



## JYU-IPPON-GUMITE

« KARATE NI SENTE NASHI. »

Cette maxime qui signifie « pas de première attaque en karaté » — mais il faut se méfier des traductions qui déforment toujours quelque peu la pensée de l'auteur — fait partie des vingt préceptes (Nijukun) que Gichin Funakoshi, fondateur du karaté Shotokan, destinait à l'éducation de ses élèves. Elle peut se comprendre de

deux façons différentes :

1. Le karate-do est une voie noble destinée à l'autodéfense. Celui qui engage la première attaque est un voyou, vocable fréquent dans les propos de *O Sensei*.
2. Prendre l'initiative de l'attaque est une erreur technique car l'esprit, encombré par cette décision, n'est plus capable de réagir correctement à un événement inattendu.

De nombreux indices portent à croire que les deux significations, technique et morale, étaient présentes dans l'esprit de *O Sensei*, avec une insistance particulière, cela se retrouve dans tous ses écrits, sur l'aspect moral. D'ailleurs, si le Nijukun présente quelques originalités, la plupart des conseils qu'il recèle étaient déjà véhiculés à la même époque par d'autres maîtres d'arts martiaux. Ces préceptes sont donc le reflet d'un souci éducatif généralisé durant ces années d'essor du karaté de masse. Gichin Funakoshi, lettré, enseignant et poète, fut le scribe qui rédigea l'indispensable code de la discipline dont les dérives potentielles n'étaient que trop évidentes. Le génie de *O Sensei* fut de mêler code moral et préceptes techniques afin d'indiquer qu'il n'y aurait pas d'acquisition de la technique sans élévation spirituelle. Ces judicieux conseils, édictés au début du 20<sup>e</sup> siècle, n'ont rien perdu de leur pertinence.

En tenant le rôle du défenseur dans les formes conventionnelles de *kumite*, vous respectez cette consigne tactique et vertueuse. Mais pour être dans ce rôle, il faut qu'un partenaire endosse la charge de l'attaque initiale honnie. Cette incontournable entorse à la règle édictée par le Nijukun — aucun entraînement au combat n'est concevable sans cela — a contraint Gichin Funakoshi à limiter le *kumite* aux formes rigoureusement codifiées afin de circonscrire tout dérapage. Bien que la demande soit pressante, il n'a jamais autorisé un *jyu-gumite* dans son dojo et s'est toujours farouchement opposé à la compétition. Ce sont les mêmes principes qui ont conduit le fondateur de l'aïkido, Morihei Ueshiba, à exclure de l'entraînement toute forme de confrontation.

Cependant, si l'aïkido, dans ses formes les plus courantes, a supprimé tout réalisme à son *oi-zuki* — pratiquement la seule attaque utilisée en dehors des saisies —, lorsque vous attaquez votre partenaire en *ippon-gumite*, vous devez le faire avec force et conviction mais sans agressivité, afin de lui permettre un travail correct de sa défense. Ainsi, la transgression apparente du principe de non-agression est-elle contredite par votre état d'esprit bienveillant. De plus, le *mokuso* (méditation), au début et à la fin de l'entraînement, permet une transition marquée ; on ne mélange pas l'entraînement et la vie quotidienne.

Aujourd'hui, la compétition est entrée dans les mœurs et chacun sait que l'agressivité est une des clés de la victoire. Elle est donc exacerbée à l'envi par les compétiteurs avides de reconnaissance. Cela ne pose guère de problèmes quand elle concerne des gens intelligents et cultivés sachant adapter leur comportement aux circonstances, mais lorsqu'un manque de discernement existe, les dérives sont fréquentes, d'autant qu'aucun *mokuso* ne sépare l'épreuve sportive du retour aux convenances d'une société civilisée. Ceux qui s'engagent dans cette voie doivent rester attentifs à ne dévoyer ni l'esprit sportif, ni l'art martial et les entraîneurs devraient éviter d'y amener les individus trop frustes ou au psychisme insuffisamment structuré.

Quoi qu'il en soit, Gichin Funakoshi limitait son entraînement aux *kata*, *kihon* et *kumite* conventionnels, considérant cet ensemble comme le *nec plus ultra* d'une préparation à l'autodéfense et les diverses formes du *ippon-gumite* comme la limite à ne pas franchir pour conserver la noblesse du *karate-do*. Décision bien compréhensible pour ceux qui connaissent le caractère particulièrement belliqueux du Japon et des Japonais à cette époque. Mais la France d'aujourd'hui ne connaît pas, excepté dans certaines cités ghettos, le climat d'hyper violence qui prévalait au Japon dans les premières décennies du 20<sup>e</sup> siècle. C'est pourquoi je n'ai pas la même réticence que Gichin Funakoshi envers le *jyu-gumite*.

Malgré cela, bientôt quarante années d'immersion dans l'art martial m'ont convaincu de l'exactitude de son analyse. Le *jyu-ippon-gumite* (combat sur une seule attaque librement choisie), représente la quintessence du karaté. La connaissance approfondie de cette ultime technique vous permettra d'accéder au statut d'expert.

Les *gohon-gumite*, *sanbon-gumite*, *ippon-gumite* et leurs variantes sont généralement utilisés comme des éducatifs ou des préparations au *jyu-gumite* (combat libre). D'ailleurs, tous les programmes pédagogiques les présentent dans cet ordre, l'idée directrice étant d'aller progressivement vers une totale liberté d'action puisque « *jyu* » signifie « libre ».

Cependant, le karaté fonde sa réputation d'efficacité sur la technique décisive qui vous débarrasse instantanément d'un adversaire (*chi-mei*). S'il est concevable, en dépit d'innombrables inconvénients, de passer une ou deux minutes, comme on le voit fréquemment en *jyu-gumite*, pour dominer un assaillant unique, l'agression menée par plusieurs individus requiert impérativement des méthodes plus expéditives. Un seul schéma convient :

- Attaque adverse ;
- Défense et contre-attaque immédiate et définitive.

Cette séquence se répète pour chaque adversaire. Le combat est une suite de *jyu-ippon-gumite*. Sauf à invoquer la chance, ce qui serait stratégiquement inacceptable, vous ne disposez d'aucune alternative à ce scénario.

Mais déjà survient l'objection :

— Croyez-vous que l'adversaire va s'arrêter après sa première attaque ? Les combattants aguerris enchaînent toujours plusieurs techniques et nos agresseurs seront peut-être de première force.

— Que l'adversaire ait ou non projeté d'enchaîner plusieurs techniques ne change strictement rien si vous le mettez hors de combat dès sa première tentative.

— Admettons, mais il est rare de voir un combattant marquer systématiquement ses adversaires dès le premier échange. On ne peut donc pas tout construire sur le *ippon-gumite*.

— En fait, vous rêvez d'infliger une défaite certaine à tous vos adversaires dès leur premier assaut mais vous regrettez de ne pas en être capable. Vous doutez de votre compétence, pas de l'efficacité d'un *jyu-ippon-gumite* parfaitement maîtrisé. Si votre entraînement actuel ne vous permet pas d'acquiescer cette faculté, il va falloir modifier votre approche de l'art martial.

Vous perfectionner en *jyu-ippou-gumite*, admettez-le, est donc loin d'être inutile. C'est même votre unique planche de salut en cas d'agresseurs multiples et de fuite impossible. Et dans l'éventualité où vous n'auriez pas réussi à exploiter la première attaque adverse, vos qualités martiales nouvellement acquises trouveraient à s'exprimer lors de la seconde offensive.

La seule question pertinente est donc : comment devenir un expert du *jyu-ippou-gumite* ?

### LES CLÉS DE LA MAÎTRISE DU JYU-IPPON-GUMITE.

J'ai trouvé un premier élément de réponse en allant au Japon en 1994 où j'ai vu des karatékas d'un âge respectable cueillir aisément de jeunes champions qui n'avaient rien vu venir. Simple différence de culture : les Occidentaux encensent la performance physique, la compétition et les champions ; les Japonais préfèrent valoriser l'esprit, l'efficacité et les vieux maîtres.

Cette réorientation de la pratique, plus sobre, plus martiale que sportive, est indiscutablement un élément important de l'accès à la maîtrise, mais est-elle suffisante pour obtenir les résultats escomptés ? Ainsi, pour s'améliorer en *kumite*, tout le monde sait qu'il faut inlassablement s'entraîner au *kumite*. Or, tôt ou tard, après une période de progrès réguliers, un palier est atteint. Si l'entraînement se poursuit sans modification sensible, les bénéfices deviendront ridiculement maigres. Il est donc indispensable de réorienter ses efforts, mais dans quel sens ? en changeant quoi ?

Je n'ai pas de réponse universelle car à partir d'un certain niveau, le karatéka, tout en suivant sa voie (*do*), explore de plus en plus largement les abords du chemin tracé par le *sensei*. Les découvertes nées de cette recherche personnelle doivent être encadrées de façon personnalisée. Un bon dosage requiert un entraînement totalement guidé jusqu'aux environs du 1<sup>er</sup> *dan* ; ensuite, le *sensei* doit progressivement s'effacer — ce qui ne veut pas dire vous abandonner — pour vous laisser assumer certains choix, l'autonomie ne pouvant s'envisager, avec circonspection, qu'à partir du 5<sup>e</sup> ou 6<sup>e</sup> *dan*.

Pour avancer après le 1<sup>er</sup> *dan*, vous devez donc commencer à vous prendre en charge et ne pas tout attendre du professeur. Commencez par établir un bilan scrupuleux de vos connaissances réellement applicables et donnez un grand coup de balai dans les illusions. Si cet examen vous fait découvrir une compétence martiale lacunaire, tant mieux, car celui qui sait ne cherche pas ; il stagne. L'ignorant qui veut savoir s'interroge ; il progresse.

Attendu que la maîtrise du *jyu-ippou-gumite* dépend de paramètres innombrables, j'ai sélectionné ceux qui me semblent essentiels. Chacun est traité de manière assez superficielle mais suffisante pour vous sensibiliser s'ils correspondent à vos besoins. L'approfondissement reste de votre ressort ; mais votre *sensei* ne refusera certainement pas de vous aider dans votre cheminement.

### RÉVISER LES BASES.

Même chez les pratiquants confirmés de longue date, si la technique fondamentale n'est pas régulièrement revisitée, elle s'érode. Parfois, des difficultés sont imputables à un vulgaire défaut de débutant qui réapparaît insidieusement. Investir de l'énergie dans le *kihon* n'est jamais une perte, quel que soit son niveau. J'ai vu Teruo Hayashi, 9<sup>e</sup> *dan* Shito-ryu, lors d'un stage où plusieurs experts intervenaient, attendre l'heure de son cours en répétant *oi-zuki* durant plus d'une demi-heure.

Pour exceller en *jyu-ippou-gumite*, la maîtrise des formes plus simples est incontournable.

- *Gohon-gumite* : les cinq répétitions du même mouvement permettent d'affiner la gestuelle, les positions, la stabilité et la synchronisation avec le partenaire.

- *Sanbon-gumite* : trois attaques, comme dans de nombreux *kata*, sur lesquelles un nouveau paramètre, le travail du rythme, sollicite un surcroît d'attention. Les trois blocages peuvent être différents ; les trois attaques également. Si des esquives sont introduites, on obtiendra un intéressant travail de désorientation de l'adversaire.
- *Kihon-ippou-gumite* : c'est la forme demandée à l'examen du 1<sup>er</sup> *dan*. Cinq attaques annoncées à haute voix : *oi-zuki jodan* et *shudan*, *mae-geri*, *mawashi-geri* et *yoko-geri* exécutées une fois à droite, une fois à gauche. Vous pouvez évidemment vous entraîner sur d'autres types d'attaques. La défense est libre mais vous devez vous arrêter sur le *kime* final, schéma impossible si vous contrez en coup de pied à moins d'enchaîner sur une technique de bras. Cependant, le règlement officiel de la fédération française refuse les contre-attaques doubles ; mieux vaut s'adapter aux lubies fédérales lors des examens de grade.
- *Ippou-gumite* : demandé au 2<sup>e</sup> *dan*, il se différencie de l'exercice précédent par son départ en *kamae* et la reprise de distance après le contre qui se fera, de préférence, en sortant de l'axe de l'action initiale. Une nouvelle attaque en plus des précédentes : *kizami-mawashi-geri* ; mais elles sont toujours connues de Uke. À la forme classique *go no sen* (contre-attaque après blocage ou esquive) s'ajoute une exigence de *sen no sen* (contre-attaque simultanée à l'attaque).

Dans ces deux dernières formes, votre détermination est essentielle ; si une contre-attaque n'a pas correctement porté, vous devez en effectuer une autre. En effet, la première n'étant pas efficace, un juge intelligent ne devrait pas la comptabiliser et vous reprocher de la doubler. Quels que soient les aléas du combat, ne vous relâchez pas un instant et ne vous avouez jamais vaincu.

Ne soyez pas obsédé par le programme des passages de grade ; celui-ci est extrêmement restrictif. Pensez plutôt à votre préparation martiale en explorant toutes les formes d'attaque et toutes les possibilités de réplique.

### LES DIFFÉRENTS JYU-IPPON-GUMITE.

Les conventions des formes de combat précédentes les cantonnent à un rôle d'exercice éducatif. La pédagogie nécessite de les maîtriser mais l'objectif demeure le *jyu-ippou-gumite* qui s'approche au mieux de la réalité de l'agression.

Si le choix de l'attaque est libre — dans la limite des techniques conventionnelles du karaté — et les rôles de *Tori* et *Uke* définis, l'exercice correspond à la forme demandée aux examens des 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> *dan*. Cependant, vous pouvez vous octroyer une plus grande liberté d'action en laissant à chaque protagoniste la liberté d'attaquer à tout moment, aucun n'ayant de rôle préétabli, et selon des formes totalement libres : saisies, utilisation d'accessoires variés, d'armes, etc.

Toutefois, même dans cette configuration, la convention d'une seule attaque limite la pertinence de l'exercice. De fait, le voyou qui vous agresse puis attend tranquillement sa punition est un oiseau rare. Pour s'approcher au plus près de la réalité de l'agression, la possibilité d'un enchaînement de plusieurs techniques doit être octroyée à *Tori*. L'objectif du défenseur est, dans ce cas, d'interrompre la dynamique de l'adversaire en le contrant avant la réalisation de son deuxième *atemi*, ce qui exige une technique parfaite, une vitesse fulgurante, une combativité exacerbée et une extrême lucidité. Si nous intégrons toutes ces exigences, le meilleur entraînement au *jyu-ippou-gumite* se déroule lors d'un *jyu-gumite* où vous vous efforcez de transformer chaque attaque de votre adversaire en une séquence de *jyu-ippou-gumite*.

Lors de vos propres attaques, éliminez tous les éléments parasites, appels, tics, et cherchez réellement à toucher — sans oublier le contrôle si l'adversaire n'a pas réagi correctement. Vous augmentez ainsi la difficulté de l'exercice pour votre adversaire et lui permettez de progresser. En conséquence, le *jyu-ippou-gumite* idéal n'est pas un exercice annoncé ; c'est un état d'esprit, une

volonté d'efficacité maximale, qui s'exprime au mieux lors d'un *jyu-gumite* classique. Chaque assaut de l'adversaire qui n'a pas été arrêté et contré doit être considéré comme un échec même si vous n'avez pas été marqué. Je conseille aux 2<sup>e</sup> dan d'aborder systématiquement le *jyu-gumite* de cette façon. Cependant, ainsi réalisé, l'exercice est extrêmement ardu face à un combattant expérimenté. Pour accéder plus facilement à ce niveau d'expertise, il est judicieux de simplifier l'épreuve en éliminant un certain nombre de difficultés : vous pouvez convenir du niveau de la première attaque (*jodan*, *shudan* ou *gedan*), de la trajectoire (directe ou circulaire), ou de la tactique (avec ou sans feinte). Cette progression pédagogique qui peut démarrer très tôt, au 1<sup>er</sup> kyu ou même avant, doit vous conduire à l'objectif ultime : la réussite régulière d'un *jyu-ippou-gumite* face à un adversaire autorisé à porter toutes les attaques imaginables sans restriction. Souvenez-vous que le combat de rue n'est régi par aucune règle. Dans ce type de combat où tout est permis, il doit néanmoins subsister à l'entraînement une règle absolue : un contrôle qui permet de respecter l'intégrité physique des partenaires. Dès que votre niveau technique le permet, vous devez vous investir dans l'étude de ces différents *jyu-ippou-gumite*. Dans sa forme ultime, vous êtes entouré de plusieurs adversaires, certains armés, et vous ignorez tout de leurs intentions avant qu'une attaque ne se déclenche. Voilà le support idéal pour étudier les meilleures réponses à une agression.

### TACTIQUES DE DÉFENSE.

Quand toutes les méthodes pacifiques ont échoué, face à l'attaque de l'agresseur, trois réactions sont possibles : *go no sen*, *sen no sen* et *sensen no sen*.

« *Go* », signifie « force » ou « défense ». « *Sen* » pris isolément veut dire « avant », mais dans le contexte martial, c'est la traduction « initiative (de l'attaque) » qui prédomine. « *No* » est une formule de liaison.

#### 1. *Go no sen*.

La réponse est constituée d'un blocage, d'une esquive ou, mieux, d'un couplage des deux suivi d'une contre-attaque. Évitez l'esquive trop prononcée vers l'arrière ou sur les côtés qui ne permet pas de revenir contrer dans un laps de temps raisonnable. Si votre défense vous place à l'intérieur de la garde de Tori, votre contre-attaque doit survenir avant le second *atemi* de l'adversaire ; grande rapidité exigée. Il est préférable d'esquiver et de bloquer à l'extérieur pour limiter les possibilités d'enchaînement. Dans cette configuration, vous disposez d'un peu plus de temps pour effectuer votre contre-attaque ; utilisez cet avantage temporel pour bien ancrer votre position et contrer avec précision.

D'une manière générale, ne réagissez pas trop vite au déclenchement de l'attaque ; prenez le temps de comprendre la trajectoire de la technique adverse avant de décider du geste à accomplir pour la parade.

Quand vous bloquez vers le bas, remontez l'autre bras, et inversement, pour être toujours en mesure de contrôler les feintes ou les enchaînements rapides de l'adversaire. Cette façon de procéder vous amène systématiquement dans une attitude de protection globale de vos points vitaux : une main *jodan*, l'autre *gedan* et les coudes assez rapprochés qui couvrent la zone intermédiaire *shudan*. Ce double blocage présente un intérêt majeur quand vous êtes indécis sur le blocage à effectuer ce qui est fréquent sur les attaques en *tsuki* : *jodan* ou *shudan* ? Sa surface de balayage très large vous permet de dévier la plupart des attaques standard. Arrangez-vous pour que vos deux mains poussent latéralement dans le même sens afin d'amorcer une esquive dans l'autre sens quelle que soit la technique adverse. Pour cela, couplez, de préférence mains ouvertes, *gedan-barai* et *jodan-gyaku-soto-uke* ou, dans l'autre sens, *harai-uke* et *jodan-gyaku-uchi-uke*. Cette technique constitue la base des gardes dynamiques.

Le même geste peut s'appliquer à une situation différente. Une attaque fréquente consiste à baisser et immobiliser la main avant de l'adversaire pour passer un *tsuki* au-dessus. Si vous en êtes victime, au lieu de résister, baissez le bras qui subit la poussée vers le bas et remontez simultanément l'autre qui contrôlera facilement le *tsuki* adverse.

Le blocage exerce une force qui dévie l'attaque. Utilisez la force de réaction pour esquiver en vous appuyant sur le bras ou la jambe de l'adversaire. Cette méthode, bien maîtrisée, vous donne une sensation d'aisance extraordinaire, votre esquivé se réalisant sans effort et le blocage sans violence. À privilégier si la différence de poids vous est défavorable.

Dans tous les exercices avec partenaire et a fortiori en *ju-ippon-gumite*, vous vous interrogerez sur le déroulement de l'échange dans des conditions réelles d'agression pour éviter de grossières erreurs. Par exemple, il est fréquent de bloquer un *oi-zuki* avec *soto-uke* à l'intérieur de l'attaque et d'enchaîner *gyaku-zuki*. Malheureusement cette combinaison est relativement lente et le *gyaku-zuki* adverse arrivera dans vos côtes bien plus vite que vous ne l'auriez pensé. Si, dans le feu de l'action vous avez commis cette erreur, poursuivez rapidement avec le même bras dans un mouvement presque continu. Dans l'exemple de ce *soto-uke*, *yoko-empi-uchi* constitue une suite judicieuse, les deux gestes pouvant s'exécuter pratiquement sans temps mort. Cette modification de la pratique traditionnelle — main avant pour défendre ; main arrière pour attaquer — qui multiplie les actions du même bras se nomme « *hente* ». Elle doit être soigneusement étudiée par les *yudansha* (porteurs de *dan*).

## 2. *Sen no sen*.

Votre contre-attaque percute l'adversaire avant, ou juste à la fin de son déplacement. Il vient s'empaler sur votre technique et fournit lui-même une grande partie de l'énergie qui le mettra K.O. Certes, il bénéficie de l'effet de surprise mais il doit combler la distance qui vous sépare et à l'esprit obnubilé par la réalisation de son *atemi*, ce qui laisse le temps, si vous êtes attentif et réagissez promptement, d'accomplir la gestuelle appropriée.

La transition entre *go no sen* et *sen no sen* peut s'effectuer facilement puisque de nombreux blocages ou esquives autorisent une attaque simultanée. Ainsi, *gyaku-zuki* se couple sans problème avec *gedan-barai*, *osae-uke*, *uchi-uke* ou *nagashi-uke* ; *kizami-zuki* avec *mawari-ashi* (pivot sur le pied avant). Toutefois, pour une bonne efficacité de ces techniques, il est nécessaire de pénétrer, en général en *yorï-ashi* (pas glissé), dans l'attaque adverse alors qu'en *go no sen* un léger recul était possible. Néanmoins, cette pénétration présente l'avantage d'affronter l'attaque à un moment où elle n'est ni dangereuse ni puissante. Le couplage des techniques de blocage, ou esquive, et de contre-attaque ne présente guère de difficultés, mais le *yorï-ashi* impose un état d'esprit différent. En effet, la défense n'a plus rien de passif, bien au contraire, puisqu'il s'agit d'inverser les rôles en reprenant l'initiative avec une prompte détermination. Aussi, le succès du *sen no sen* dépend-il pour la plus grande part de votre mental et, dans la rue, une hésitation qui vous retarde de quelques centièmes de seconde risque d'avoir des conséquences douloureuses. Vigilance exigée ; sinon revenez au *go no sen*.

Bien que d'autres formes soient possibles, voici un schéma de travail pour votre entraînement qui devrait vous permettre de réagir en *sen no sen* quel que soit votre niveau de vigilance.

- Quand vous êtes totalement vigilant (*zanshin*), vous pénétrez en déviant l'attaque et contrez simultanément en *tsuki-waza* ou *uchi-waza*.
- En cas de léger retard dans la perception, vous absorbez l'attaque en transférant votre poids sur votre jambe arrière sans déplacer ce pied d'appui — très important pour obtenir un bon timing — et vous délestez votre jambe avant pour contrer en *keri-waza* pendant le déplacement de votre adversaire.

Ce transfert de poids doit suffire à éviter l'attaque — le recul de votre buste peut varier de 30 à 50 cm. Réalisez tout de même un blocage de sécurité et prévoyez de poursuivre avec les bras au cas où votre contre serait insuffisant pour provoquer la mise hors de combat.

Pour maîtriser le *sen no sen*, la disponibilité de votre esprit — sa vacuité — doit être totale. La moindre idée préconçue constituera un obstacle majeur. Bien sûr cette qualité de vigilance est déjà nécessaire en *go no sen* mais comme maintenant vous voulez contrer avant le *kime* adverse, le temps d'observation avant la prise de décision est beaucoup plus court, même si le contre de la jambe avant offre une marge plus confortable. Cela étant, il existe un moyen de s'affranchir du temps d'observation qui permet d'identifier la technique adverse, à condition d'être très rapide : dès que l'adversaire amorce un mouvement, vous contrez sans bloquer, généralement en *gyaku-zuki* avec un déplacement *yorï-ashi*. Il est prudent lors de cette action de ne pas faire le *hikite* afin de conserver une protection devant le plexus. Mais attention, ne répétez pas systématiquement cette tactique car un de vos agresseurs ayant repéré cet automatisme pourrait très facilement vous défaire. En effet votre *gyaku-zuki*, aisé à déclencher sur commande, est simple à bloquer en *osae-uke*. Si un *gyaku-zuki* accompagne ce blocage, vous êtes K.O. De plus, cette tactique de contre sans blocage, omniprésente en compétition, constitue dans la réalité une prise de risque à ne pas trop renouveler. Le blocage simultané à la contre-attaque, certes plus difficile à maîtriser, reste la voie à privilégier. Enfin, ne vous cantonnez pas au *gyaku-zuki shudan* ; travaillez-le *jodan* et n'oubliez pas toutes les techniques mains ouvertes, souvent plus efficaces que les poings.

Nous avons exploré le contre simultané à la technique de défense et le contre sans blocage ni esquive. Une troisième tactique est possible : elle consiste à entrer profondément dans l'attaque grâce à une gestuelle susceptible de dévier ou d'entraver toutes les techniques adverses. La contre-attaque s'enchaînera naturellement en fonction des opportunités ouvertes par cette action : *empi-uchi*, *hiza-geri*, *nage-waza*, etc. La qualité de votre observation n'est pas primordiale quand vous pénétrez, mais elle doit s'aiguiser au moment du contre qui doit utiliser la dynamique du déplacement pour être rapide, puissant et néanmoins précis.

Le double blocage étudié dans le *go no sen*, allié à une franche pénétration, s'inscrit bien dans cette optique puisqu'il couvre la plus grande partie des trajectoires classiques. D'autres possibilités de pénétrer l'attaque adverse en déviant toutes les techniques éventuelles sans les avoir reconnues existent dans les *kata*. *Bassai-sho*, par exemple, présente un double blocage, bras et jambe, nommé par Hirokazu Kanazawa « *ashi-barai chudan-dojï-uke* » qui offre le même avantage.

### 3. *Sensen no sen*.

Vous prenez l'initiative d'attaquer avant l'initiative adverse.

Mais ne serait-on pas en contradiction avec le deuxième précepte du Nijukun : « *karate ni sente nashi* » ?

En fait, l'analyse détaillée d'une action volontaire aboutit au schéma suivant : perception de la situation et de son évolution, sélection des indices pertinents, évaluation des risques et opportunités, choix d'une stratégie de réponse, décision de mise en œuvre, choix de l'instant, envoi des commandes motrices, acte moteur, contrôle du déroulement et ajustage. Autrement dit, l'acte est programmé avant d'être effectué et l'intervalle de temps peut s'avérer assez long en cas d'attente du moment jugé opportun. *Sensen no sen* intervient lorsque l'esprit de l'adversaire est déjà dans l'attaque alors que ses muscles ne sont pas encore entrés dans l'action. « *Karate ni sente nashi* » est bien respecté puisque la décision de l'agression est effective au moment du contre. La morale est sauve, la technique à son zénith.

Quand un individu décide d'agresser, cette idée mobilise son esprit et ne lui permet plus une bonne observation des faits. Si vous portez une attaque à cet instant vous constatez un manque de

réaction flagrant. L'attitude, le faciès sont des indices de l'agressivité ; une réactivité inhibée est la preuve d'un esprit déjà engagé dans l'agression.

Tous les combattants ont eu un jour la surprise de placer une attaque sur un adversaire apparemment vigilant mais qui n'a pas réagi. C'était du *sensen no sen* accidentel. Comment reproduire cette action consciemment ?

Je ne connais pas de recette miracle, mais l'expérience permet d'accumuler des myriades de petits indices qui signalent une forte probabilité que l'adversaire ait pris la décision de lancer son attaque. Exemple : l'adversaire se rapproche afin d'avoir la possibilité de frapper rapidement. Cet indice est tellement manifeste et fréquent qu'en *ippon-gumite*, même lors d'un examen, il est permis de contrer l'adversaire avant son attaque s'il se met en garde à portée de main.

Autres exemples : les appels et les tics. Untel s'essuie les mains avant de saisir. Tel autre ferme le poing avant de frapper. Un troisième, alors que vous ne le menacez nullement, se met en garde. Un quatrième...

Une pratique assidue du *kumite* vous fournira les ingrédients de ce qu'il est convenu d'appeler les indices pertinents. Le grand maître qui lit dans les esprits est une métaphore mais il est vrai que l'expérience confère des qualités d'observation surprenantes pour le profane.

Prudence néanmoins : si la technique est à son acmé, les conséquences juridiques peuvent s'avérer fâcheuses car, pour le spectateur lambda, désigner le véritable agresseur est quasiment une impossibilité ; il aura même souvent tendance à désigner comme agresseur celui qui s'est défendu en *sensen no sen*.

En résumé, selon votre capacité d'observation et d'analyse, vous contrez l'agresseur :

- au moment de sa prise de décision : *sensen no sen* ;
- pendant l'exécution de sa technique : *sen no sen* ;
- après avoir évité son *atemi* : *go no sen*.

Dans tous les cas, votre vitesse d'exécution est capitale ; d'abord pour empêcher l'adversaire d'enchaîner une deuxième technique, ensuite pour éviter qu'il ne corrige son processus d'action quand il s'aperçoit de votre mouvement, puis pour conférer à votre *atemi* la puissance nécessaire à sa mise hors de combat.

Travaillez toutes vos techniques surtout en *shizentai* (position naturelle) ; *fudo-dachi* (position de combat) n'est pas la meilleure option. Ne pas vous mettre en garde signifie que vous n'acceptez pas le combat et souhaitez parlementer. Cette attitude doit être maintenue le plus longtemps possible pour tenter de résoudre pacifiquement le conflit mais il vous faudra peut-être faire face à une attaque dans cette position ; la vigilance s'impose dès les prémices de l'offensive. Une fois le combat engagé et non résolu au premier échange, vous serez mieux en position de combat.

Si vous souhaitez acquérir une véritable efficacité en cas d'agression, ne vous limitez pas aux défenses sur des attaques conventionnelles. Ajoutez-y *gedan-mawashi-geri* (low-kick), *kin-geri* (coup de pied au bas-ventre), *mawashi-zuki* (crochet), *ura-zuki* (uppercut), les attaques avec armes ou objets divers et les saisies. Examinez sans complaisance l'éventualité d'agresseurs multiples. Envisagez également l'agression qui vous surprend couché, assis, en *seiza*, etc.

### **UNE PANOPLIE TECHNIQUE COMPLÈTE.**

En principe, les *atemi* suffisent à éliminer tous les adversaires quelles que soient les formes de leurs attaques. Néanmoins, dans un certain nombre de situations, disposer de réponses différentes, plus adaptées ou respectueuses de l'intégrité physique de l'assaillant, constituera un sérieux atout. Défenses sur saisies, projections, balayages, contrôles et immobilisations compléteront harmonieusement le bagage technique conféré par les *atemi* de votre karaté.



### 1. Les saisies (*kake-te*).

Saisir offre de multiples opportunités de maîtriser l'adversaire, notamment à l'aide de projections, contrôles ou immobilisations. Vous devez cultiver cette dextérité.

Certaines agressions — sexuelles ou motivées par la colère — débutent fréquemment par des saisies. Deux options vous sont offertes : vous dégager, ce qui permet de suivre en *atemi*, ou exploiter la saisie, en général en saisissant à votre tour, préliminaire indispensable à une menace de luxation ou une pression sur un *kyusho* (point douloureux).

La plupart de ces mouvements ne sont pas instinctifs ; il convient de les répéter régulièrement pour acquérir les automatismes nécessaires.

### 2. Les projections (*nage-waza*).

Elles ont largement leur place dans le cadre du *jyu-ippou-gumite*, sous deux formes différentes selon que vous les utilisez en *sen no sen* ou *go no sen*. Vous en trouverez de multiples exemples en travaillant les *bunkai* de vos *kata*.

- En *sen no sen*.

La projection utilise l'énergie de l'adversaire et doit donc être amorcée avant son *kime*. Il est possible, et même recommandé, d'envisager la prise de contact avec l'adversaire à l'aide d'un *atemi*, de préférence circulaire pour ne pas entamer son énergie cinétique. En poursuivant sans temps mort avec un *mawari-ashi*, la dynamique de la projection sera assurée. Si vous contrôlez la chute de l'adversaire — vous pouvez lui tenir le poignet par exemple — marquez un *atemi* conclusif quand il touche le sol. Si vous lâchez votre adversaire, la chute, qui peut s'avérer violente si vous lui fournissez l'impulsion adéquate, constituera la sanction finale. Attention, cette dernière forme, très dangereuse, est interdite avec un partenaire insuffisamment préparé.

- En *go no sen*.

D'abord, vous bloquez, esquivez ou déjouez une tentative de saisie. Une défense à l'intérieur de l'attaque nécessite de contrer très vite ; un *atemi* est indispensable, la préparation d'une projection étant trop lente sur un adversaire en pleine possession de ses moyens. Quand l'*atemi* a porté, il est toujours possible de projeter, cette action pouvant revêtir, lors d'une agression, de nombreux avantages.

À l'extérieur de l'attaque, vous êtes moins exposé, disposez de plus de temps et êtes parfaitement placé pour envisager une projection qui peut être initiée par un *atemi*. Achevez l'action avec un nouvel *atemi* ou une immobilisation.

Vous pouvez remplacer les projections par des balayages, l'utilisation de ces deux techniques présentant beaucoup de similitudes.

### 3. Contrôles (debout) et immobilisations (au sol).

Ces techniques sont plus éloignées de la panoplie habituelle du karatéka mais ce sont des réponses bien adaptées à l'agression et il est judicieux de les travailler à l'entraînement.

En un temps d'apprentissage raisonnable, vous immobiliserez facilement votre adversaire (*osae-waza*) après une projection, les gestes nécessaires, compliqués a priori, s'avérant assez instinctifs après quelques répétitions. Cependant, ces gestes resteront d'exécution difficile sur un adversaire valide ; mieux vaut les envisager après l'avoir « sonné ».

Les contrôles utilisent en général des menaces de luxation (*kansetsu waza*) afin d'empêcher l'adversaire de bouger, mais ils sont parfois utiles à d'autres fins. Exemple : une jeune femme saisit les doigts de son agresseur et les tord en hyper extension, forçant ainsi l'homme à fléchir sur ses jambes, position qui permet de lui infliger un sévère coup de genou sur le nez.

Maintenir un contrôle nécessite toujours une saisie précise pour être efficace et un deuxième contrôle permettra d'éviter toute échappatoire. Idéalement, l'adversaire doit être contrôlé en deux points et sur des axes opposés. Un *atemi* préalable simplifiera notablement la tâche. Contrôles et immobilisations constitueront des réponses parfaites aux saisies agressives, qu'ils en soient la finalité ou un intermédiaire avant l'*atemi* final.

### DES ADVERSAIRES À VOTRE MERCI.

Des événements violents et inattendus qui demandent une réaction instantanée ne sont pas surmontés par le premier venu. Il faut posséder des compétences d'expert en art martial. Mais si vous supprimez le qualificatif « inattendu », un pratiquant de niveau moyen retrouve quelque chance de s'en tirer honorablement.

Une agression, comme un *kumite* au *dojo*, est une interaction entre les acteurs. Le comportement de chaque protagoniste est la résultante d'une volonté d'agir dans un sens donné, corrigée par la signification attribuée à l'attitude de l'autre ou des autres. Vos paroles, vos gestes, vos mimiques ou leur absence ont une influence sur celui qui vous fait face, homme ou animal car c'est une loi naturelle. Vous pouvez en jouer. Vous devez en jouer.

Attention toutefois à un excès de confiance dans vos ruses. Si une attitude favorise un type de réponse, il n'est jamais certain que l'adversaire réalise exactement vos désirs. Vous pouvez modifier la répartition des probabilités, mais vous devez toujours conserver l'esprit ouvert à toute éventualité.

- Influencer la forme de l'attaque adverse.

Au début d'une agression, prenez une posture qui ne ressemble pas à une garde afin de laisser jusqu'à la dernière seconde la prééminence à la négociation : un pied légèrement en avant, jambes presque tendues gardant libre l'articulation des genoux, corps de trois quarts, bras avant pendant qui protège le bas du corps et bras arrière replié devant la poitrine, tête haute mais sans arrogance.

Toutes les gardes présentent des points faibles. Si vous protégez parfaitement l'ensemble des points vitaux de l'axe du corps, vous vous exposez aux attaques circulaires ; une garde ouverte invite une technique directe ; basse, l'attaque passera au-dessus et inversement. Offrir un point vital à l'adversaire, c'est augmenter la probabilité d'une attaque qui ne vous surprendra pas. Mais n'exagérez pas et modulez l'ampleur de l'ouverture en fonction de l'expérience de vos adversaires qui ne tomberont certainement pas dans un piège trop grossier. Ne vous privez surtout pas de cette stratégie mais toujours de façon consciente. Quand vous prenez une garde instinctive, notamment si vous êtes débordé, vous devez adopter la garde offrant la meilleure protection d'ensemble possible. Dans de tels instants, la garde de boxe est une calamité.

Si le combat se prolonge avec plusieurs adversaires, modifiez constamment votre garde et vos astuces afin de ne dévoiler ni vos faiblesses, ni vos atouts. Faites de même à l'entraînement en imaginant que chaque nouvelle attaque provient d'un nouvel adversaire.

- Déclencher le geste d'agression sur commande.

Si votre attitude favorise un type de technique particulier, vous pouvez également maîtriser l'instant où l'adversaire déclenche l'agression physique. Un geste brusque, parfois minime, va provoquer sa réplique.

En *shizentai*, quand l'agression n'est pas encore certaine, il peut suffire d'avancer un peu la tête pour déclencher un crochet ou un direct au visage que vous vous ferez un plaisir de sanctionner

avec la sévérité appropriée. Si votre geste ne provoque pas l'agression, c'est que votre adversaire n'a pas encore défini la stratégie la plus profitable. Dans la rue, vous devez reprendre le dialogue. Une tactique est courante : devant un adversaire bien concentré, vous avancez brusquement en *yori-ashi* en ouvrant votre garde. Cette manœuvre a de fortes chances d'être contrée en *gyaku-zuki*... facile à bloquer en *osae-uke* du bras avant.

Avec plusieurs adversaires, vous pouvez brusquement tourner la tête vers un autre belligérant pour déclencher l'attaque de celui qui vous faisait face et croit en votre distraction.

Essayez « d'aspirer » votre adversaire avec une longue inspiration étayée par un léger mouvement des bras comme pour l'attirer vers vous.

Donnez l'apparence de quelqu'un qui se relâche.

Il existe ainsi de multiples déclencheurs de l'attaque. N'attendez toutefois pas qu'ils fonctionnent à tous les coups. Ils font partie de ces techniques que vous réalisez instinctivement sans en attendre un résultat particulier mais que vous saurez exploiter le cas échéant. Cela étant, quand vos adversaires subissent votre ascendant, que chacun de vos gestes induit des réactions impulsives, l'issue de la confrontation, sans être certaine, vous est fortement favorable. Si c'est l'inverse, il est grand temps de changer d'état de conscience à l'aide d'un *mokuso* et d'une respiration profonde et régulière.

L'expérience vous dotera d'une bonne panoplie de tactiques dont l'objectif premier est la manipulation de l'esprit adverse. Les publicitaires arrivent bien à nous manipuler ; il n'y a aucune raison que vous n'arriviez pas à influencer des agresseurs dont l'esprit est déjà fortement perturbé. N'hésitez pas, au dojo, à tester toutes les astuces qui vous viennent à l'esprit.

À ceux qui jugent cette attitude sournoise, dépourvue de noblesse, je répondrai que le combat de deux hommes n'a jamais revêtu la moindre noblesse. Seules une étiquette et des règles strictes donnent une illusoire apparence de noblesse à un combat. Mais l'entraînement au dojo est avant tout un entraînement à la maîtrise d'une situation d'agression au cours de laquelle la noblesse est un vain mot. Vous devez vous imprégner de cette notion et intégrer dans vos combats tout ce qu'elle implique. Vous devez évidemment faire preuve de noblesse, mais pas au détriment de votre efficacité ou de votre sécurité. Votre karaté doit être au service de la justice, mais pour agir efficacement, la justice doit être dotée de puissants moyens. Le principal écueil sur lequel il est aisé d'achopper est de ne pas savoir concilier la détermination du guerrier avec une bienveillante attention. L'une est indispensable à l'efficacité, l'autre à l'équité. Au dojo, respectez le protocole, l'intégrité physique de vos partenaires et aidez-les à progresser, mais combattez comme si on voulait attenter à votre vie. Dans la rue, portez vos techniques avec toute l'efficacité dont vous êtes capable, mais mettez tout en œuvre pour éviter le combat et limitez les sanctions que vous infligez à vos adversaires au strict minimum.

### COMMENT REMÉDIER À VOS DIFFICULTÉS ?

Pour progresser, il faut améliorer les qualités existantes et identifier les points défectueux afin d'apporter les corrections adéquates. La démarche est parfois évidente, mais, souvent, malgré tous vos efforts vous ne parvenez à aucun résultat concret. Ce sera souvent le cas dans des exercices très complexes comme le *ju-ippon-gumite* où des quantités innombrables de paramètres interviennent avec parfois des réactions en chaîne qui rendent l'analyse fort délicate. Cela explique que la solution soit bien souvent aux antipodes de vos investigations. Voici une illustration typique du problème : dans *Heian-nidan*, en *migi-kokutsu-dachi* perpendiculaire à l'axe du *kata*, vous avancez le pied arrière puis exécutez *migi-yoko-geri-keage* du pied droit sur l'axe principal. Beaucoup de karatékas ne parviennent pas à une forme correcte de ce coup de pied, souvent trop proche d'un

*kekomi*, car ils laissent le pied gauche dans l'orientation du *kokutsu-dachi* alors qu'il faut le pivoter de 90° vers la droite pour réaliser un *keage* en accord avec la morphologie humaine. Or, vous êtes nombreux à vous concentrer sur le membre qui exécute le geste et à délaisser le « détail » évoqué ci-avant. De la même manière, de multiples techniques pourraient s'exécuter avec plus d'aisance grâce à une meilleure position ou des appuis plus stables et mieux orientés.

En fait, quand l'origine d'une difficulté est évidente, vous arrivez tous à vous corriger assez rapidement, mais lorsque la cause est indirecte, les conseils d'un instructeur deviennent primordiaux. Cependant, aussi bon soit-il, un enseignant n'est pas un voyant extra-lucide. Parfois l'analyse se complique, le problème rencontré mêlant composantes physiques et psychiques, or vos sensations, sentiments et émotions ne sont pas aisément décryptables par un observateur extérieur. C'est la raison pour laquelle vous devez participer activement à la recherche de solutions pour améliorer vos performances. Si vous ne trouvez pas immédiatement, déplacez vos investigations, sans hésiter à les faire porter à l'opposé de vos premiers tâtonnements infructueux. Vous comprenez bien, après ces explications, l'importance d'exercices simplifiés. Ils permettent d'avoir moins d'éléments à surveiller afin de déceler plus aisément l'origine des difficultés rencontrées. Certaines formes de *sanbon-gumite* peuvent se révéler d'un grand secours pour un 3<sup>e</sup> *dan* qui souhaite progresser en *jyu-ippou-gumite*.

Et puisque toutes vos actions sont élaborées et commandées par votre cerveau, quand le corps va mal, soignez l'esprit.

### **EN COMBIEN DE TEMPS PEUT-ON ESPÉRER MAÎTRISER LE JYU-IPPON-GUMITE ?**

Cette question me rappelle celle que les débutants posent fréquemment avant de s'inscrire dans un club : « En combien de temps saurai-je me défendre ? » Question promptement éludée car chacun sait, après quelques années de pratique, qu'il est impossible d'y répondre tant les disparités individuelles et les formes de l'agressivité ouvrent un immense éventail de possibles. Cependant pour la question initiale, la réponse, si on respecte les termes « maîtriser le *jyu-ippou-gumite* », est plus facile : « Jamais ! »

Comme je l'ai dit au début de cet article, le *jyu-ippou-gumite* est le summum de l'art martial. Le maîtriser voudrait dire : avoir atteint la perfection. Qui peut se vanter de cela ? Qui va éliminer tous ses adversaires avant qu'ils aient achevé leur premier geste hostile ? Il peut arriver qu'un 1<sup>er</sup> *dan* se débarrasse de deux ou trois agresseurs en quelques secondes si toutes les conditions favorables sont réunies. Dans une situation plus difficile, un 5<sup>e</sup> *dan* aura sans doute plus de chances de s'en sortir indemne qu'un 1<sup>er</sup> *dan*, mais personne n'est invulnérable. L'entraînement vous permet d'avancer sur la voie de la perfection sans jamais l'atteindre. Ces progrès sont constitués d'un ensemble de paramètres psychiques, techniques et physiques (*shin, ghi, tai*) qu'il convient de développer harmonieusement.

Vous devez comprendre votre corps pour l'assouplir, le tonifier et coordonner vos mouvements sans le blesser. Vous devez appréhender avec subtilité les exigences techniques pour les accorder à vos possibilités physiques et psychiques. Vous devez vous construire une éthique inattaquable et ne jamais la transgresser même si les circonstances sont exceptionnelles. Vous devez vous forger un mental d'acier pour mener à bien toutes les actions que vous dicte votre conscience. Aucun conflit ne doit naître de l'exécution de ce programme. Cette « harmonie » impose une extrême lucidité que personne ne possède spontanément. Votre plus grande conquête, l'étape la plus importante pour un adepte d'art martial, sera l'obtention de cette lucidité, prélude à l'harmonie du corps et de l'esprit où la technique, quel que soit votre niveau, pourra s'exprimer pleinement. À ce stade, votre *jyu-ippou-gumite* commencera vraiment à progresser ; mais ce ne sera pas le seul bénéfique. Je vous laisse le plaisir de découvrir vous-même la nature de cette merveilleuse récompense dont la

jouissance n'exige pas d'approcher du crépuscule de sa vie. Quelques années peuvent suffire si vous comprenez suffisamment tôt cette exigence de l'art martial et en pénétrez les arcanes.

### L'ESPRIT, MAÎTRE SUPRÊME.

Ce n'est pas la première fois que je vous parle de « *shin-ghi-tai* » et certains commencent à se demander si je ne radote pas un peu. Cependant, il est normal de revenir constamment sur cet indispensable équilibre car, sans lui, la progression dans l'art martial atteindrait vite ses limites. Quel que soit le thème abordé, il est la clé qui ouvre l'accès aux niveaux supérieurs. Pourtant, si certains de mes élèves sont sur la bonne voie, j'en suis heureux, la plupart font de « *shin-ghi-tai* » un simple concept intellectuel. Vous voyez bien le chemin pour « *ghi* » et « *tai* » mais celui de « *shin* » ressemble à une trace en montagne que vous tentez de suivre en pleine nuit : difficile à trouver, facile à perdre.

Apportons quelques précisions. « *Tai* » et « *ghi* » se cultivent par accumulation et approfondissement ; tout le monde y parvient à des degrés divers. « *Shin* » (l'esprit) atteint sa perfection à deux conditions : d'abord sa vacuité qui le rend disponible et lucide ; ensuite son implication totale dans l'action, forme la plus immédiatement accessible de l'unité du corps et de l'esprit.

- Vacuité.

Elle est d'autant plus difficile à obtenir que le « bourrage de crâne » est omniprésent via l'école, l'entreprise, la télévision, la publicité, etc. De plus, de nombreux « spécialistes » — forts convaincants quand on souhaite être convaincu — affirment l'impossibilité pour le cerveau d'oublier. C'est sans doute le lot commun de la plupart des gens, mais l'objectif de l'art martial est de vous élever au-dessus des contingences en développant des qualités physiques, techniques, mentales et spirituelles qui vous ouvriront l'accès à de nouvelles perceptions et, par suite, des jugements, comportements et réactions mieux adaptés. La vacuité de l'esprit fait partie de ces recherches de l'art martial que l'on retrouve dans le zen et le *mokuso* qui en dérive, sujets déjà abordés dans de précédents articles. Ceux qui souhaitent approfondir ces questions métaphysiques trouveront dans les écrits de Jiddu Krishnamurti le meilleur éclairage.

En bref, vos pensées s'élaborent à partir de vos perceptions et de votre mémoire, or celle-ci est constituée d'une mémoire technique (les données et procédures) et d'une mémoire psychologique (le ressenti et les a priori) qui a une fâcheuse tendance à déformer les perceptions. Évidemment, vous devez conserver votre précieuse mémoire technique, mais il est impératif, si vous voulez vraiment connaître l'harmonie, vous épanouir et agir avec discernement, de rejeter définitivement tout le contenu de votre mémoire psychologique, c'est-à-dire, pour l'essentiel, vos conditionnements et les impressions laissées par vos émotions. Ce n'est, fondamentalement, pas si compliqué. Il suffit d'arriver à observer des faits, quelle qu'en soit la teneur, objectivement, sans les juger, sans s'impliquer psychologiquement, sans point de vue particulier, sans idée préconçue. Quand vous y parvenez, tout le fatras psychologique qui encombre vos pensées ne disparaît peut-être pas aussitôt, mais il prend subitement une importance dérisoire et sera rapidement relégué dans les limbes de la mémoire. Dans le cadre de l'art martial, le bénéfice d'un esprit disponible et d'une parfaite lucidité est évident : meilleure observation, jugement rigoureux, décision juste.

- Unité du corps et de l'esprit.

Le concept n'est pas aussi ésotérique qu'il y paraît. Il suffit d'investir totalement son esprit dans l'action. Le zen nomme cela « *kufû* » et l'illustre par cet aphorisme : « Quand je marche, je marche. » Ainsi exprimé, cela semble simple. Cependant, interrogez-vous sur le nombre d'actes

réalisés en pensant à autre chose et vous verrez cette dure réalité : votre esprit est plus souvent « ailleurs » que dans l'action. Lorsqu'à l'entraînement, je demande un enchaînement, je constate très souvent une nette détérioration ou un inachèvement des premières techniques, votre esprit étant déjà dans la dernière. Comment voudriez-vous qu'un musicien joue une note avec toute l'émotion nécessaire si son esprit est déjà dans les notes suivantes ? Malheureusement, ce type de perfection est une denrée rare. La triste vérité est devant vos yeux : la plus grande partie de ce que font les hommes est mal fait, mais nous avons appris, avec l'aide bienveillante de la nature qui répare la majorité de nos erreurs, à nous en accommoder. Investir en totalité son esprit dans l'action, c'est réussir exactement ce qui a été décidé au préalable. Outre la satisfaction du travail bien fait, cela évite de nombreuses surprises pour la plupart désagréables. Dans le cadre d'une agression, le terme « désagréable » pourrait être un peu faible.

### AU-DELÀ DE L'ART MARTIAL.

Vacuité de l'esprit et union corps-esprit, malgré une énonciation très simple, ne se réalisent pas d'un coup de baguette magique. Fondamentalement, il s'agit de remettre en cause tout ce que vous considérez comme acquis. C'est une partie de vous-même qui est menacée d'amputation et votre ego refuse ; c'est bien compréhensible. Mais si l'aventure vous tente, si vous êtes prêt à passer outre les rodomontades de votre ego, vous découvrirez vite la nécessité d'un investissement personnel colossal. Il est légitime, si l'objectif se limite à l'art martial, de s'interroger sur l'opportunité d'un tel investissement, mais lorsque vous étendez les bénéfices escomptés à tous les domaines de la vie, l'effort perd sa démesure. Or, c'est réellement une transformation radicale de votre existence qui est en jeu.

Voici une petite histoire pour illustrer la portée de la démarche.

Votre voisin est un monsieur très affable, d'une délicatesse extrême, dont les enfants sont très polis, sages et l'épouse discrète, réservée, voire un peu distante. Si tout le monde était comme lui, vous dites-vous, le monde serait plus agréable car, il est vrai, sa prévenance est légendaire dans le quartier.

Mais, si vous faisiez tomber le rideau opaque tissé de son affabilité et de ses sourires, peut-être verriez-vous les bleus que portent régulièrement ses enfants, peut-être verriez-vous la détresse de cette mère déchirée entre l'amour de ses enfants et la dévotion compulsive qu'elle porte au bourreau de ceux-ci.

Cette lucidité est, évidemment, une véritable bénédiction ; mais seulement si l'action qui en découle est juste, précise et efficace (*kufû*).

La vacuité de l'esprit est une fenêtre qui s'ouvre ; pas seulement sur des horreurs. Le monde est plus beau que vous ne le pensez.

Sakura Sensei