

# UN SENS A SA PRATIQUE

## LE KARATE MARTIAL

Il existe dans les arts martiaux japonais (*budô*) plusieurs concepts, au sens masqué, qui permettent au pratiquant de s'interroger sur sa pratique et son parcours.

### ***Shin Ghi Tai***

Ce concept associe trois valeurs : une valeur spirituelle ***shin***, une valeur technique ***ghi*** et une valeur corporelle ***tai***.

Le niveau pour chacune de ces valeurs varie en fonction de l'âge et des motivations du pratiquant

Lors de la jeunesse, la valeur ***tai*** aura souvent les faveurs des disciples : un corps musclé, la recherche de la performance physique, des qualités d'endurance sont recherchées.

Le niveau technique ***ghi*** ne sera pas oublié car il est nécessaire dans l'obtention des grades. Il prendra une place plus importante dans l'entraînement lorsque les capacités physiques auront été optimisées.

La dimension mentale ***shin*** n'est pas absente de la pratique.

Obtenir le *shôdan* ou combattre nécessite de surmonter les obstacles, de se surpasser, de persévérer...

On constate donc que ces trois valeurs sont dépendantes les unes des autres. Elles se travaillent simultanément.

En effet, il n'est pas imaginable d'envisager une pratique sans technique, sans mental ou sans un minimum de qualités physiques ! Cependant, l'importance que donne un pratiquant à chacune de ces trois valeurs varie généralement avec son âge.

Après plusieurs décennies de pratique, c'est avec son mental et sa technique qu'un ancien essaiera de compenser la perte d'un niveau physique optimum. Alors qu'un jeune pratiquant misera sur sa condition et ses facultés physiques pour le dominer en combat...

### ***Shu Ha Ri***

Le concept du *shu ha ri* est ancien et véhicule le processus d'apprentissage de la technique d'un art.

Il fut utilisé pour la première fois par Kawakami Fuhaku (1794-1855), fondateur de l'école Senke, pour la voie du thé.

***Shu***, la première période de l'apprentissage peut se traduire par: **Être avec le Maître**

C'est l'époque de l'apprentissage des techniques, des katas, des *kumite* conventionnels et de tous les principes qui régissent la pratique.

C' est le stade élémentaire de la pratique et on dit que le pratiquant a l'esprit entravé (*ushin* )

C'est la période de la mécanisation des techniques

**Ha**, la deuxième période, se traduit par: **Suivre le Maître**

*Ha* signifie en japonais destruction.

Elle débute après une quinzaine d'année de pratique.

Durant cette période, il est rapporté qu'il faut briser les chaînes .

Mais de quelles chaînes s'agit-il ? Est-on prisonnier ? De quoi ? De qui ?

Le doute fait partie du parcours d'un karatéka.

Il est même nécessaire de s'interroger régulièrement pour continuer de progresser.

Que reste-t-il à apprendre ? À faire ? Suis-je (déjà !) à la fin d'un parcours ?

Ces questionnements, et les réflexions qui s'en suivent, arrivent alors que se termine la période des compétitions, quand se font légèrement sentir les premiers stigmates de l'âge.

Il devient nécessaire de s'interroger sur sa pratique pour pouvoir continuer à progresser dans le *karate-dô*.

### **De quoi sommes-nous prisonnier ?**

Généralement, un parcours en karaté s'inscrit dans une progression et dans l'apprentissage de formes techniques propres à une école : *shôtôkan*, *shitô ryû*, *gôjû ryû*, *wadô ryû*, *kyokushinkai*...

Cet apprentissage est nécessaire.

Cependant, les formes techniques et les katas appris donnent-ils plus de liberté dans l'utilisation du corps ou enferment-ils dans des schémas, des carcans, des normes?

Il est toujours intéressant de faire quelques stages dans des écoles différentes pour percevoir ses propres capacités d'adaptation à un travail technique différent.

### **De qui sommes-nous prisonnier ?**

L'admiration qu'un disciple porte à un enseignant, un maître, peut effectivement être synonyme d'enfermement, de limitation à penser par soi même.

On est aussi prisonnier de ses certitudes, du confort acquis après une quinzaine d'années d'entraînement.

Est-on prêt à tout remettre en cause, à briser des chaînes pour acquérir une nouvelle liberté de penser et de bouger qu'il faudra défendre et justifier dans un système (école ou fédération), devant ses élèves ?

La période *Ha* n'est qu'un passage entre *Shu* et *Ri* qui peut paraître simple, aisé ou évident pour certains, il n'en demande pas moins plusieurs années, une certaine maturité, du courage et de la persévérance, pour être réaliser.

C'est le début de l'intériorisation de l'étude par une sorte de destruction du modèle pour chercher ce qu'il y a derrière le modèle.

**Ri**, la troisième période se traduit par: **Suivre son propre chemin.**

Le terme *Ri* signifie, en japonais, s'écarter, s'éloigner.

L'esprit s'ouvre, s'affranchit des apparences.

Un nouvel espace de liberté dans la pratique s'ouvre au pratiquant.

L'esprit devient *mushin* que nous pouvons traduire par stade ultime en opposition à *ushin*.

*Mushin*, c'est l'esprit sans entrave, la vacuité, la fluidité, le non-agir mais non-agir dans le sens d'action se manifestant spontanément, naturellement !

## REFLEXIONS SUR LA PRATIQUE

L'objectif de l'entraînement de karaté est d'améliorer l'efficacité et l'adaptabilité du combattant.

Gichin Funakoshi a écrit dans son premier ouvrage :

*La relation fondamentale entre la forme physique et le mental est un principe fondamental du budô.*

*Nous approchons du mental correct au travers de l'étude de la forme correcte.*

*Précisément parce qu'il ne s'agit pas d'un art mort, momifié, mais plutôt d'un art vital, d'un art vivant, le karaté continue à changer dans sa forme.*

*Il garde son identité aussi longtemps que ses principes fondamentaux sont compris et préservés.*

*Paradoxalement, c'est à travers ses formes (à la fois dans le sens des postures physiques et dans le sens des katas) que ses principes sont appris.*

*Techniquement une fois que le principe est compris, la forme peut être abandonnée.*

*Mais sans la forme, comment peut-on appréhender le principe ?*

*La résolution de ce paradoxe et la compréhension des limites dans lesquelles la forme peut changer sans perdre son identité et son efficacité font l'objet d'une recherche qui appartient à chaque pratiquant et pratiquante »*

Ces propos sont très intéressants.

G. Funakoshi reprend le triptyque *Shin Ghi Tai*.

Il définit la relation entre le mental et la forme technique (postures et katas) comme fondamentale.

Alors que l'enseignement du *karate-dô* est principalement basé sur l'apprentissage rigoureux de techniques et de katas, il estime que l'essentiel serait ailleurs, dans l'acquisition de principes.

Et qu'une fois acquise, la forme qui est présentée, par certains, comme intangible, pourrait évoluer et même être abandonnée !

## Les principes



*Les différents principes nécessaires à l'amélioration de l'efficacité en combat*

On constate à la lecture de ce schéma que de nombreux principes sont nécessaires à l'acquisition d'une efficacité en combat.

Ces principes sont aussi dépendants les uns des autres : une bonne maîtrise des déplacements permet d'assurer son enracinement, une grande liberté de mouvements et une maîtrise de son corps permettent d'effectuer des techniques simultanées, le transfert du centre de gravité augmente le facteur masse , donc la force...

Ces différents principes sont travaillés durant les *kihon* et les *katas* pour être appliqués dans les *kumite*.

Ils ne le sont pas de manière isolée.

*Oi zuki* exécuté en *kihon* permet de perfectionner le déplacement, l'équilibre, la stabilité le centrage du coup de poing.

Par la suite, lors de *oi zuki*, le pratiquant va fixer son attention sur l'instant du déclenchement de sa technique, sur la perception de la poussée de sa jambe arrière, sur la finesse de son jeu articulaire...

Et, plus après, sur l'enracinement, le principe du yin et du yang, le relation avec la terre et le ciel, la bonne délivrance de l'énergie interne

## **Améliorer son mental**

### **- l'intention**

Le karaté peut être pratiqué de différentes manières : gymnastique d'entretien, sport de combat, activité favorisant le développement psychomoteur, système de défense personnelle ou art martial.

Tout dépend des objectifs et de l'état d'esprit dans lequel on s'entraîne.

### **Une pratique martiale nécessite de mettre une intention dans chaque technique.**

*Oi zuki* est un coup de poing sur un adversaire.

Ce n'est pas un simple geste, vide de sens et de conséquences, fait dans le vide.

Dans un premier temps, pour aider un pratiquant à donner un sens à chacune de ses techniques, certains experts conseillent de visualiser des adversaires imaginaires ou tout au moins leurs attaques pour retrouver l'esprit du combat.

Le travail de l'intention va plus loin.

Durant l'entraînement, il donne une intensité perceptible de l'extérieur.

Il permet de développer une présence mentale face à l'adversaire.

## **LES TROIS PRINCIPES ESSENTIELS DU COMBAT ULTIME**

### **Le don de soi**

L'engagement dans le combat sur les plans physique et mental doit être complet.

La plus petite appréhension, une simple hésitation, le moindre doute et l'adversaire peut prendre un avantage déterminant.

Combattre, c'est accepter le risque de la blessure (physique ou d'amour-propre), c'est surpasser la peur.

Lorsqu'un combattant est prêt à mourir et fait donc le don de soi, il devient évidemment extrêmement difficile à vaincre, encore faut-il...

### **Être soi-même**

De nombreuses émotions plus ou moins contrôlées surgissent lors d'un combat.

Aussi, il est illusoire d'essayer de combattre contre-nature !

D'ailleurs, ne dit-on pas que le naturel revient au galop ?

L'entraînement et les situations rencontrées forment le caractère.

Les combats vont peu à peu être maîtrisés, les émotions dominées.

Le mental s'affermit.

Face à l'adversité, on peut se transcender ou perdre ses moyens.

Il est plus prudent de s'entraîner avec sérieux pour se forger un mental aiguisé, mais surtout, en situation extrême, comme on dit communément, ne pas faire de cinéma, sinon votre adversaire a de grandes chances de le ressentir et vous lui donner l'avantage.

### **Zanchin : l'esprit qui reste**

L'affrontement tel qu'il est envisagé en karaté martial ne se résume pas à un combat de compétition.

Il s'inscrit dans une situation face à un ou plusieurs adversaires, sans limitation technique et ou l'on risque de graves blessures.

Un état d'esprit particulier appelé **zanchin** est alors nécessaire.

Le combattant est en état de vigilance.

Cependant, son attention n'est pas fixée sur un seul adversaire, sur une seule partie de son corps, mais englobe tout son environnement.

Il est prêt à réagir à toute nouvelle attaque.

*Zanchin* correspond à l'état d'esprit du combat.

Il débute avant même la prise de garde et est maintenu pendant et après l'assaut.

D'où les commandements *yoi* et *yame*, avant et après l'exécution des techniques.

Cette vigilance n'est pas seulement mentale mais aussi physique. Elle se travaille lors d'entraînements ou le pratiquant exécute des techniques alors qu'un autre le frappe constamment.

Un combattant ne doit jamais se laisser surprendre et si cela arrive, il doit être capable d'encaisser le coup sans problème.

## Conclusion

Le but premier de l'entraînement de karaté est d'optimiser son efficacité, physique et mentale, pour vaincre un adversaire sur UN SEUL COUP (*ikken hissatsu*).

L'entraînement permet d'acquérir des formes techniques.

Cependant, ces formes ne doivent pas enfermer le pratiquant dans un carcan technique et limiter ses capacités d'adaptation.

Le travail technique doit le rendre plus libre de ses mouvements.

Cette liberté de pensée, de se mouvoir et de s'exprimer le rendront plus efficace.

Les katas et le *kihon* sont des outils pour acquérir cela s'ils sont pratiqués avec un état d'esprit correct.

C'est en s'entraînant sans concessions avec cet esprit que le *karate-do* vous servira dans la vie car il se produira forcément des circonstances où vous devrez faire appel à tous ces principes pour y faire face.