

ASSOCIATION KARATE DO ET TAI JI MARTIAL

UNE APPROCHE MARTIALE DU KARATE DO ORIGINEL

Cahiers Techniques

Decembre 2004

Réflexions et idées de pratique :

Dans le chapitre : Cahiers techniques, je vous donnerai des cours structurés, mais aussi de courts textes destinés à attirer votre attention sur telle ou telle partie de la pratique pour vous inciter à réfléchir !.

Mes réflexions et mes expériences ne regardent que moi et elles n'ont pas de valeur d'exemple. Simplement, j'expose des idées, des faits, des interrogations en espérant que certaines d'entre elles serviront de « déclencheurs » et vous permettront de franchir des paliers par une prise de conscience personnelle.

Avant toutes choses il est nécessaire que vous ayez lu dans la partie **G. Sauvin : Historique du Karaté do** et **Méthode d'enseignement** et dans la partie **M. Portiche : Le taiji aujourd'hui**.

Imprégnez vous de chaque phrase, Ne vous contentez pas de lire superficiellement mais cherchez à comprendre, faites votre propre réflexion, et tirez-en vos conclusions.

Ce que je vous propose s'adresse à des Karatékas gradés, en gros à partir de 3^{ème} Dan, même si pour les autres, plus débutants, il est intéressant de connaître des possibilités de progression.

Donc, à partir de 3^{ème} Dan ou de 10 à 15 ans de pratique, je pense qu'il est nécessaire de se poser la question :

- **POURQUOI JE CONTINUE A M'ENTRAINER ?**
- **QUEL EST LE BUT QUE JE VEUX ATTEINDRE ?**

En fonction de la réponse que vous aurez apporté, il faudra mettre en place un système d'entraînement qui vous permettra de progresser par rapport au but fixé.

Cette question, je me la suis posée il y a maintenant quelques années dans les termes suivant :

- Est-ce que je veux devenir le Champion du Monde des plus de 70 ans ?
- Est-ce que je désire avoir le Hei-an Shodan le plus parfait qu'on ai jamais vu ?
- Mon grand écart facial doit-il laisser les foules béates d'admiration ?

En fonction du choix, il aurait été nécessaire de diriger mes entraînements de façon complètement différente.

Je n'ai pu répondre pendant un laps de temps assez long à cette interrogation et la seule solution de progression que j'ai trouvé a été d'essayer de mettre en pratique dans la réalité les principes que l'on m'avait enseigné.

J'ai donc tout abandonné et suis parti vivre dans la nature sauvage dans des pays où le système de fonctionnement est complètement différent du notre et où, donc, il fallait s'adapter.

C'est à ce moment que j'ai rencontré M.Portiche qui comme expliqué par ailleurs m'a convaincu de l'intérêt du travail interne.

J'ai trouvé là, en effet, un champ de recherche immense et gratifiant qui cadrerait avec le discours du Karaté do auquel nous avons cru étant plus jeune : le karatéka âgé qui possède une énergie et un savoir technique tel que cela lui permet de faire jeu égal avec des personnes plus jeune ou possédant un potentiel physique plus important. Je prenais véritablement conscience aussi à cette occasion d'une composante sur laquelle je ne m'étais jamais arrêté : **Le gain au niveau Santé.**

Pensez-vous sincèrement qu'au bout de 15 ans de pratique que le fait de connaître un kata supplémentaire ou de légèrement transformer un mouvement par un autre vous fera comprendre l'essence de l'art martial ??

ALORS ? VOTRE PROGRESSION ? COMMENT ?

La réponse vous appartient.

Guy Sauvin