la fin de l'année ? J'ai oublié mon *karate-gi*, puis-je m'entraîner en jean ? Est-ce que je vais fâcher mon professeur si je participe à un stage dirigé par un autre expert ? Quel *kata* vais-je présenter lors de la prochaine démonstration ? Je souhaite faire du combat ; puis-je me dispenser des *kata* ? La vie du karatéka lambda est ainsi potentiellement jalonnée de choix plus ou moins libres, de questions sans véritable fondement, d'indécisions, de manœuvres dilatoires ou de précipitations, qui reflètent les affres de la vie quotidienne d'une grande majorité d'individus. Peu de gens savent réellement où ils vont et, conséquence inévitable, comment y aller ; les choix qui les assaillent sont souvent cornéliens. « Je ne sais pas lequel choisir » est une antienne de la vie moderne. Or l'art martial, le *karate-do* en particulier, a le pouvoir, s'il est pratiqué dans l'optique sincère d'une élévation spirituelle, de conférer au *budoka* une sérénité et une lucidité qui lui épargnent ces tourments. La philosophie afférente au *budo* définit une voie qui ne saurait zigzaguer ni bifurquer. Il n'y a plus de choix, tout est évidence.

Nous pourrions poursuivre cette exégèse des fondements du *karate-do*, mais l'essentiel est dit. Le *karate-do* englobe tout dans une harmonie parfaite : *kata*, *kumite*, technique sans limitation ni interdit, défense personnelle, préparation physique et mentale, élévation spirituelle, tout cela sans proscrire le plaisir de pratiquer. Cependant pour accéder à cette totalité et ne pas rester dans une illusion martiale, il est nécessaire de comprendre la raison et l'utilité de chaque pratique, de chaque attitude, de chaque geste, de chaque composante, de chaque détail aussi subtil soit-il.

Quand on considère le *mokuso* comme une survivance sans intérêt d'un cérémonial dépassé, on finit par le négliger, puis par le supprimer ; l'art martial est littéralement décapité. Si l'étiquette ennuie, on l'expédie ou on s'en dispense ; les vertus du dojo disparaissent au profit de la bassesse du combat de rue ou de la banalité de la salle de gym. Lorsque la répétition des techniques de base lasse, on les exécute négligemment en pensant à autre chose ; la médiocrité s'installe et le mental se fissure. Quand on persiste dans

l'utilisation de la force, la technique se perd et l'esprit s'abêtit ; apparaît la brute. Si les détails sont négligés, on pénètre le monde de l'à-peu-près, du grossier, du laisser-aller, du vulgaire ; autant rester chez soi à regarder un spectacle imbécile à la télé. Ne pas comprendre la notion de *hara* et son utilité, c'est stagner au niveau de la ceinture verte ; que penser des *yudansha* dont le *hara* est aussi mort que vives leurs illusions ? Lorsqu'on veut aller vite, trop souvent on va trop vite ; beaucoup perdent le contrôle. Surévaluer ses capacités et être un peu frimeur incite à se précipiter dans l'action sans trop réfléchir – attention aux mauvaises surprises ! – ou à courir après les grades, titres, flatteries et autres carottes agitées par des individus ou des instances pas toujours porteurs des valeurs du *budo* ; le résultat n'est pas très encourageant. Quant à la possibilité du choix que beaucoup considèrent comme le *nec plus ultra* de la vie moderne, fondamentalement vous n'en avez que deux : être heureux ou malheureux. Pour être heureux, il existe quelques possibilités et sûrement une voie qui vous sied à merveille. Pour être malheureux, vous pouvez choisir parmi les myriades de chemins qui vous sont proposés avec de grands sourires commerciaux ; ils conviennent tous parfaitement.

S'engager sur la voie du *karate-do* peut procurer d'intenses satisfactions, mais, rien n'étant gratuit, de substantiels efforts physiques et intellectuels, des investigations psychologiques et une recherche spirituelle sont nécessaires pour accéder à ce Graal. Car la technique seule, même étayée par un entraînement forcené, n'atteindra jamais cet idéal de maîtrise et de sérénité sans que les vertus de l'esprit s'élèvent à des altitudes où les turbulences n'existent plus. Encore faut-il procéder judicieusement, donc être guidé par une éthique rigoureuse, une philosophie bien définie et, pourquoi pas, par les présentes recommandations. Celles-ci orientent irrémédiablement vers un karaté de type *budo*. C'est normal puisque c'est celui que j'enseigne depuis de nombreuses années, convaincu de ses immenses mérites. Cependant, les adeptes de karatés « modernes » y trouveront peut-être quelques éléments de réflexion et si ce texte les incite à regarder le *budo* d'un œil plus attentif, je ne pourrai que m'en réjouir.

Sakura Sensei