

# Manuel de karaté Wado-Ryu pour moniteur

## Volume 1



**WADO**

**Yoshikazu KAMIGAITO**



PREMIERE EDITION (000043)

Cette première édition a été tirée à 200 exemplaires numérotés de 1 à 200.

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous les pays, y compris l'URSS.

Texte et illustration de Maître Yoshikazu KAMIGAITO.

Editeur responsable : WADO RYU KAMIGAITO BELGIUM ASBL

Moniteur Belge du 01/11/1979.

Numéro d'identification : 11299-79.

Imprimé à Leuven en décembre 1981.

Correction des textes français et mise en forme par Jean-Maurice HUARD

Nouvelle mise en forme et ajout de quelques illustrations par Paul Gazon  
dans le plus grand respect des textes et dessins du manuel original  
pour la lecture via e-books, ordinateurs et tablettes

&

Edition 2015 dans les Carnets de P-gaz

## Table des matières

Avant-propos	5
<u>I - Portrait type d'un Karatéka</u>	12
Prologue	12
Premier acte	15
Deuxième acte	24
Troisième acte	29
Quatrième acte	34
Cinquième acte	39
<u>II - Commentaire de chaque stade</u>	42
Le Karaté de la vigueur	43
Le Karaté de l'harmonie	54
Le Karaté où mouvements d'attaque et de défense sont simultanés	63
Le Karaté sans technique	70
Le Karaté sans Karaté	77
<u>III - Des attitudes incorrectes en Karaté</u>	84

## AVANT-PROPOS

Il arrive souvent que des familles japonaises résidant en Belgique me demandent d'enseigner le Karaté à leurs enfants. Dans la plupart des cas, je leur réponds que je n'enseigne pas le vrai Karaté dans ce pays et qu'ils feraient mieux de n'en commencer l'étude qu'à leur retour au Japon. Je pense sérieusement que, dans n'importe quel domaine, c'est le début qui compte et que deux ou trois ans de retard ne changent pas beaucoup à l'affaire.

Tous les maîtres de Karaté qui comme moi séjournent en Europe, renoncent tôt ou tard à enseigner le vrai Budô et ceci sans exceptions. Cette démission survient plus ou moins tôt même s'ils ont sans nul doute fait tout leur possible au début. Ils gagnent alors leur vie en enseignant une sorte de sport bien que, en dépit des apparences, sport et Budô n'ont rien de commun.

Je garde à l'esprit le souvenir de l'étonnement qui m'a saisi quand, lors de mon arrivée dans ce pays, je suis entré dans une salle d'entraînement pour la première fois ; ce souvenir est si vif qu'il me semble dater d'hier. J'avoue que chaque instant m'était cause d'étonnements nouveaux comme si j'avais été Alice au Pays des Merveilles. L'air manquait d'oxygène pour un Budoka, de là mon étonnement. Tous les Budokas japonais avaient été étouffés en fort peu de temps, quelques mois au plus, par ce vide épouvantable ; moi-même je n'y ai pas échappé ; l'expression rend à peine la stupéfaction que j'ai alors ressentie.

Ce qui me faisait désespérer du succès de mon entreprise dès le début, c'est le fait que l'on connaissait déjà, mieux que moi peut-être, le Karaté que je venais enseigner au prix d'un voyage long et bougrement fatiguant. Tout le monde connaissait déjà, par exemple, ces misérables Katas de Pinan.

On me demandait de nouvelles techniques de Karaté. J'ai tout de même trouvé comme dernière ressource le Kata Ku Shan Kû. Mais un jeune étudiant noir ... qui portait comiquement sa ceinture blanche "au niveau de la poitrine", m'a dit avec un air de pitié mêlé de condescendance qu'on avait déjà appris ce Kata là aussi.

Les dix "Kihon Kumités" qui sont censés être les dernières techniques du Wadô Ryû et qui, étudiés profondément, rendent un Karatéka invincible, avaient bien entendu déjà été exposés.

Je n'avais donc plus rien à faire. C'était Pinan Nidan que j'avais pratiqué le plus souvent. Je n'avais jamais mémorisé les autres Katas supérieurs (Seishan, Chinto ...) bien que mon maître m'ait plusieurs fois forcé à les apprendre. Mes camarades qui se passionnaient pour la compétition négligeaient en général l'étude des Katas ... à l'exception peut-être d'un Kata favori, ... un Pinan par exemple, parce qu'on n'aimait pas les Katas compliqués.

Mais en combat, en compétition ou lors des entraînements quotidiens, nous n'utilisions que Gyaku Zuki ou Mae Geri ! Peut-être les Katas supérieurs en question étaient-ils déjà connus de tous ces gens qui attendaient de moi que j'importe de nouvelles techniques.

Mais connaître ? Comment ? De quelle manière ? Cet étudiant qui me disait connaître Ku Shan Kû ne faisait qu'une danse étrange. Le Kihon et les Katas des européens n'avaient pas de sens. Cela me sautait aux yeux ... bien que, jusqu'alors, je n'avais jamais réfléchi à ce sens de manière explicite. Pourtant je n'ai pu décider personne à en reprendre l'étude parce que personne n'en ressentait la nécessité.

Me restait le Jiyû Kumite ... ! Je me suis dit que je retournerais au Japon si je me faisais battre dans un combat libre contre une ceinture supérieure.

J'avais encore mal au tendon d'Achille car on venait de m'opérer pour une blessure survenue lors de ma dernière compétition. Mais cette circonstance n'était qu'un bien maigre prétexte pour ne pas faire un bon combat ... parce qu'en Wadô Ryû on marche avec les hanches plutôt qu'avec les pieds. Mais tout de même, ces européens étaient si grands que je me sentais en quelque sorte dans la peau d'un nain bouffon venu enseigner des tours de force à Samson.

Heureusement, personne ne m'a battu. Comme je venais tout juste de me retirer de la compétition, j'avais un coup d'œil très sûr pour juger les mouvements de mes adversaires. Les mouvements des européens me paraissaient plutôt lents et maladroits. Il m'est arrivé de faire tomber mon adversaire d'un soir en utilisant une de mes mains pour saisir son pied qui surgissait sous mes yeux alors que je venais de l'esquiver, et l'autre pour pousser son genou. Par hasard, sa chute a été si spectaculaire que des applaudissements très suivis ont jailli et qu'on m'a tout de suite demandé d'expliquer une technique aussi efficace. Je ne comprenais plus rien du tout.

Le deuxième coup, je l'ai reçu deux ou trois semaines plus tard. Il y avait un championnat d'Europe du "Wadô Kai" et on m'a emmené à Amsterdam pour y assister. A mon arrivée dans la salle de compétition, j'ai eu l'impression de me perdre dans la foule que l'on voit se presser à l'entrée d'un cirque. Il n'y avait pas cette atmosphère sereine qui règne dans les compétitions de Budô. Beaucoup de spectateurs étaient accompagnés de femme et enfants. On regardait les combats en léchant une glace ou en suçant des bonbons. Quand il y avait un accident, les gens s'excitaient et l'atmosphère devenait plus chaude, tendue, électrique.



A l'entracte, des maîtres japonais ont fait une démonstration. J'ai été très étonné par leurs mouvements à la fois trop énergiques et trop puissants. Ils faisaient beaucoup de bruit ... en écrasant le plancher de leur talon, en se frappant la poitrine avec leur "Shuto" ou les flancs avec leurs avant-bras au moment du "Hikite".

Un vieux maître que je connaissais de vue a joué un curieux Kata dans lequel, je l'ai appris par après, il avait assemblé des séquences de plusieurs Katas ; il l'a dansé avec un accompagnement de récitation de poèmes traditionnels enregistrés sur magnétophone ... et avait revêtu la grande tenue avec Hakama et Haori. Pour terminer cette danse, il a cassé des planches que ses assistants tenaient en l'air.

Il y avait aussi un autre numéro où il s'ébattait trop énergiquement pour son âge avec ses assistants. Par exemple, il s'approchait d'un jeune homme en se jetant volontairement au sol en un brise-chute de Jûdô et le faisait tomber en le pinçant entre les jambes. Toute la salle s'est mise à applaudir à tout casser. Mes compagnons aussi étaient très impressionnés par cette démonstration. Pour moi le pont était rompu, la mesure était comble. J'avais eu l'idée de demander conseil à ces maîtres pour apprendre à me débrouiller en Europe, mais tous les Karatékas étaient morts et étaient ressuscités dans les oripeaux de saltimbanques de foire.

A ce moment, j'ai décidé d'abandonner l'enseignement du Karaté en Europe et de retourner dans mon pays après une période de tourisme. Le Karaté n'était qu'un prétexte pour séjourner ici. A cet égard, le mot d'un maître japonais qui résidait en Allemagne me semblait très révélateur ; il s'est vanté de posséder un stock de techniques suffisamment vaste pour pouvoir tirer son plan pendant trois ans au moins.

Ils avaient donc fabriqué des techniques ! C'était donc ça, la clef de l'énigme que me posaient ces drôles de "Yaku Soku Kumite" que j'avais vus à Louvain. J'ai ainsi un peu navigué dans le sillage de mes confrères.

C'est par hasard que je suis resté près de dix ans en Belgique. Je suis un peu plus content des Karatékas belges qu'auparavant. Il se peut que je me sois occidentalisé ; il est possible aussi que certains soient enfin arrivés à entrer dans l'attitude d'apprentissage du Karaté. Certains en découvriront peut-être la raison dans ce fascicule, mais, dans le monde du Budô, l'attitude de chaque pratiquant décide fatalement du résultat. Le Budô n'est pas qu'un sport. La plus grande différence entre l'un et l'autre ... c'est l'impossibilité d'une véritable compétition de Budô, parce que dans ce domaine la seule vraie compétition est le duel. Par conséquent, la qualité de l'entraînement au Budô dépend exclusivement de ce que cherchent les pratiquants. Ce sont eux qui feront du Budô un sport, un moyen de self-défense, de santé physique ou mentale, etc ... mais le Budô dépasse peut-être toute idée d'efficacité.

A la différence du sport, le monde du Budô refuse toute approche scientifique, logique ou théorique, parce qu'il n'existe pas de moyen de vérifier l'efficacité de nos techniques. Il est donc naturel qu'il n'y ait pas de théorie valable dans ce domaine ; elle ne peut jamais être vérifiée. C'est ainsi que le monde du Budô reste dans une sorte de mysticisme. Pour l'acclimater à un terrain où ce type de tradition n'existe pas, il faut peut-être faire un effort d'un autre genre. Le présent fascicule est un essai en ce sens.

Je n'ai pu trouver aucun livre sur ce sujet !



Une des plus grandes erreurs des auteurs de livres sur ce sujet est le désir ou le parti pris de vouloir expliquer le Budô sous le seul angle technique ; or les techniques peuvent changer selon la carrière, l'âge, le caractère de chacun. La vie du Budôka doit être l'histoire d'une continuelle révolution.

J'ai donc, pour des raisons de commodité, divisé une vie de Karatéka ... en "cinq stades".

J'avoue être déjà au bout de mon rouleau. J'appartiens, selon les critères des anciens, à la catégorie des vieux. Il n'y a qu'en Europe que l'on demande à un vieil homme de faire un combat libre ou une compétition. Je me sens un peu comme un papillon qu'une jeune chenille défierait à la course à pied. Le papillon doit chercher une meilleure manière de voler et oublier la marche. Dans le domaine de la technique, je dois entrer dans un stade où l'on abandonne "le coup massif avec Kime" pour apprendre "le poing de coton" (Menken).

Dès que quelqu'un aura appris à fond le coup contenant un véritable Kime, je tenterai de me métamorphoser en Karatéka au poing de coton.

En espérant impatiemment cette heureuse transformation, je vous dédie humblement ce petit fascicule de Karaté Wadô Ryû.

Y. KAMIGAITO

A la fin de ces phrases, j'exprime sincèrement mes remerciements à Monsieur Jean-Maurice HUARD qui a toujours été mon meilleur collaborateur pour cet ouvrage et donc je voudrais lui dédier spécialement ce tome.





**Le budô est une trappe.**

**On sait où cette voie commence, on ne sait pas où elle aboutit.  
Ce candidat karatéka rêve d'être plus tard un redresseur de torts.**



# I. Portrait type d'un Karatéka

## Prologue

Pourquoi avez-vous eu brusquement l'idée de vous mettre à l'étude du Karaté ? C'est pourtant un art pour bagarreurs, monotone, peu intéressant, qui surtout exige de vous que vous lui consacriez sans compter un temps et une énergie qui vous sont précieux.

Sautons tout de suite à la réponse : les motifs ne sont en l'occurrence pas très importants. Parmi ceux qui entament l'étude du Karaté, certains ont eu le dessous dans une bagarre et par dépit se sont inscrits dans un Dôjô ; d'autres, alléchés par des séquences de film ou des bandes dessinées, rêvent peut-être de devenir des redresseurs de tort. Il est vrai qu'en ce bas monde ... injustice et violence sont monnaie courante et que la dignité d'un gentilhomme est sans cesse menacée par la force brutale de voyous sans scrupules.

Mais il va sans dire que le Karaté n'a, par essence, rien à voir avec une méthode de self-défense ou de culture physique. C'est un chemin long et pénible qui, comme celui des autres Budô, aboutit à un monde que les débutants sont à mille lieues d'imaginer. Il est donc inutile de parler des motivations ; les grands Karatékas ressemblent à Christophe Colomb ; en cherchant une nouvelle route maritime vers les Indes, il a découvert sans s'y attendre un nouveau continent. On pourrait aussi les comparer à une figure légendaire en Orient qui a atteint l'illumination suprême en pratiquant le Zen dans le but de devenir un voleur plus adroit ; il croyait que le Zen était une technique magique qui lui donnerait le pouvoir de se transformer à volonté en arbre ou en rocher.

Quelles que soient vos raisons, vous vous êtes choisi le Karaté pour voie.

Dans mon entourage certains ont déjà travaillé plus de dix ans et ont passé leur chère jeunesse à suivre cette voie. Pour eux, il est trop tard pour en changer. On peut, à leur propos, citer le proverbe : "Le vin est tiré, il faut le boire". A ceux qui se sont déjà trop avancés pour pouvoir encore reculer, je voudrais essayer de prédire le futur sans toutefois trop m'avancer car je manque encore d'expérience.

Pour pouvoir traiter ce sujet avec plus de commodité, j'ai choisi de faire le portrait type d'un Karatéka et j'ai divisé son itinéraire en cinq stades. Dans le présent chapitre, on suivra l'évolution extérieure et intérieure d'un homme dans ses aspects phénoménaux. Le chapitre suivant sera consacré à une étude plus fouillée de cette évolution, à son explication théorique et à l'exposé de quelques notions supplémentaires.

Il va sans dire que ces cinq stades ne sont pas toujours très distincts chez tous les Karatékas de valeur. Le passage du premier au second stade peut être si graduel qu'il en devient imperceptible. Et généralement, il n'est pas naturel de distinguer nettement le troisième du quatrième et le quatrième du cinquième stade. En principe, le monde des arts martiaux refuse comme une faute toute tentative d'analyse ou de rationalisation. Je souhaite que chaque lecteur **sache lire entre les lignes et ne prenne pas chaque phrase d'une manière trop catégorique ou dogmatique** :

**"L'oiseau de Minerve ne vole que dans le crépuscule".**



ミネルヴァの鳥は <sup>たそがれ</sup> 夕闇に飛ぶ。



L'oiseau de Minerve ne vole qu'au crépuscule.  
Dans le monde du budo, aucun sujet ne supporte l'éclairage trop vif  
de l'intellect  
(la tendance à raisonner, à analyser, à systématiser ...).  
Tout s'y acquiert par l'illumination  
et s'y transmet de cœur à cœur,  
sans autre explication  
que quelques suggestions métaphoriques.



## Le premier acte

C'est un stade auquel un Karatéka habituel demeure au moins dix ans au début de son itinéraire. Si un jeune homme entame l'étude du Karaté à l'âge de quinze ans, on ne peut guère s'attendre à ce qu'il atteigne le stade suivant à l'âge de vingt-cinq ans. Ce serait prématuré. Ceux qui en ont abordé l'étude à l'âge de vingt ans se voient normalement contraints à faire un choix décisif vers l'âge de trente ans. Si on a dépassé l'âge de trente-cinq ans, il est déjà un peu tard, semble-t-il, pour s'adapter à sa nouvelle situation. On ne dispose plus en effet d'autant de souplesse physique et mentale. Mais il va de soi qu'il n'y a pas de règle absolue en cette matière. Les exceptions sont nombreuses. Tout dépend de l'expérience de chacun. Certains ont, par exemple, déjà approfondi un autre domaine des arts martiaux avant de se mettre à l'étude du Karaté.

Pendant cette période de dix ans, vous devez travailler inlassablement, comme le ver à soie mange des feuilles de mûrier pour être capable de filer son cocon, une fois arrivé à maturité ; comme le ver à soie interrompt plusieurs fois sa croissance pendant de brèves périodes et dort pour muer, votre progression pourra de temps en temps entrer dans une phase en plateau. Néanmoins on peut espérer un progrès continu au cours de ce stade, surtout pendant sa première moitié, à condition de travailler au moins deux ou trois fois par semaine.

Dix ans !

Vous pouvez soupirer, mais de quoi vous plaindriez-vous ? La plupart des écoles de Karaté demeurent définitivement bloquées à ce stade parce qu'elles ignorent jusqu'à l'existence des autres mondes. Même dans l'école Wadô Ryû, très peu de gens ont pu dépasser ce stade. Pour les dénombrer, on n'aurait pas besoin des doigts des deux mains.

On dit que les Karatékas européens, qui ne s'intéressent qu'à la compétition, ne soupçonnent pas l'existence des stades ultérieurs.

Tant que vous en resterez à ce niveau, vous n'aurez pas grand-chose de concret à apprendre des hommes que l'on nomme "Maîtres". Comme débutants, attachez-vous à percer les techniques et la pensée de ceux qui sont de deux ou trois ans vos aînés dans la carrière du Karaté.

Mais peut-on réellement appeler techniques les mouvements de Karaté ? En Jûdô ou en Aikidô, on peut parler de techniques car il s'agit d'apprendre des mouvements peu courants dans la vie quotidienne ; et on ne pourrait projeter personne, même un profane, avant d'avoir atteint une certaine maturité dans l'étude de son art.

Quant au Kyûdô (tir à l'arc) ou au Kendô (escrime japonaise), ils se situent d'emblée hors du sujet parce qu'ils exigent une étude très approfondie du maniement d'une arme.

Mais que dire du Karaté ? Même les enfants qui s'ébattent dans la rue, crient en imitant les mouvements de Karaté ; et on ne peut pas dire que ce n'est pas du Karaté. L'unique passion des Karatékas d'autrefois était souvent d'apprendre à fond Gyaku Zuki ; c'étaient leurs débuts et cela durait des années. Or, s'il ne s'agissait que d'apprendre Gyaku Zuki, dix minutes feraient l'affaire. En tout cas, les anciens n'ont jamais enseigné le Karaté comme un système de techniques. On ne peut, de la même façon, guère parler de technique à propos de gestes aussi quotidiens que marcher ou courir. L'étude du Karaté part de l'idée qu'un homme qui peut marcher trente kilomètres d'une traite pourrait être capable d'en parcourir cinquante ... et que celui qui peut marcher cinquante kilomètres pourra en faire cent.

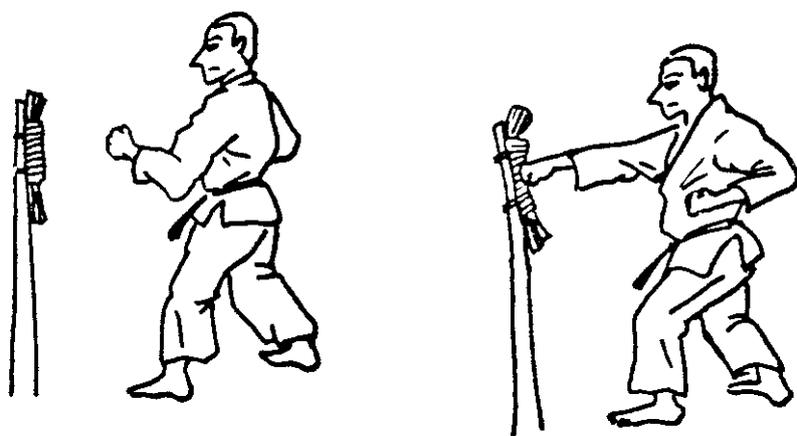
Il n'y a apparemment rien de curieux dans l'exercice que désigne l'expression imagée : "polir le plancher (avec la plante des pieds) pendant trois ans". Elle a trait à l'étude du Kihon pendant laquelle il s'agit simplement de donner des coups de poing en étendant le bras et des coups de pied en levant la jambe.

Ce que vous devez d'abord prendre comme exemples, ce sont les coups de poing et de pied de vos aînés. Leurs coups vous semblent être assez puissants. Si vous lancez vos coups avec force, ils diffèrent à maints égards des leurs ; leurs coups semblent très lourds ; ils partent et glissent suivant une ligne droite ; ils ne tremblent pas au moment de concentrer leur force (Kime) comme le font les vôtres. Mais, chose curieuse, vos aînés ne frappent pas avec une force excessive. Bien qu'ils gardent toujours une certaine souplesse dans les jambes, le tronc, les épaules et même les bras, leurs coups sont tellement massifs que vous pensez sentir un petit choc dans le plancher chaque fois qu'ils frappent.

Cette différence qui vous sépare d'eux, vous frappe plus encore si vous faites une casse de tuiles. Quand vous frappez sur une pile de tuiles, vous cassez les deux ou trois premières tuiles en petits morceaux, les deux ou trois suivantes sont ébréchées sur les bords, et le reste est intact, tandis que vos aînés les cassent toutes parfaitement en deux, de haut en bas. Il est évident que dans leurs coups, il n'y a ni dispersion, ni déviation de la force au moment du contact. Si on refait l'essai sur une planche, la différence est encore plus évidente car c'est alors de deux choses l'une ... elle casse ou elle ne casse pas.



Vous frappez tous les jours sur votre Makiwara dans votre jardin pour acquérir cette sorte de coup. Il faut aussi vous y tenir pour ne pas perdre les durillons qui recouvrent la tête de vos métacarpiens. L'entraînement au Makiwara est indispensable pour exercer la moitié inférieure du corps en utilisant l'élasticité du poteau de frappe. On dit que la puissance des hanches est indispensable dans les coups de Karaté.



**L'exercice au Makiwara souffle de la vie dans vos coups.**

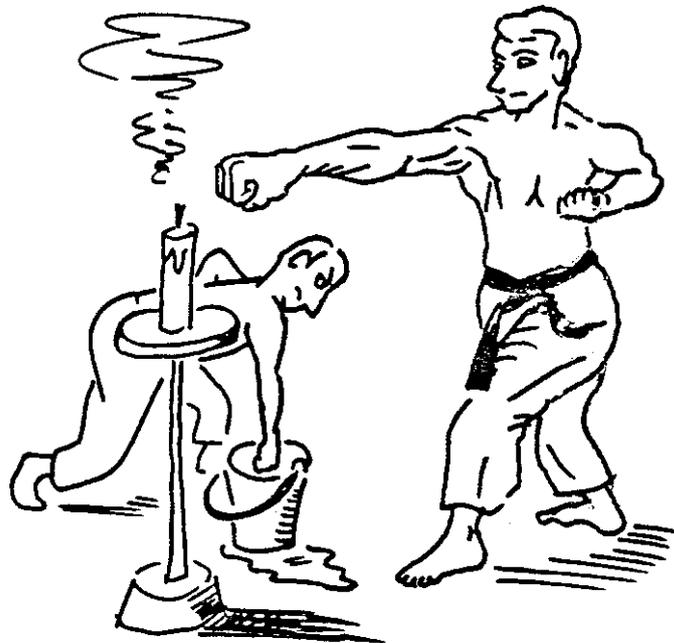
**Il ne s'agit pas simplement de durcir vos poings ;  
il développe plusieurs autres facultés de votre corps tout entier,  
et notamment de la moitié inférieure de votre corps.**

Pour tester la concentration de la force, on peut essayer d'éteindre d'un coup de poing la flamme d'une grosse bougie. C'est le tourbillon d'air créé par la rotation du poing qui éteint la flamme de la bougie. Il va de soi que l'on ne doit pas toucher la flamme et que la trajectoire du poing doit être tout à fait rectiligne. On fait cet exercice torse nu pour éviter l'effet de la manche.

Un autre exercice du même genre consiste à frapper la surface de l'eau d'un seau. On peut alors juger de la qualité du coup par les rides qui apparaissent sur l'eau.

La véritable concentration de la force au moment du coup (le Kime) naît de la contraction instantanée de tous les muscles du corps, détendus l'instant précédent et relâchés aussi vite que possible après la contraction. L'instant de la contraction dure littéralement le temps d'un clin d'œil.

Pour s'exercer à cette détente, on peut de temps en temps **ajouter** au coup de poing **un retrait rapide du bras** qui suit la contraction comme un réflexe. On peut observer la relation entre concentration et détente en frappant une mince feuille de papier suspendue par un fil au plafond. Les mouvements du papier donnent, dit-on, une bonne idée de la qualité du coup. Si à la suite du coup, le papier recule comme s'il était collé au poing, le coup est de bonne qualité.



**Exercice par le feu et par l'eau  
pour acquérir un véritable coup ;  
un coup avec Kime !**

Mais ce genre d'entraînement cache des pièges pour un jeune Karatéka. Il risque de manquer de dynamisme dans ses mouvements, autrement dit, il ne pourra frapper que sur place et devra donc toujours attendre que son adversaire s'approche ou s'arrête un instant pour pouvoir donner un coup de poing. Ce défaut bouche toute perspective d'avenir. Pour harmoniser ses coups avec les déplacements du corps et utiliser son énergie potentielle ou son accélération, il faut travailler régulièrement le Kihon (Jun Zuki, Gyaku Zuki, ...) parallèlement aux exercices décrits plus haut.

On vous a dit qu'un coup n'est massif que si les membres sont souples. Il ressemble alors à du plomb fondu et il est aussi rapide qu'une balle à la sortie d'un fusil. Vous devez pouvoir lancer ce genre de coup à tout moment, si c'est nécessaire, à volonté, avec des déplacements d'hirondelle, en chassant l'adversaire ou en ripostant à ses coups. Vos coups ne sont, bien entendu, pas encore indépendants des mouvements de votre corps. Si, par exemple, en compétition, vous attaquez en vous déplaçant rapidement, votre coup devient très léger, sans aucune concentration de force. Si, au contraire, vous voulez porter un coup puissant, votre corps s'arrête à l'instant automatiquement. Vous n'en êtes pas tout à fait conscient ; le maître et vos aînés n'attirent pas spécialement votre attention sur ce point particulier.

Il est inutile de ne saisir une chose qu'avec votre tête ; attendez que votre corps apprenne de lui-même ; c'est d'ailleurs toujours la meilleure solution. Ce défaut est simplement un signe que vous manquez d'entraînement ou que vous ne faites pas assez d'efforts ; autrement dit, vous êtes encore un débutant. Vous le savez ! Vous ne portez la ceinture noire que depuis le mois dernier ! Tout ne fait que commencer.

Vous vous consacrez depuis peu à la compétition. Vous ne pouvez pas encore vous déplacer à votre guise dans toutes les directions à partir d'une attitude basse comme le font les combattants expérimentés. Lors de vos déplacements, vous avez l'air de vous élaner sur l'adversaire en repoussant le sol derrière vous si bien qu'il peut sans peine prévoir vos attaques et faire aisément échouer tous vos efforts. Vous n'avez par conséquent pas d'autre choix que d'attendre son approche passivement ou de l'attaquer sans réfléchir aux résultats en utilisant des combinaisons de techniques. Vous n'êtes pas encore capables de vous lancer en un éclair comme vos aînés, en profitant d'une faille dans la conscience de votre adversaire ; ils concluent le combat en un seul coup. Les arbitres n'aiment pas les coups combinés car ces coups manquent de la concentration instantanée de toute la force du corps.

Autre chose encore ... le centre de gravité de votre attitude est trop haut ; les arbitres prisent donc assez peu votre attitude. Pour tout dire, un coup efficace doit être donné avec un "timing" qui corresponde à celui des mouvements de l'adversaire, contenir une concentration de force suffisante et de la vigueur, et ... surtout être porté à partir d'une position stable. Aucun élément ne peut faire défaut.

Mais si vous êtes poursuivi par l'adversaire, vous avez tendance à courir çà et là, dans une attitude de combat trop haute, en cherchant à vous sauver, car vous ne pouvez pas bouger librement en position basse et stable.



En compétition, il n'est bien sûr pas efficace de lancer désespérément une riposte en fléchissant le buste en arrière pour éviter le coup adverse. Si vous demandez conseil à votre maître, il vous répondra peut-être de pousser plus à fond l'étude des Katas, de répéter un ou deux des Katas Pinan cinquante ou cent fois tout seul. Il vous dira peut-être aussi que votre Kata est mort, qu'il faut toujours adopter une forme et une position vivantes, que vous manquez de force dans la moitié inférieure du corps, etc...

Si, à une autre occasion, vous demandez conseil à vos aînés, ils vous diront peut-être le contraire ; à leur avis, l'entraînement par les Katas a une mauvaise influence sur la compétition ; il ne faut pas y consacrer trop de temps.

Vous n'y comprenez plus rien. Ils vous recommandent surtout de faire beaucoup de Kihon, de Sono Ba Zuki et de combats réglés pour vous préparer à la compétition ; ils ajoutent enfin que la compétition est affaire d'expérience : "C'est en forgeant que l'on devient forgeron" (Narau yori nare yo : il vaut mieux s'habituer qu'apprendre).

Vous préférerez peut-être l'avis de vos aînés à celui du maître. Suivant leur avis, vous allez orienter votre mode d'entraînement au Dôjô vers la compétition. Non content de prendre part aux compétitions, vous vous entraînerez aussi avec d'autres groupes. Travailler avec des gens venus d'autres groupes est extrêmement efficace. Vous apprenez beaucoup de choses, de nouvelles façons de penser ou de nouveaux aspects du combat en rencontrant des gens chez qui règne une autre mentalité ou qui vivent dans une autre atmosphère. Là plus question de connivence entre amis ; vous êtes un inconnu, pire encore un intrus. Les combats en deviennent naturellement d'autant plus violents et plus dangereux.

Vous vous êtes fait fêler des côtes à plusieurs reprises ; vous avez eu parfois un œil au beurre noir ; on vous a aussi parfois blessé à la bouche ; vous avez plus d'une fois saigné du nez ; bref vous êtes devenu un combattant de Karaté digne de ce nom.



**La compétition de Karaté telle qu'elle est actuellement pratiquée n'est qu'une application de cet art sous une forme primitive.**

En art, le progrès ressemble un peu à la croissance d'une plante ; elle grandit à l'insu des passants, elle porte des boutons, et tout à coup elle fleurit et porte des fruits. Ainsi avant que vous vous en soyez aperçu, la compétition a cessé de vous opprimer. Vos membres agissent tout à fait à votre guise. Dès que vous vous trouvez face à votre adversaire sur le lieu du combat, vous pouvez voir très clairement les défauts de ses techniques, qu'il s'agisse de ses attaques ou de ses parades. Vous voyez contre qui vous gagnerez par coup de pied, contre qui par coup de poing.

La ! Votre cœur vous fait signe et au même instant votre pied touche le ventre de l'adversaire avec un bruit mat ; vous sentez un petit choc agréable en même temps que les arbitres annoncent votre point.

Vous restez souvent en lice jusqu'au combat final, et de temps en temps vous devenez le champion. C'est votre âge d'or.

Réjouissez-vous de cette période ! Tirez-en des satisfactions ! Ça ne durera pas longtemps.

## Le second acte

Depuis un certain temps, vous remarquez que votre coup de pied ne répond plus comme avant à votre volonté. Votre corps ne peut plus réagir à la voix intérieure qui lui dit : "Là !" et les occasions se présentent en vain. Vous devez reconnaître avec amertume que vous n'êtes plus aussi jeune qu'avant. Peut-être ... êtes-vous en proie à une certaine irritation à la pensée que vous avez perdu vos réflexes de jadis.

Etes-vous devenu plus faible qu'autrefois ? Il vous semble que ce n'est pas tout à fait vrai : vous regardez les mouvements de vos adversaires avec plus de discernement ; certes vos coups ne sont pas comptés comme efficaces mais vous ne vous sentez pas battu si leurs coups vous atteignent et sont retenus par les arbitres comme valant Ippon ou Waza Ari. Leurs coups sont simplement rapides et portés avec un bon "timing", et c'est tout ! En combat réel, ils ne tueraient pas une mouche.

Il est certain que vous avez perdu quelque chose ; il n'est pas mauvais que vous reconnaissiez vous-même votre faiblesse. Ceux qui sont incapables de reconnaître qu'ils ont atteint les limites de leurs possibilités ne pourront jamais être de vrais Budokas.

Si vous considérez avec franchise votre situation actuelle et si vous ne faites pas d'efforts déraisonnables ou inutiles pour revenir à votre situation antérieure, vous gardez peut-être encore vos chances.

Il vous faut voir maintenant les mouvements de vos adversaires avec netteté, ou plus exactement sentir avec finesse l'évolution de leurs sentiments et de leurs émotions ; et ne résistez pas à leurs mouvements, ne tentez surtout pas de rivaliser de vitesse ou de puissance avec eux. Bien sûr, vous pouvez les abattre d'un coup de pied ou d'un coup de poing ; n'hésitez pas à le faire s'il y a un défaut dans leur garde ou une rupture dans la liaison de leurs mouvements ; mais avant tout, n'essayez pas à tout prix de tenir tête à la violence de leurs attaques. Défendez-vous, naturellement ! Mais ne le faites pas avec l'intention de balayer de force leurs coups ou de leur faire perdre l'équilibre. Vous avez déjà abandonné toute prétention de leur montrer la supériorité de votre force physique.

Si votre désespoir est authentique et si vous vous êtes avoué à vous-même que vous êtes au bout du rouleau, les techniques d'esquive que vous avez apprises à contrecœur, vont enfin commencer à révéler leur efficacité, après une courte période d'essais et d'erreurs quand vous essaieriez de les utiliser.

Votre buste fléchit avec élasticité vers l'arrière sur un coup adverse au visage tandis que vous le poussez légèrement de la paume ; si son coup vise l'estomac, vous pouvez tirer les hanches en arrière et pousser de la main son poignet vers le bas avec souplesse, un peu comme si vous vous appuyiez sur lui.

Vous parez tout de même les coups de pied de l'adversaire mais vous évitez maintenant d'être touché par le coup en utilisant au même moment les techniques d'esquive (un petit déplacement ou une rotation des hanches etc ...).

Aux yeux des spectateurs, vos mouvements sont assez élastiques ; lorsqu'ils vous affrontent, vos adversaires ressentent une sensation oppressante de menace ; c'est un peu comme s'ils se battaient contre une masse de glu très visqueuse. Vous avez éludé deux ou trois attaques ; vient votre tour ; votre pied part brusquement sans que vous vous en rendiez compte et le frappe au ventre en faisant un petit bruit agréable. A des tiers votre action paraît douce et lente. Votre adversaire est tout interdit d'avoir été frappé sans avoir pu faire quoi que ce soit.

Vous pouvez redevenir le héros de l'arène, mais maintenant vous donnez l'impression de conclure vos combats avec beaucoup plus de peine et de temps qu'auparavant. Votre façon de mener vos combats inspire confiance ; vous n'êtes pas pressé lorsqu'avec patience vous faites face aux attaques variées de votre adversaire. Lui s'énerve de voir échouer des techniques dont il était si fier. Et un seul de vos coups bien assuré met fin à tout comme d'habitude. Quelquefois, il vous arrivera de devoir quitter le théâtre du combat sur une défaite un peu trop facile ; ce résultat défavorable ne vous déçoit plus car vous savez bien que, si vous avez perdu la partie, en réalité vous avez remporté le combat. Que vous gagniez ou non, vous faites une grosse impression sur l'adversaire, les arbitres et les Budôkas les plus initiés. On peut vous faire remarquer que vous utilisez en compétition des mouvements ronds ; vous n'y faites pas toujours attention vous-même.



Par ailleurs au Dôjô, votre manière de travailler commence à se modifier.

Il y a d'abord une petite différence dans votre attitude à l'égard de la pratique du Kihon et des Katas. Vos articulations et vos muscles deviennent de plus en plus souples ; vous vous déplacez lourdement mais de façon plus naturelle ; vous donnez un peu l'impression d'être une outre d'eau en mouvement. Dans chaque attaque, dans chaque défense, vous cherchez à utiliser toute l'énergie potentielle (l'inertie) ... et tous les effets de réaction de votre corps (qu'ils soient longitudinaux, latéraux, verticaux, enfin quelle que soit leur direction) sans en perdre la plus petite fraction.



**Le Karatéka qui connaît la limite de sa force physique  
ne rivalise pas de vigueur avec son adversaire.  
Il commence à faire appel à sa force mentale.**

Vous passez maintenant plus de temps qu'auparavant à pratiquer Kihon et Katas. Ces exercices ne sont plus ni une mortification, ni une ennuyeuse corvée mais un véritable délice. Vous vous absorbez inlassablement dans la pratique de mouvements simples en prêtant l'oreille à la voix intérieure de votre corps et vous ne vous apercevez pas de la fuite du temps.

Dans les Yaku Soku Kumites, vous ne manquez absolument pas d'accompagner vos techniques de défense de mouvements actifs d'esquive ; Noru (monter), Inasu (laisser passer), Sabaku (manier, manœuvrer, démêler ...) etc. Vos balayages souples qu'accompagne un mouvement du corps, ne se bornent plus à parer simplement le coup adverse mais ils amènent l'adversaire dans une situation défavorable. Le mouvement de votre bras ne frappe pas le bras de l'adversaire pour le balayer ; votre poignet glisse vers celui de l'adversaire et y colle comme la limaille de fer est attirée par l'aimant et s'y colle sans bruit. Dès que votre poignet touche celui de votre adversaire, votre bras s'emplit d'une force visqueuse. Votre adversaire ne peut plus maintenir son poing dans une position stable au moment du Kime et a la sensation d'être enveloppé dans du coton. Vos mouvements de parade tout entiers sont en apparence très légers et sont faits sans efforts ; si souples que l'on ne peut apercevoir aucune contraction des muscles. Lorsque vient le moment de frapper, vos coups sont étrangement massifs, si massifs et pénétrants qu'il faut à votre adversaire toute sa force pour les parer malgré que vous les portiez sans difficulté, avec une légèreté et une souplesse remarquables.

Et pendant les combats libres qui sont des applications des Yaku Soku Kumites, vous donnez la même impression à vos partenaires. Vous vous déplacez en général sur des distances plus courtes qu'auparavant. L'orientation de votre corps change sans cesse. Vous répondez aux attaques adverses avec des mouvements de tout le corps. On a une sensation d'oppression dès le début d'une rencontre avec vous, comme si l'on était couvert d'un épervier invisible. Vous êtes psychologiquement lourd et écrasant pour vos adversaires.



Vous ne pensez pas leur être supérieur sur le plan de la force physique. Vous ne craignez pas non plus leur vigueur et leur violence, leurs coups puissants, leurs mouvements vifs. Vous faites échouer leurs coups, vous les déséquilibrez, vous les menez à votre guise comme des pantins. Vous êtes un peu comme un torero expérimenté qui ne craint plus la force du taureau car il n'a plus l'intention de rivaliser de force avec la bête.

### Le troisième acte

Un jour vous voyez la fin de cette manière de combattre qui consiste à chercher patiemment un trou dans la vigilance de l'adversaire ou à attendre la rupture dans ses enchaînements tout en harmonisant vos mouvements avec les siens. Cette fois la crise chez le compétiteur que vous êtes, est plus grave que jamais.

D'abord votre coup de pied ne part plus guère en compétition. Mais quand on mène un combat avec ses seuls poings, on se fatigue beaucoup car il faut faire des mouvements de tout le corps pour se déplacer. Les arbitres n'apprécient guère vos attaques parce qu'en frappant vous prenez toujours soin de faire une petite esquive pour ne pas prendre de coups au visage.

Vos coups paraissent devenir plus rapides mais aussi très légers. Lors de vos attaques, le départ et le retrait du coup sont rapides comme l'éclair ; et aussi, l'instant où vous concentrez votre force est si bref que les arbitres non plus que vos adversaires ne peuvent se rendre compte de la longueur ni de la trajectoire de votre coup ; tous vos coups naissent en effet de mouvements naturels, souples et rapides de votre corps. Vos coups de pied, maintenant plus rares, sont trop petits aux yeux des arbitres ; des coups qui ne tueraient pas une mouche ? Que non !

Il y a maintenant plutôt lieu de craindre que vous ne perdiez le combat par pénalisation.

Vos adversaires ne tiennent plus debout quand ils reçoivent un de vos "petits" coups de pied au ventre ; ils s'effondrent sur les genoux. Vous frappez si légèrement que les spectateurs ne s'en aperçoivent pas, les arbitres se trompent et se disent que vous avez frappé aux testicules.

Vous ferez bien maintenant d'abandonner toute compétition officielle ; vous n'y avez plus votre place. Mais même si vous mettez sans hésitation un terme à votre carrière de compétiteur, vous n'en avez pas terminé pour autant. Le combat de compétition est conçu, la plupart du temps, comme une application du combat libre. Par conséquent, il est évident que vos combats libres au Dôjô ont évolué.

Vous êtes beaucoup plus timide en combat libre ; vos adversaires vous attaquent sans hésitation, avec beaucoup plus de liberté et d'audace qu'auparavant ; psychologiquement, ils vous pressent et prennent souvent l'initiative dans diverses phases du combat. Et ils ne ressentent plus le sentiment d'oppression que vous exerciez autrefois sur eux.

Vous êtes devenu très faible, et même fragile. Vos adversaires n'hésitent plus à vous attaquer en force. Mais où sont le dynamisme et la vitesse de vos techniques d'antan ? Vous vous rendez fort bien compte de votre état actuel, mais sans désespoir profond. N'est ce pas un progrès de devenir plus faible, du moins à partir d'une certaine époque ? Cette fois, vous sentez vaguement que vous êtes sur le bon chemin. Vous avez conscience d'avoir toujours fait de votre mieux. Si le Budô incite chacun à progresser toute sa vie, c'est qu'il y a une clef quelque part.

Vous êtes certes un peu plus vieux, moins endurant. Votre vie professionnelle exige de vous plus de temps qu'auparavant et votre temps d'entraînement s'en trouve amputé d'autant.

Mais au delà de ces contingences, vous comprenez qu'une certaine nécessité vous a amené à cette situation. Par exemple, vous n'attachez plus beaucoup d'importance au combat entre Karatékas en Keikôgi qui suivent la même route que vous. Au cours de votre long cheminement, il est arrivé à maintes reprises que vous dussiez faire la preuve de vos capacités, même en dehors du Dôjô ou de la salle de compétition.

Ceux avec qui vous êtes ainsi entré brièvement en relation, dans la rue ou au café, n'appartenaient pas au monde du Karaté. Armés ou non, ils faisaient des mouvements qui ne ressemblaient en rien à ceux de vos camarades. Vos chaussures et votre tenue de ville vous ont empêché de déployer vos techniques de Karaté.

Vous n'attachez plus beaucoup de crédit aux techniques qui ne peuvent servir que contre des Karatékas dans un Dôjô, comme par exemple Mawashi Geri, Ushiro Geri, ... parce qu'elles ont peu de chances d'être efficaces. Autrement dit, vous avez pris vos distances vis-à-vis du Karaté de Dôjô en recherchant en combat réel la victoire absolue.

Vous ne désirez pas particulièrement revenir à votre état antérieur. Vous ne pensez pas non plus que cela soit possible. Vous savez bien, maintenant, qu'il y a un sommet à chaque activité humaine et que, une fois franchi ce sommet, il faut défricher des terres vierges. Vous savez aussi que le mot Budô (la voie des Arts Martiaux) recouvre l'histoire personnelle de tout qui suit la dure et difficile évolution de soi.



Supposons que, par chance, vous assistiez à un combat libre entre deux vétérans du Karaté ... ; ils demeurent tout d'abord longtemps face à face, sans aucun mouvement visible, puis tout à coup l'un d'eux fait mine d'attaquer mais ... au lieu d'avancer ... il recule d'un pas. C'est fait ! Il a reconnu sa défaite. L'autre n'a pas bougé, il a simplement rentré le menton en abaissant légèrement le corps. Vous ne pouvez rien y comprendre.

Plus facile à comprendre est le combat où l'un des protagonistes est un jeune homme qui semble plein de confiance en soi en combat libre. Il en est encore au premier stade. Chaque fois que le plus jeune veut attaquer son aîné, celui-ci bondit en arrière ou de côté. Le plus jeune avance et l'autre ne cesse de s'écarter en tournant autour de lui. On ne peut se défendre de l'impression que l'aîné a peur de la vigueur du plus jeune et qu'il veut éviter le combat.

Et de fait le visage du plus jeune laisse passer furtivement une expression de mépris. Juste au moment où, impatienté, le cadet va l'attaquer en force, il sent le corps de l'aîné lui glisser sur le côté et, déséquilibré, il tombe sur le derrière. Vous n'avez rien pu voir des mouvements de ce vieux combattant. Il semble que le plus jeune lui-même ne saisisse pas ce qui s'est passé. Ses yeux expriment un profond ahurissement. Le combat se poursuit. Le plus jeune a perdu sa morgue et le vétéran se tient maintenant à l'aise.



Cette fois vous y voyez plus clair. L'aîné attrape son adversaire au début de son mouvement : à l'instant où celui-ci veut lui donner un coup de pied, le corps de l'autre vient le heurter. L'aîné entre à l'intérieur de la jambe qui le frappe en pivotant légèrement par une esquive. Il utilise simultanément les deux mains, l'une pour balayer, l'autre pour attaquer avec Shutô. Dans une autre situation, il fait Kaishin et, en même temps, il donne **d'une main** un coup de poing au ventre en bloquant le coup adverse **de l'autre**.

A les regarder faire, vous avez appris deux choses : prendre l'adversaire sur le début de son mouvement et pratiquer simultanément attaque et défense. A partir de maintenant, vous allez vous entraîner en suivant ces deux principes.



## Le quatrième acte

### *Note :*

*à partir de ce chapitre, l'auteur parle du héros de cette histoire à la troisième personne, car la description qui suit ne concerne qu'un futur très lointain pour la plupart d'entre vous.*

Il a pris de l'âge. Il est encore vert et solide sur ses jambes car, depuis sa jeunesse, il n'a jamais cessé de s'entraîner au Budô. Il est fier de lui lorsqu'on lui attribue un âge de loin inférieur à celui qu'il a en réalité. Pour autant qu'il s'en souvienne, il y a longtemps qu'il n'a plus été malade. Il a cependant presque cessé de travailler au Dôjô. Il lui arrive souvent de s'en approcher et de jeter un coup d'œil par la fenêtre quand il passe dans le voisinage. Ses seuls contacts avec son ancien royaume sont la rencontre avec de jeunes Karatékas qui lui demandent de leur expliquer la direction de certains Katas ou des Yaku Soku Kumites. Il préfère jouir de la pratique très lente des Katas, tout seul dans son jardin.

Mais quels changements ne se sont pas produits dans l'entraînement du Karaté par rapport à ce que faisait sa génération ! La pratique du Shiwari (casse de matériaux divers : bois, briques, tuiles ...) qui occupait jadis une partie importante de l'activité des Karatékas a presque entièrement disparu. Les jeunes gens vous rétorquent qu'ils n'ont pas affaire à des tuiles immobiles mais à des hommes bien vivants.



Quand le vieil homme raconte ses souvenirs d'un entraînement assez dur au Makiwara, ils froncent les sourcils et se récrient contre sa sauvagerie : un jour qu'il avait un peu trop frappé sur le Makiwara et qu'il s'était écorché la peau des poings, il s'était efforcé de continuer cet exercice ; un moment après, revenant à lui, il s'était rendu compte que la botte de paille était poisseuse de sang qui avait coulé ; en regardant son poing, il avait alors aperçu un petit fragment d'os tout blanc dans une blessure à la racine de son médius.

Les jeunes gens de l'époque actuelle ont généralement tendance à négliger le Kihon. Il lui semble que le nombre des gens qui se débattent avec les difficultés des Katas a considérablement décru. Au lieu de cela, les mouvements des combats réglés sont devenus très compliqués, les techniques de combat libre très contournées et très ostentatoires.

Il se dit que le Karaté est en train de disparaître. Depuis la mort de leurs fondateurs, tous les arts glissent dans la décadence ; il n'en est pas triste ; un de ces jours, apparaîtra un nouveau génie qui fraiera le chemin à un nouvel art. En attendant son apparition, tout ce que l'on fait aujourd'hui prépare et engraisse le sol sur lequel le nouvel art va fleurir.

La compétition, à laquelle il se consacrait autrefois avec passion, est devenue de plus en plus sportive et il n'y a plus même en elle l'ombre de ce qu'elle fut. Il ne comprend rien à la signification ... de ces nouveaux systèmes où la règle exige des combattants qu'ils marquent deux ou trois points à chaque match. Où est le Budô où un homme engageait toutes ses facultés dans l'instant du seul coup qu'il portait à son meilleur rival depuis des années ; il avait alors à concentrer tous ses efforts dans la préparation de ce seul instant.



Qu'est devenu ce Karaté où la vie entière d'un Karatéka l'embrase et se consume en un clin d'œil pour se fondre dans l'éternité de l'univers. Les jeunes gens d'aujourd'hui dansent une danse chaotique et s'amuse à donner des coups trop légers ; leurs poings sont couverts de gants pour éviter à leurs adversaires une blessure accidentelle. Et le vieil homme se souvient avec nostalgie de la vigueur et de la pesanteur de son coup de poing qu'il était fier de pouvoir arrêter à l'instant du plus léger contact avec la joue de l'adversaire.

En tout cas depuis ce temps, beaucoup d'eau a passé sous les ponts. Il a fait l'expérience de bien des choses en dehors du monde du Budô. Il s'est trouvé mêlé à bien des histoires et bien des incidents dans son foyer, chez ses amis ou ses connaissances, dans son milieu de travail ou lors de ses divertissements. Mais tous ses souvenirs d'amour, d'amitié, d'inimitié, de rancunes, de joies, de tristesse, de détresse, de colère, de regrets ... sont déjà trop éloignés et trop atténués pour donner une signification à son existence.

La façon de vivre qu'il a apprise au cours de son inlassable étude du Budô, et elle seule, le soutient maintenant et, joignant le passé au présent, le guide vers le futur.

Qu'a-t-il appris ? On peut dire, en peu de mots, qu'il a appris à tout abandonner, il a appris à être léger de corps et d'esprit. Il pourrait abandonner sa famille, son nom, ses biens, l'amitié ou la bonté des autres vis-à-vis de lui, et par-dessus tout sa propre vie.

Il est content de cet état car il est maintenant libre de la peur, de l'inquiétude, de l'hostilité, de l'envie, de la jalousie ...



Les dernières fois où il est allé au Dôjô, il a fait maintes fois des combats libres quasi distraitemment, inconsciemment. Il avait abandonné toute intention de gagner. Comme il n'avait plus en lui la plus petite trace d'esprit combatif, il pouvait lire toute l'activité mentale de ses adversaires. Et lorsqu'il a été capable de prévoir tous les mouvements de ses adversaires, il a abandonné le Karaté de Dôjô comme s'il était arrivé au terme de l'étude du Karaté.

Comme il a abandonné toutes les techniques stéréotypées, tous les mouvements lui sont devenus possibles. Entraînés pendant de longues années, ses membres qui ont résisté à toutes les épreuves sont devenus des serviteurs fidèles. En abandonnant toute pensée, il est devenu capable de laisser à ses membres et à tous les muscles de son corps le soin du choix et de la décision de tous les mouvements nécessaires au combat. Il ne doute pas que ses bras, ses jambes ou ses hanches feront les actions les plus appropriées à chaque cas. Il a abandonné toute idée de voir avec les yeux et d'entendre avec les oreilles, en sorte que tout son corps est devenu un organe de perception très sensible ; il perçoit l'air menaçant de qui veut le frapper par derrière ou, de loin, se prépare à l'attaquer. Sans même en être conscient, son corps perçoit les présages funestes et y réagit de lui-même.



Un soir, dans l'obscurité d'un quartier louche, une bande de voyous l'attaque par surprise. Celui qui croyait le surprendre par derrière avec une barre de fer, manque son but et frappe dans le vide ; l'instant d'après, un coup de coude lui casse la mâchoire qu'il pointait en l'air et il tombe sur le sol. Un des deux hommes qui l'attaquaient de côté se fait briser le genou d'un coup de pied tandis que l'autre est en train de gémir, aveuglé momentanément par un coup des doigts aux yeux. Un autre a été projeté en l'air et retombe comme une grenouille sur le sol. Le dernier qui essayait de se sauver, sent un pied le pousser au derrière, il se cogne la tête contre le mur et s'évanouit. Le vieil homme n'est guère conscient de ce qu'il a fait. Ses mains et ses jambes se sont mus à leur guise et ont mené des actions très violentes.

Pour qui le voit marcher, il a l'air tellement lourd et mou qu'on pourrait croire que son corps s'enfonce un peu dans le sol. Au cours du combat, il n'a pas fait de grands mouvements. Comme un cyclone aspire tous les objets qui l'entourent, les soulève puis les rejette autour de lui, le petit vieux pivote deux ou trois fois sur ses hanches et même les bandits les plus costauds sont attirés vers lui puis projetés au sol, hors de combat. Il n'est pas le moins du monde essoufflé ; il est resté calme comme s'il s'était trouvé dans l'œil du typhon tandis que tout, autour de lui, n'était que tumulte et rage.

Le "Maintenant" de ce vieil homme qui se promène est l'éternité. L'"Ici" où il vit, est le centre de l'univers. Il marche en harmonie avec l'intention de l'univers éternel. Livré au grand courant éternel de l'univers, il se sent tout à fait assuré comme s'il était gardé par de nombreux guerriers divins. Ce grand courant va bientôt se jeter dans la mer de la fertilité, la mer d'où naissent toute vie et toute existence.

## Le cinquième acte

Les années ont passé. Le vieil homme a presque entièrement oublié ce qu'il a jadis appris. Le Karaté n'est pas un art exceptionnel ; ce que le vieil homme a appris au moyen du Karaté l'a mené par son évolution à un grand océan qu'on ne peut nommer autrement que "la Voie Martiale" (le Budo) ; il y a rencontré d'éminents experts de Kendô, de Jûdô, d'Aïkidô, de Kyûdô ... Il croit y avoir vu aussi le visage de moines Zen qui ont fait l'expérience des plus hautes illuminations, ceux des plus grands maîtres de la peinture, de la calligraphie, de la cérémonie du thé, de l'arrangement floral, et ceux aussi d'acteurs fameux de Nô et de Kabuki.

On peut dire qu'au sommet qu'il a atteint, il les a vus face à face ; il s'agissait de la même montagne mais tous sont partis de sentiers différents. Ce sont donc tous des hommes achevés maintenant, tout leur est possible dans tous les domaines. Le maître de Budô peut se mettre à la peinture avec succès, il est aussi un bon calligraphe, un grand savant et un fin politique ... Pour lui, rien d'impossible sous le firmament. Les anciens appelaient de tels hommes Sen-Nin (ermites sacrés) ; ils se promènent dans les montagnes les plus hautes comme en un jardin et montent sur le dos du tigre quand l'envie les en prend ; on disait même d'eux qu'ils pouvaient voler dans le ciel, plonger sans difficulté sous la mer ou même sous le sol.



Il va sans dire qu'il est en réalité un homme comme tout le monde !

Il s'est installé dans un quartier quelconque des faubourgs d'une grande ville. Il habite une maison délabrée ; il est pauvrement vêtu et il se contente d'une nourriture frugale. Il conserve cependant toujours sa bonne humeur comme si chaque jour lui était une source de joie. Au printemps, il va admirer les cerisiers en fleurs, une bouteille de vin à la main. En été, il prend du repos à l'ombre d'un arbre de son jardin. En automne, il contemple avec une satisfaction profonde le rougeoiement des feuilles d'érable dans la forêt. L'hiver le voit se chauffer au soleil dans un endroit protégé du vent. Il lui arrive souvent de s'assoupir et il rêve même en plein midi.

**Dans ses rêves ou ses rêveries** ..., il lui arrive de retourner dans le passé, mais aussi de plonger dans le futur ; il peut dès à présent voir le monde vers lequel il va bientôt déménager : c'est un monde plein de soleil et de fleurs toute l'année ; il y passe une douce brise ; il y retrouve les visages de vieilles connaissances et d'amis qui l'ont quitté depuis longtemps.

Il s'est détaché du temps mais aussi de l'espace ; il peut parcourir le monde entier ; il peut apparaître à sa guise au-delà des mers, dans les pays chauds, dans les pays froids, dans les pays où subsistent d'étranges coutumes, où vivent toujours de curieux animaux ; il quitte parfois notre univers et s'échappe au-delà de la voie lactée.



Il ne se plaint pas particulièrement de la faiblesse de ses membres car il peut voler dans le ciel et tout faire venir à lui. Il est en train de regarder une fourmi dans son jardin ; elle s'est arrêtée et demeure pour l'instant immobile, mais elle va bientôt reprendre sa marche ; il sent qu'il peut prévoir cet instant ; il peut prédire laquelle de ses six pattes la fourmi va d'abord déplacer. Il sait ce qu'elle sent car il peut maintenant se fondre parfaitement en cette fourmi ; le sort de l'univers dépend du mouvement de cette fourmi, elle est le centre de l'univers, elle est elle-même l'univers.

De même qu'un microcosme reflète parfaitement le macrocosme, c'est à dire l'univers, ainsi pour lui le passé et le futur sont contenus dans l'instant présent.

Souvent il est invité par ses voisins, ses proches ou ses amis à diverses cérémonies : baptême, mariage ou enterrement. Il voit clairement toute la vie du nouveau-né ; il peut aussi voir comment vont tourner les choses pour les jeunes mariés. L'issue n'est pas toujours heureuse, mais cela ne l'attriste pas particulièrement : tout est nécessaire ; le malheur est aussi riche que le bonheur, les événements heureux valent les plus sinistres. Il présente ses félicitations pour une naissance comme pour un décès.

On le consulte souvent sur les sujets les plus divers, car il peut voir dans le futur. Ainsi tout va bien autour de lui. Il a même oublié l'existence de la Voie ; il est lui-même devenu la Voie.



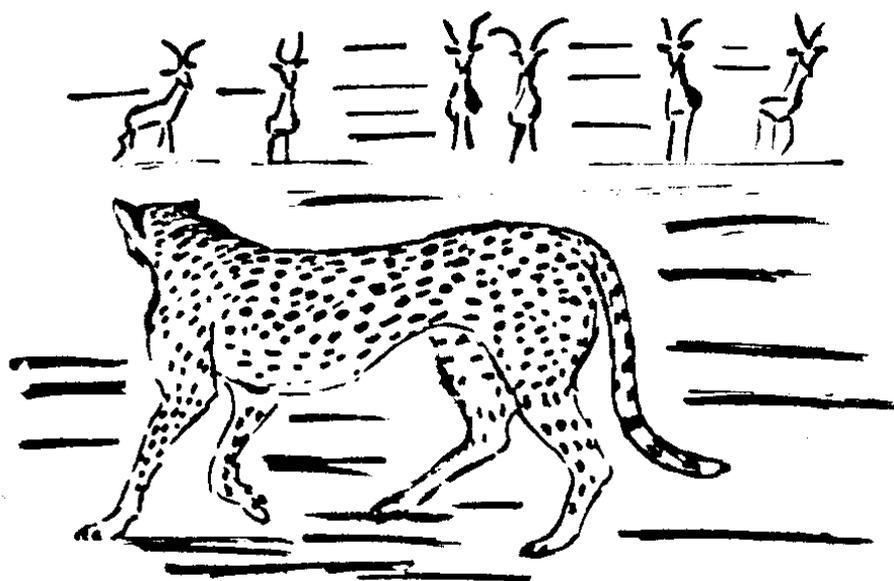
## II. Commentaire de chaque stade

Les divers sujets traités dans ce chapitre ont été divisés et rattachés à chacun des cinq stades suivant leur caractère. Il faut cependant garder à l'esprit que chacun de ces sujets ne concerne pas que le stade décrit. Quelques unes de ces idées ont trait à tous les stades, c'est à dire qu'elles se rapportent à toute la vie d'un Karatéka ; d'autres doivent être conservées pour l'avenir comme une semence ou un bourgeon dont le moment n'est pas encore venu. D'autres aussi doivent être protégées comme une braise qui, la flamme éteinte, couve sous la cendre et peut toujours servir à ranimer le feu si c'est nécessaire.

C'est en raison des contraintes qu'impose l'utilisation du langage que nous avons analysé, classé ces sujets avant de les rattacher à chacun des cinq stades ; cela met un peu d'ordre dans ces idées. J'aimerais que le lecteur ne prenne pas ces idées trop à la lettre mais en digère les moindres débris et se les incorpore par l'entraînement et l'expérience.

Dans le monde des arts martiaux comme dans celui des arts, toutes les techniques sont si intimement liées à la personnalité du pratiquant (son point de vue, sa façon de penser, sa manière de vivre...) qu'on ne peut pas les traiter séparément. Des concepts comme Karaté ou Wadô Ryû n'ont pas d'existence indépendamment des pratiquants. Il est naturel que chaque école ait, du moins en apparence, divers styles selon les époques ou les pratiquants. Le problème est de savoir de qui est le Karaté ou le Wadô Ryû dont on parle. La discussion, sans cette précaution, ne progresserait pas d'un pouce. Par conséquent, les idées que l'auteur va traiter ci-dessous lui sont personnelles ; on peut donc y opposer beaucoup d'objections. Elles ne se veulent pas autre chose que de simples documents de référence.

## 1. Le Karaté de la vigueur : Premier stade



**Un guépard, des antilopes.**

**Les mouvements des carnivores (notamment des félins)  
sont suggestifs de ceux des Budôkas,  
tandis que ceux des ongulés  
rappellent quelque peu les gestes des sportifs.**

On a décrit au cours du chapitre précédent la peine que se donne un jeune Karatéka pour acquérir un vrai Kime.

En Karaté mais aussi dans tous les autres arts martiaux, des choses en apparence insignifiantes sont très importantes, par exemple la direction de la pointe du pied, la souplesse des genoux, la direction du regard, etc ...

Taizukuri ("fabriquer un corps" : la formation du corps), Hôhō (manière de marcher), Ganpô (façon de regarder), Shugi (techniques de main), Sokugi (techniques de pied), etc..., sont si étroitement, et pour ainsi dire organiquement, liés par les extrémités de leurs ramifications qu'un progrès dans un détail fait aussi avancer les autres éléments.

Les moyens d'évaluer les résultats du travail d'un Budôka sont donc divers. Quand un expert regarde un Budôka marcher dans la rue, il peut se faire une idée de son niveau en voyant ses gestes : sa façon de marcher, sa manière de regarder alentours ..., et ceci ne vaut pas seulement pour les Karatékas.

Ce que s'efforce de faire un Karatéka à ses débuts, c'est d'apprivoiser parfaitement ses membres. C'est pourquoi il est essentiel d'acquérir le véritable Kime - la concentration de force physique et mentale - dans les coups de poing et les coups de pied ; on pourrait aussi bien dire que, si vous pouvez donner vos coups avec un vrai Kime, 90 % du travail est déjà accompli. Il va sans dire qu'il ne s'agit pas de coups que l'on donne sur place sans être capable de se déplacer ; nous parlons de coups que l'on peut donner librement, quand c'est nécessaire, tout en bougeant dans toutes les directions. Ce sont des coups massifs, qui partent si rapidement que l'on ne peut pas les apercevoir et qui s'arrêtent nettement, sans le moindre tremblement, à l'endroit décidé.

Dans cet exercice, les manches du Keikogi en toile épaisse jouent le rôle d'un compteur au moyen duquel on peut inconsciemment évaluer la vitesse, la trajectoire, la concentration de force, etc ..., d'un coup. Dans le même ordre d'idée, on peut aussi parler du rôle de la ceinture du Keikogi ; serrée sur le bas-ventre, elle peut vous aider à y concentrer votre conscience car la respiration abdominale a un effet important sur le Kime ; cette respiration concentre dans les muscles abdominaux la force qui gênerait la vitesse des coups et laisse ainsi aux muscles des membres toute leur souplesse jusqu'au dernier moment.

Mettre au point ce type de coup en gardant à l'esprit les réflexions qui suivent, c'est la tâche inévitable qui s'impose pour un Karatéka de ce stade.

## a) Forger les muscles, les os et enfin le corps du Karatéka

Se forger le corps tant qu'on est jeune et que l'on peut supporter des efforts démesurés, c'est jeter les fondements et poser les bases des progrès futurs. Le corps se développe différemment suivant le genre de Budô que l'on pratique. Chez les Jûdôkas, ce sont les muscles de l'intérieur du corps (pectoraux, biceps, abdominaux ...) qui ont tendance à se développer, parce qu'ils tirent le plus souvent leur adversaire à eux. Beaucoup d'anciens Jûdôkas professionnels ont ainsi les jambes arquées et le dos voûté.

Comparés à eux, les Kendôkas se tiennent particulièrement droits. Chez eux les muscles de l'extérieur du corps (grand dorsal, triceps, rhomboïde ...) sont souvent plus développés parce que leur mouvement principal est de tendre les bras en poussant le sabre vers l'avant.

Les Kyûdôkas tendent le bras gauche en avant et tirent le bras droit vers l'arrière, de sorte que le développement de leurs muscles est très particulier.

Les Karatékas utilisent tous leurs muscles de manière égale, ceux de l'extérieur et ceux de l'intérieur du corps, si bien que leur corps ne se développe pas d'une façon très particulière, du moins en apparence. La morphologie des Jûdôkas est parfois du type Hercule, c'est à dire que leur silhouette a la forme d'un triangle sur pointe, tandis que celle des Karatékas est plutôt du type Hermès qui est quelque peu féminin.



Au point de vue du Karaté, il n'est donc pas souhaitable d'entraîner outre mesure avec des poids et haltères les muscles de la moitié supérieure du corps. Ce que doit faire le Karatéka, c'est aguerrir la moitié inférieure de son corps par la course, le saut, les positions où les jambes sont à demi-fléchies comme Neko Ashi ... ! Le Karatéka doit s'astreindre à des exercices durs et assidus. Le corps du Karatéka doit avant tout être souple comme celui des félins (lion, tigre, panthère, ...), et puis, dans cette souplesse, il veillera à mettre l'élasticité de l'acier ; ses muscles doivent pouvoir en un instant prendre la dureté du fer. En suivant cette idée et en s'astreignant à ces exercices, on peut acquérir ce coup qui paradoxalement est à la fois lourd et rapide.

La majeure partie de l'entraînement de Karaté est constituée d'exercices de frappe dans le vide, sans résistance. En un instant on concentre toute la force du corps dans ce coup et, de suite, on glisse à une rapide détente de tous les muscles. Pendant cette subite transition de la concentration à la détente, les bons Karatékas sentent un choc violent à travers tout le corps ; meilleur est le coup, plus violent est le choc. Ce choc est assez dangereux pour les muscles comme pour les articulations ; les Karatékas de haut niveau sont donc toujours menacés de blessures aux coudes et aux genoux du fait de leur propre force. Ce danger disparaît si l'on s'entraîne au sac de sable ou au Makiwara. Il n'existe pas non plus si on pratique la boxe chinoise ou thaïlandaise où le Kime de Karaté n'existe pas.

Cependant, quelle que soit votre inquiétude, vous ne devez pas travailler en contractant les muscles pour protéger vos articulations ; en particulier, vous ne devez pas freiner le coup à l'instant du Kime pour alléger le choc dont il a été plus haut question.

Le principal est de pratiquer régulièrement cet exercice, de vous échauffer suffisamment au début de chaque entraînement et de ne pas donner, sans préparation, des coups violents (pour vous échauffer, vous pouvez faire des mouvements de Karaté un peu comme des mouvements de gymnastique). Quand vous avez interrompu votre travail pendant plus d'un mois, vous devez recommencer avec l'esprit d'un débutant, sans trop chercher la concentration de la force au cours de la première semaine, par mesure de précaution pour la faiblesse de vos muscles et de vos articulations.

En Karaté il ne faut pas s'entraîner en vue d'un résultat à court terme. La meilleure attitude est de le pratiquer régulièrement en y consacrant une partie de la vie quotidienne, en un effort de très longue haleine.

"Muscles et os seront formés dans trois ans, mais il faut dix ans pour parfaire l'état des intestins" : formule des anciens qu'il faut goûter profondément.

## **b) Position correcte et déplacement du centre de gravité**

Dans tous les mouvements de Karaté, les hanches jouent le premier rôle. Tous les mouvements commencent et se terminent par des mouvements des hanches ; tout leur déroulement est dominé par les hanches. **Il faut abaisser le centre de gravité, le placer au milieu des hanches ...** et lui conserver cette place au cours de tous les déplacements du corps (volte-face, pirouettes), quelque violents qu'ils soient ; on effectue les mouvements des membres de façon à ce que le centre de gravité se déplace vers le but suivant une ligne presque tirée au cordeau.



Si on photographie, avec un obturateur ouvert au maximum, un Karatéka marchant en Jun Zuki dans l'obscurité par exemple, en portant à ses hanches une veilleuse, on peut fixer la trajectoire que suit son centre de gravité. Chez un débutant la trajectoire ainsi enregistrée décrit en général une ligne très sinueuse, et dans le sens vertical et dans le sens horizontal. Plus il abaisse son centre de gravité, plus cette tendance apparaît.

Notons que cette simplification de la trajectoire du centre de gravité lors des déplacements n'entraîne pas seulement un raccourcissement du trajet à parcourir (et donc du temps mis pour ce faire) pour atteindre le but ; elle est aussi indispensable à une rapide accélération des mouvements du corps - c'est la vie du Karaté - et c'est enfin la condition à remplir pour pouvoir porter un coup chargé de toute la masse du corps, c'est à dire pour utiliser la force d'inertie, l'énergie potentielle. Si la ligne d'application de la force suit un trajet sinueux, on gâche le travail de concentration en un seul point de l'énergie née des mouvements du corps ... et il en résulte que l'on frappe avec le bras seul au lieu d'utiliser le corps entier.

(Pour des détails plus concrets, on se référera au tome 2 : "Kihon").

### c) L'attitude juste (du corps et de l'esprit)

Les formes, en Karaté comme en gymnastique ou en patinage artistique, doivent être saisies au cœur d'un mouvement continu. C'est pour des raisons de commodité qu'un moniteur corrige ses élèves à l'arrêt, sur des formes statiques ; en fait, il est censé corriger autant le mouvement que la forme.



Ensuite, cette forme arrêtée doit toujours être un état de préparation à la fois physique et mentale à reprendre à l'instant de nouveaux mouvements rapides. Dans les livres de Karaté publiés en Europe, la plupart des photos reprises en illustration sont des images de forme "morte", parce que les Karatékas qui prennent la pose, envisagent le problème à la légère ; leurs yeux sont sans vie comme ceux de poissons morts. Une position doit toujours être tendue vers l'occasion de déclencher le mouvement suivant.

Cette attitude d'esprit se voit d'abord à l'expression du regard. Le corps lui-même s'y prépare par la souplesse élastique des muscles à glisser en mouvement à tout instant.

Dans les photos dont il est question plus haut, les Karatékas sont tous maladroits comme des guignols ; ils bandent inutilement leurs muscles, peut-être dans l'intention d'impressionner le lecteur ; la rigidité de leur attitude éveille une impression de malaise.

Dans le Budô, on joue sa vie à l'instant du début du mouvement. Pour un Budôka, le court instant qui sépare l'intention du début du mouvement est une question de vie ou de mort. La décision se prend, chez les plus grands Budôkas, quasi-inconsciemment. Il est essentiel que le temps qui sépare le choix de l'opportunité ... de la réalisation de l'acte soit très court, presque instantané, pour que l'adversaire n'ait pas le temps de se défendre ou d'effectuer une contre-attaque.

Imaginez un chat guettant sa proie en cachette ; s'il ne trouve pas le bon timing et rate son seul bond, l'oiseau s'envolera ou le rat trouvera abri dans un trou du mur ; sa longue et patiente embuscade n'aura servi à rien. Comme lui, le Karatéka doit adopter l'attitude de l'animal sauvage guettant son gibier.



**Un excellent Karatéka  
peut se déplacer comme un coup de vent  
dès qu'il a saisi la moindre rupture  
dans la conscience de son adversaire.**

Ce qu'il vous faut guetter à l'endroit du combat, ce sont les défauts des positions et des mouvements de l'adversaire, et aussi l'instant où sa tension d'esprit baisse momentanément ; on appelle cette sorte de fissure de la conscience "Suki".

D'une manière générale, on peut classer les Suki (litt. : fente, trou, défaut, intervalle ...) de la manière suivante :

**(1) Le début du mouvement (Dôsa no okori)**

A l'instant où l'on décide de frapper, peut se créer une fissure dans la vigilance parce qu'on retire à ce moment toute attention de la garde. Plus court est cet instant, mieux cela vaut. En même temps il est important de ne pas laisser l'adversaire lire dans votre pensée.

## **(2) La fin du mouvement**

La vigilance d'un attaquant peut connaître une défaillance à l'instant où s'achève son mouvement d'attaque ... si ce coup est neutralisé ou insuffisant pour abattre l'adversaire. C'est pour cette raison que les Kendôkas préconisaient l'attitude d'esprit suivante : "Laissez l'adversaire vous entailler la peau pour pouvoir lui trancher la chair ; laissez-le couper votre chair pour lui fendre les os". En Karaté, si le coup adverse est insuffisant et s'il vous reste quelque vigueur, votre chance est dans l'instant où vous êtes frappé. En tout cas, si dans un combat réel vous ne vous êtes pas encore avoué vaincu, recevoir un coup ne signifie pas être vaincu ; autrement dit, votre coup doit être décisif : Hissatsu Ken - un coup infailliblement meurtrier. Vous devez aussi garder votre attitude et votre vigilance en restant prêt à toute éventualité, même si vous êtes tout à fait sûr du résultat de votre coup (Zanshin : un reste d'esprit).

## **(3) Le changement de Kamae (position de garde)**

Quand le moment où l'on reste sur le qui-vive se prolonge, il arrive fréquemment que, sans trop faire attention, on change de garde, soit pour calmer sa tension nerveuse, soit pour détendre la crispation de ses membres. On peut reprendre une nouvelle attitude en modifiant la position des poings, des pieds, l'orientation du corps etc ...

Cet instant peut être une fissure ; vous pouvez profiter de ce bref instant d'absence d'esprit. Ensuite, après une rude collision entre deux combattants où l'un vient d'attaquer et l'autre s'est défendu, il arrive souvent qu'après un moment d'un face-à-face tendu, l'un et l'autre corrigent leur attitude.



#### (4) Les fissures provoquées

On peut, par stratégie, utiliser des feintes pour contraindre l'adversaire à faire une action de défense ou de contre-attaque ; le provoquer à attaquer par des défauts volontaires de sa position ou de ses mouvements ; on tente de profiter de la faille ainsi créée dans sa vigilance suivant le principe énoncé plus haut.

Cependant ... dès lors que le but final du Budô consiste à arriver à l'état de Mushin (*litt. : sans esprit, sans moi ; état mental dégagé de toute pensée, de toute réflexion, de toute spéculation ou considération, comme celui des petits enfants*), cette attitude artificielle n'est pas très recommandable. Et si votre adversaire est plus expérimenté que vous, toutes vos manœuvres pour le tromper deviennent en fait autant de véritables défauts qui parfois risquent de vous mener à la catastrophe.

**Résumons** : vous devez en tout cas vous tenir dans une attitude où vous soyez toujours prêt à saisir la moindre défaillance mentale ou physique de vos adversaires, à tout instant du combat.

Le début de vos mouvements doit être naturel et rapide, de façon à ce que vous puissiez à la fois saisir le défaut de l'adversaire et l'empêcher de saisir le vôtre. Et pour ce faire, il faut bannir toute tension des muscles qui ne sont pas nécessaires au mouvement que vous préparez. Autrement dit, tous vos organes (muscles, nerfs et autres) doivent pouvoir collaborer à la réalisation d'un seul but, d'un seul mouvement. Travaillez à acquérir la capacité de vous élancer d'un seul trait, de corps et d'esprit, sur l'adversaire à partir d'une position très basse et stable. Dans le Budô, on appelle Ki la disposition de celui qui peut ainsi unir et amalgamer l'esprit et le corps.

Suivant une autre définition, le Budô est ce qui cultive en vous ce Ki.

Pour terminer, je voudrais esquisser ce qui se passe dans un combat libre ou une compétition entre combattants qui n'accordent aucune importance à cette notion de Suki ou de Dôsa no okori (le début du mouvement). Cette tendance pernicieuse est particulièrement présente chez les Européens qui jugent de tout suivant des critères sportifs.

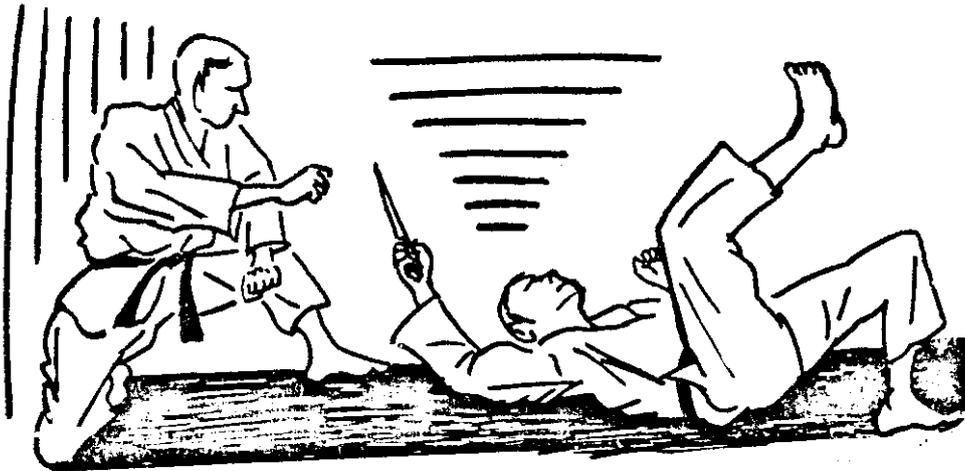
**(1) On donne l'un après l'autre, sans interruption, des coups très légers, de parti pris, sans regarder ce que veut faire l'adversaire. Ce genre de combattant utilise beaucoup les techniques combinées (Renzoku Waza) pour ne pas se faire attaquer à la fin d'un mouvement trop faible.**

**(2) On a un faible pour les techniques qui surprennent l'adversaire comme Ushiro Mawashi Geri par exemple.**

**(3) On attend que l'adversaire s'approche pour le frapper parce qu'on est le plus souvent incapable de se déplacer rapidement à sa guise. On porte ses contre-attaques sur place, sans mouvements d'esquive ou de blocage suffisants. A la salle, on abuse ainsi du fait que l'adversaire contrôle ses coups.**



## 2. Le Karaté de l'harmonie : Deuxième stade



Dans l'exécution de chaque technique, on ne doit pas spécialement chercher à faire des mouvements esthétiques ; mais après une recherche longue et assidue de l'efficacité et le rejet des éléments superflus, une démonstration faite par des experts se rapproche des beaux-arts, de la danse en l'occurrence.

Ce stade est normalement beaucoup plus court que le précédent. On peut estimer à trois ou cinq ans environ la durée de ce stade. Ici, les mouvements d'esquive commencent à jouer un rôle important.

Il s'agit de donner de l'efficacité en combat aux mouvements fondamentaux d'esquive (Sorimi, Hikimi, Kaishin etc ... en plus de Sokushin qui était déjà utilisé dans le premier stade).

Ce qui importe dans la pratique de ces esquives, c'est l'affinement du sens de la distance qui vous sépare de l'adversaire (Maai) et du timing avec lequel vous réagissez aux mouvements adverses, car la moindre erreur d'appréciation de la distance, la moindre dysharmonie dans le timing peut vous exposer à de gros risques.

Le paragraphe précédent le fait apparaître : il s'agit surtout d'harmoniser vos mouvements avec ceux de l'adversaire. Sur les attaques adverses, vous n'agissez plus seulement par de simples mouvements de balayage des bras mais avec des mouvements de tout le corps qui en changent chaque fois la disposition et l'orientation. Pourtant, pas question de sauter en arrière ou de côté ! Si vous faisiez un écart, il vous faudrait de nouveau avancer pour la contre-attaque : ce serait revenir au premier stade. Vous devez toujours rester dans une position d'où vous puissiez toucher l'adversaire en étendant le bras. Attendez seulement le moment favorable (cherchez le timing) en demeurant obstinément à cette distance.

Pour cela, donnez à des mouvements souples, en ligne courbe, la préférence sur les mouvements rectilignes ; ce sont des mouvements effectués sur place par lesquels on retire ou on fléchit la partie du corps que l'adversaire frappe ; ou bien ce sont des mouvements d'esquive dans lesquels un petit déplacement qui change l'orientation du corps vous permet de vous insinuer adroitement à l'extérieur de l'adversaire (c'est à dire à l'extérieur du bras qu'il tend vers l'avant).



Quel est le timing d'une contre-attaque ?

Si l'adversaire a décidé de mettre un terme au combat par un coup où il jette toutes ses forces, l'instant où vous faites échouer son coup est l'opportunité à saisir. S'il vous donne une série de coups précédée éventuellement d'une feinte, il y a normalement un petit ralentissement de l'action ou une courte pause entre le troisième et le quatrième coup ; vous pouvez saisir ce trou. S'il fait une feinte trop prévisible, vous n'avez pas besoin de faire un petit saut à chaque fois. En y répondant par un petit "foot work" (jeu de jambe), vous pouvez parer aux coups suivants, plus sérieux. Si l'adversaire vous porte une véritable combinaison d'attaques (Renzoku Waza ou Renraku Waza), il ne peut pas s'arrêter à mi-chemin du déroulement de sa série de mouvements automatiques.

Pour arriver à effectuer ces diverses esquives, il est indispensable d'avoir acquis un certain degré de maturité, par l'étude de mouvements d'esquive des Yaku Soku Kumites par exemple. Maintenant que l'on a renoncé à recourir à sa force physique et à ses réflexes, la nécessité de ce genre de technique s'impose tout d'un coup.

A mesure que se modifient les mouvements du tronc, les membres doivent faire face à de nouvelles exigences pressantes et corriger leur façon de se mouvoir, que ce soit en défense ou en attaque. Pour pouvoir épouser les mouvements souples et tournants du tronc, les muscles et les articulations des membres doivent rester souples jusqu'au dernier moment. Il devient par conséquent indispensable de pouvoir se concentrer très rapidement et de se détendre instantanément. C'est ainsi qu'on apprend à mobiliser en un instant toute la force musculaire du corps ; cette étude est également indispensable dans les déplacements au stade suivant.

Dans cette période il faut cultiver également le domaine de l'esprit (Shin jutsu : techniques, arts du cœur) et celui du corps, c'est à dire la technique proprement dite (Tai jutsu : technique du corps).

### a) Tai Sabaki (esquive)

Pour la pratique de ces mouvements, reportez vous aux articles consacrés à ce sujet dans le tome 2 (Kihon) et le tome 5 (Yaku Soku Kumite).

On se bornera ici à signaler un aspect de ces techniques qui est en général source de malentendus, je veux parler de l'aspect positif, voire agressif du Tai Sabaki.

Faute de traduction convenable ..., on utilise le mot "esquive" pour traduire Tai Sabaki. Il existe cependant d'importantes différences entre l'un et l'autre. Dans le Budô, aucun mouvement, même celui d'éviter le coup adverse, ne peut être purement passif ; il ne s'agit pas d'éluder ou d'esquiver les coups adverses en faisant un mouvement uniquement dans ce but ; il ne s'agit évidemment pas non plus de rechercher une collision frontale avec l'adversaire, mais de faire évoluer à votre profit la confrontation avec l'adversaire en l'entraînant dans le tourbillon d'un mouvement souple et rond.

Le combat comporte également des aspects psychologiques. Vous devez arriver à lire dans le cœur de l'adversaire, étouffer ses mouvements dans l'œuf, vous servir de lui avec suffisamment de préparation pour vos contre-attaques et, de plus, il vous faut montrer de l'initiative en invitant l'adversaire à frapper la partie de votre corps que vous désirez.



Voici, à titre d'information, quelques mots qui éclairent le principe ou illustrent l'attitude du Tai Sabaki :

Noru (litt. : monter, par exemple sur un véhicule) : profiter du bras ou du pied adverse en y accrochant le poignet pour mieux esquiver.

Inasu : laisser aller l'adversaire vers une situation ou une position défavorable en évitant aisément son attaque et en le bousculant légèrement vers l'arrière ou le côté.

Sabaku : démêler et débrouiller (une situation compliquée par une manœuvre adroite).

Tous ces mots ont des significations communes : on ne s'oppose pas à la force de l'adversaire ; on s'en sert plutôt, on la détourne à son avantage.

### **b) Des parades souples, des balayages visqueux**

Dans ce stade, les mouvements du corps deviennent plus souples et plus ronds ; ils tournent sur les hanches ; il en résulte que les mouvements des bras lors des blocages épousent ceux des hanches et deviennent plus souples et plus ronds. Pendant les actions sur les coups adverses, on agit pour moitié en les poussant de côté et pour moitié en les esquivant simultanément. En conséquence, les mouvements des bras se font plus petits et plus légers que dans le stade précédent.

Lors de l'étude des Yaku Soku Kunités, c'est toujours une erreur de causer la moindre douleur à l'adversaire en balayant son bras ou sa jambe. Votre poignet s'enroule autour du sien avec le contact ouaté du fil de soie et en fait dévier la direction avec l'élasticité d'une mince lamelle de bambou.



Pour y arriver, il faut remplir les conditions suivantes :

1° Au moment de l'attaque adverse, votre poignet (votre paume, le dos de votre main, la tranche de votre main, ...) touche et s'accôle d'abord au poignet (à la cheville) de l'adversaire avec légèreté et souplesse.

2° Dès le moment du contact, votre bras s'emplit très rapidement de force et pousse le coup de côté (ou vers le haut ou vers le bas) de façon à ce que vous ne receviez pas le coup au corps. Cette action des muscles se fait d'elle-même, sans aucune participation de la volonté. Votre poignet fait un mouvement circulaire en pivotant et en s'appuyant sur le coude fléchi. Pendant le Kihon, on tourne le poing pour obtenir une certaine vitesse angulaire qui augmente la résistance au coup adverse au moment du contact (Gedan Barai, Kote Uke, Shuto Uke, ...).

3° Si vous voulez utiliser immédiatement en contre-attaque le bras qui vient de parer ou si, pour une autre raison, vous devez le dégager rapidement du contact de l'adversaire, vous pouvez le repousser par un petit mouvement de "snap" ... (cfr. Vol. 5, pp. 21 8-I rem. A et 22 9-I rem. A et etc...); à ce moment vos hanches et votre bas-ventre jouent un rôle discret mais important : il s'agit de faire un petit mouvement saccadé, avec un à-coup des hanches (Koshi no Kiri) et de contracter vivement les muscles abdominaux.

4° Au cours de ce mouvement, vos bras et vos épaules doivent rester souples et dépourvus de toute force apparente. Pour y arriver, accumulez instantanément toute votre force dans le bas-ventre et transmettez-la par une expiration vers la main ou l'avant-bras comme une sorte d'énergie mentale (Ki).

### c) Un coup rapide, souple et massif

Au cours de ce stade, vos mouvements d'attaque tendent à devenir plus petits et plus rapides, de sorte que vous puissiez profiter rapidement du moindre défaut ou de la moindre fissure dans l'esprit de l'adversaire. Pour conserver un effet identique dans les coups, il vous faut accélérer vos coups et y accroître la concentration de votre force proportionnellement au raccourcissement de la trajectoire du coup ou de votre corps. Vous utiliserez pour ce faire des mouvements de hanches plus vifs (Koshi no Kiri) et en même temps vous essaierez de profiter de tout déplacement (soit horizontal, soit vertical) du centre de gravité que cause votre changement de position pour accélérer votre coup.

Ce genre de Tsuki ou de Keri n'est, pour les spectateurs, qu'un simple coup très léger et très rapide, si du moins on ne prête pas attention aux vibrations de l'air causées par le Kime ; mais en réalité, c'est un coup très massif et l'on s'en rend bien compte quand on doit le balayer dans les exercices de combat réglé par exemple.

Pour l'explication de ce coup, on peut se reporter au paragraphe ci-dessus, sans y apporter de modification. Le Kime ne se fait ressentir qu'au moment du contact avec le bras adverse comme si ce contact déclenchait un réflexe conditionné. Les muscles du bras de l'attaquant durcissent en une fraction de seconde pour concentrer leur force et ainsi résistent au choc et engendrent une énergie de pénétration.

Les muscles abdominaux et la respiration abdominale jouent un rôle important dans le développement de cette puissance de frappe. C'est par l'entraînement au Makiwara que l'on découvrira la façon de la produire.

Le poteau de frappe doit être planté profondément en pleine terre ; le coussin de protection fixé en haut du poteau doit être en paille de riz (en effet ce matériau n'est ni dur, ni mou, ni trop élastique).

On étudie en principe les Tsuki en position de Gyaku Zuki. N'utilisez pas votre poids mais frappez surtout en vous servant de la rotation des hanches et du travail de la jambe arrière ; il est essentiel de ne pas vous détendre tout de suite après le Kime mais au contraire de résister de tout votre corps au rebond du poteau (qui doit posséder puissance et élasticité).

Les avantages du travail au Makiwara sont nombreux ; il n'est pas exagéré de dire qu'il souffle de la vie dans vos poings.

1° On acquiert la façon correcte de concentrer sa force en un moment précis en résistant au rebond du poteau ; c'est d'ailleurs pour provoquer ce rebond que l'on frappe le Makiwara.

2° On entraîne les muscles et les articulations à supporter le choc en retour que donnent les coups réels.

3° On affine son appréciation de la distance qui vous sépare de l'adversaire au moment du contact, ce qui est très important pour éviter les accidents en compétition.



## d) Un changement d'attitude vis-à-vis du Kihon et des Katas

1° Pendant l'étude du Kihon vous attachez plus d'importance au naturel et à la souplesse des mouvements qu'à leur vitesse ou à leur puissance. Considérez votre corps comme une outre d'eau et respectez-en le déplacement naturel qui laisse à votre corps et à vos membres toute leur souplesse, tout en gardant le centre de gravité très bas. De votre attitude, il ressort clairement que vous voulez utiliser dans vos coups l'énergie cinétique (la force d'inertie), la force centrifuge et la réaction qu'engendre chaque mouvement du corps.

2° Lors de l'étude des Katas au contraire, vous adoptez une attitude un peu plus haute et des mouvements plus petits ; mais vos mouvements de hanches sont plus vifs, plus secs, et ceux de votre corps plus rapides et légers. Comme dans le Kihon, vous profitez de la force d'inertie, de la force centrifuge et de la force de réaction qui résultent du moindre déplacement du centre de gravité. Il faut notamment veiller ici à bien faire passer dans les bras l'énergie cinétique qui naît des mouvements verticaux du corps (*cfr. Vol. 4 : Katas supérieurs - article sur Kû Shan Kû*). Dans les grands mouvements du corps (les sauts, par exemple), l'instant du rétablissement de la position du corps au sol correspond au moment du Kime.

3° Il faut entraîner le ressort des jambes par l'utilisation de positions comme Neko Ashi ou Ushiro Neko Ashi (où le pied arrière ne touche le sol que par sa pointe) ou bien de positions que l'on retrouve dans le 5° Pinan (temps 18) et Chintô (temps 18 également) etc ... et où on fléchit à demi les jambes. Les mouvements à partir d'une position très basse (à quatre pattes notamment) sont effectués par la puissance des jambes sous le contrôle des hanches (*cfr. Vol. 4 : Kû Shan Kû, 33 - 2 et 34*).

### 3. Le Karaté où les mouvements de défense et d'attaque sont simultanés : Troisième stade

L'élément caractéristique du stade précédent, c'est la recherche de l'harmonie entre vos mouvements et ceux de l'adversaire.

Ceci se produisait en deux phases ;

dans la première, on perçoit les mouvements adverses par la vue et on y réagit suivant ce qu'on a perçu ;

au cours de la seconde, c'est principalement le sens du toucher (excité par le contact avec l'adversaire au moment de la parade ou du balayage) qui déclenche le mouvement à faire ensuite (défense ou contre-attaque), quasi-automatiquement, comme un réflexe conditionné.

Dans le stade dont il est ici question, on s'attache plus à lire dans le cœur de l'adversaire. Vous devez prendre l'habitude de considérer comme signal du réflexe conditionné ce que vous lisez inconsciemment dans la pensée de l'adversaire. Lire dans le cœur de l'adversaire ne veut pas dire fixer vos regards sur son visage. Vous vous astreignez à l'exercice suivant : essayez d'arriver à l'état de Muga (sans moi, sans ego) en abandonnant toute pensée et tout sentiment, de refléter en vous-même tous les mouvements de l'adversaire, et jusqu'à ses moindres gestes, comme s'ils étaient son expression corporelle, un langage physique ; et enfin exercez-vous à abandonner au domaine de votre "subconscient" le choix ou la décision de vos actes.

De nombreuses sensations gênent et troublent le jugement du subconscient, comme par exemple la peur, l'appréhension, le doute, l'hésitation, la colère, l'hostilité, l'espoir, le désir, le mépris, l'orgueil, etc... Elles doivent être bannies de votre esprit.



Bien que l'on apprenne les arts martiaux pour remporter la victoire, le désir de l'emporter dans un combat réel nous empêche de déployer entièrement toutes nos facultés. C'est pour cette raison que, dans maintes écoles de Kendô par exemple, les anciens mettaient leur secret dans les techniques où l'on se fait tuer dans un coup fourré.

Dès que l'on considère que le véritable but du Budô est d'abandonner son Moi, le Budô dépasse infiniment le domaine de la self-défense. Les budôkas tentent avec persévérance d'atteindre un état mental débarrassé du Moi ou de l'Ego. En ce sens, la vie d'un Budôka aboutit au même but que les mortifications du Zen.

Les anciens comparaient souvent cet état d'un esprit complètement détaché de tout égoïsme à la surface d'un étang calme qui reflète sans la moindre ride l'image de la lune ; les divers sentiments que nous éprouvons, peuvent être comparés au vent qui agite la surface de l'eau ; ou également à la poussière qui tombe sur l'eau et en trouble la transparence.

Ce sujet sera repris dans les chapitres suivants.



En pratique, il importe maintenant de réagir avec finesse, sensibilité, en saisissant le début du mouvement adverse, si possible au moment de la décision intérieure. A la différence du stade précédent, on pratique ici esquive et contre-attaque simultanément sur l'attaque adverse. Approcher l'adversaire, esquiver son coup et le frapper ... tout se fait simultanément en un seul mouvement qui met fin à tout d'un seul coup ; l'une des mains frappe l'adversaire tandis que l'autre fait un mouvement de défense. C'est l'aptitude la plus importante à développer au cours de ce stade.

Pour rechercher le contact avec votre adversaire, vous pouvez le laisser commencer son attaque et profiter immédiatement de son approche pour effectuer votre contre-attaque. Vous ne restez pas sur place mais, en tournant autour de l'axe vertical de votre corps, vous marchez vers lui en même temps qu'il s'approche de vous. Ce saut profond à l'intérieur de la garde adverse s'appelle Irimi (*litt. : entrer le corps, s'insinuer adroitement*). Ce mouvement s'accompagne le plus souvent d'une esquive (Kaishin) en une sorte de Nagashi Zuki.

(cfr. Vol. 2 Kihon, pp 29 et 30).

**Nagashi Zuki est une des techniques les plus caractéristiques du Wadô Ryû ; elle a été inventée par les Karatékas du 3<sup>o</sup> stade.**

Si l'on utilise les deux mains pour la défense et la contre-attaque, on doit donner plus d'importance à la main qui attaque et se borner à utiliser l'autre main pour assister et assurer le mouvement d'esquive.

Dans ce chapitre, on expose la pratique de ces techniques, principalement Irimi et les mouvements des mains.

## A. A propos de Irimi

(1) **Vous devez bondir vers l'adversaire comme pour toucher son dos ou sa poitrine**, de l'épaule ou de la tête parce qu'une fois que vous avez trouvé le contact avec lui, il lui est difficile de vous attaquer. Il vous faut donc avoir beaucoup de puissance dans les jambes pour vous déplacer de cette façon ; ce déplacement impose de fortes contraintes aux articulations et aux tendons d'Achille ; un échauffement sérieux s'impose donc au début de l'entraînement.

(2) **Ce mouvement entraîne souvent un grand déplacement de tout le corps** au cours duquel on risque une riposte adverse. On fait donc très souvent ce mouvement en évitant un coup fourré par Kaishin. Tout au long de ce saut accompagné d'esquive, on veillera à laisser au corps toute sa souplesse et à toujours rester capable de frapper à tout instant.

(3) **Dans les Yaku Soku Kumites**, un coup est souvent suivi d'un mouvement qui doit empêcher la contre-attaque adverse au cas où le coup serait insuffisant ou le timing mal évalué. Cependant dans votre esprit, votre coup doit être unique et décisif (Hissatsu Ken).

(4) **Dans ces mêmes Kumites**, on cherche à cultiver les réflexes en groupant les techniques en Nihon Kumites (deux attaques) ou Nidan Henka (attaque, parade et contre-attaque donnant elle-même lieu à une parade suivie d'une contre-attaque). Mais il faut néanmoins garder à l'esprit le Hissatsu Ken qui, d'un seul coup, met un terme à toute l'action. En particulier si votre ennemi est armé, votre vie dépend très souvent de la façon dont se passe le premier engagement avec lui.



## B. A propos des mouvements de mains (Te Sabaki)

(1) Dans les combats de ce stade, on utilise plus fréquemment Ippon Ken ou Shutô que le poing habituel (Sei Ken) parce qu'on recherche une plus grande rapidité de coup. Avec Hito Sashi Yubi Ippon Ken, on utilise le bord interne (côté pouce) de l'index fléchi pour frapper le nez de bas en haut, le menton ... Dans le même but, on utilise le bas de la paume (le talon de la main : Teisho ou Shotei). Un peu comme le chirurgien utilise des instruments divers suivant l'organe qu'il opère ou le stade de l'opération qui l'occupe, le Karatéka doit constamment donner à sa main des formes diverses suivant le point vital qu'il vise.

(2) Le mouvement d'attaque qui accompagne Irimi doit épouser le mouvement du corps de l'adversaire de telle façon que votre coup voie son effet multiplié par une véritable collision frontale de votre poing avec son corps. En même temps, profitez de la rotation de votre corps en Kaishin pour accroître la puissance de votre coup.

(3) Le bras qui attaque est en général légèrement dirigé de bas en haut. Frappez de toute la force de votre corps, un peu comme si vous poussiez un chariot sur un chemin montant. Faites attention au rôle de la jambe arrière.

(4) On ne met pas de force dans le bras qui protège afin de ne pas disperser la concentration de la main d'attaque. On se borne à l'intercaler comme un coin entre son corps et le membre de l'adversaire pour n'être pas touché par lui au moment de l'esquive.



**(5)** Une autre façon d'utiliser la main de défense est de s'en servir pour accrocher le poignet qui frappe. Vous utilisez alors cette main comme point d'appui (ou pivot) de Kaishin. Votre corps change d'orientation en pivotant autour de ce point de contact avec l'adversaire. Arrivé à ce stade, un Karatéka ne résiste plus à la force de son adversaire mais cherche plutôt à s'en servir et à la détourner à son profit.

Au cours d'un combat entre Karatékas de haut niveau, il n'est pas rare que celui qui attaque, courre un grand danger, car celui qui prend les devants n'a pas toujours l'avantage sur l'autre. La maxime "Karate ni sente nashi" ("Il n'existe, en Karaté, aucune technique qu'on utilise avant l'attaque de l'adversaire") n'est pas simplement destinée à exprimer la morale des Karatékas.

**(1) Comparés aux mouvements d'attaque,** les mouvements de défense sont plus simples et plus naturels.

**(2) Si vous laissez l'adversaire prendre les devants,** vous avez une occasion de connaître les caractéristiques et les défauts de ses mouvements.

**(3) Vous pouvez tirer profit de sa force pour mieux contre-attaquer.** Si vous pouvez prendre psychologiquement l'initiative en combat, il est préférable à ce stade d'être passif en apparence. En Karaté aussi bien qu'en Jûdô ou en Aïki Dô, l'idéal est d'utiliser la force de l'adversaire pour le mettre hors de combat. L'état d'esprit ultime d'un karatéka est tel que, s'il n'est pas attaqué, il est aussi inoffensif qu'un épouvantail dans un champ.



Avec le système actuel d'arbitrage, il est impossible d'organiser une compétition pour Karatékas de ce stade. Même en combat libre, il y a pas mal de dangers à laisser s'affronter des Karatékas de niveau différents. Si l'un des deux Karatékas en est encore au premier stade, quelque doué qu'il soit, il est encore incapable de comprendre qu'il a perdu dans le combat mental, ni de saisir le sens des petits mouvements de son adversaire qui cherche toujours à le prendre sur le début de ses actions ; et il poursuit donc son mouvement en force jusqu'au bout.

Le Karatéka le plus avancé doit donc le frapper réellement pour montrer sa supériorité effective, sinon il ne pourra pas se protéger contre les attaques quelque peu grossières et violentes de ce jeune Karatéka.

Au troisième stade, le Karatéka s'habitue à viser instinctivement, sans y penser, les points vitaux de son adversaire pour augmenter l'efficacité de son coup. Par conséquent, les risques d'accident sont plus grands. Ceci explique pourquoi beaucoup d'experts se laissent frapper par des adversaires plus jeunes ... quand du moins leurs attaques ne sont pas très dangereuses.

Les vrais Karatékas ne visent pas la renommée ; ils se contentent d'apercevoir eux-mêmes des réalités qui échappent aux yeux des spectateurs.



#### 4. Le Karaté sans techniques : Quatrième stade

A ce stade, on s'attache à combler les vides qui existent entre les techniques que l'on a déjà apprises ou, autrement dit, à établir une continuité entre elles. Il va de soi que vous devez être capable de vous défendre contre des coups dirigés vers n'importe quelle partie de votre corps (visage, poitrine, ventre, testicules, jambes, etc ...) à condition qu'ils soient portés de front.

Mais les techniques de blocage ou d'esquive ne doivent pas se limiter à ce seul cas. Car tout d'abord ... si plusieurs adversaires vous attaquent par surprise, vous devez parer des coups venant de toutes les directions, c'est à dire de face, de côté, de l'arrière etc ...

Le problème se complique du fait que vos assaillants ont des morphologies différentes (par la taille, le poids ...), possèdent des techniques variées (en qualité, en tendance ...), ont étudié d'autres arts (Jûdô, Kendô, boxe ...), possèdent des armes etc ..., ce qui vous contraint à agir suivant des timing variés. Chaque technique de défense que vous utilisez, possède une sphère d'efficacité propre. Cette sphère une fois dépassée, il vous faut souvent passer à une autre technique qui possède une allure toute différente de la première. La position dans laquelle vous vous trouviez à l'instant de l'attaque adverse (orientation du corps, position des mains et des pieds, leur direction, position du centre de gravité - haute ou basse -, répartition du poids sur les deux jambes ...), vous devez adopter des mouvements assez différents.

S'il vous faut imaginer tous les combats possibles et vous y préparer pendant l'entraînement quotidien, vous ne vous débarrasserez jamais de votre inquiétude, même au prix de l'étude de techniques innombrables.

Réfléchissons un peu sur l'entraînement au Dôjô.

La plupart du temps on ne combat qu'un adversaire à la fois. Ses mouvements sont limités par une sorte de règle ; clairement annoncés ou implicitement convenus, ils sont donc moins dangereux et un peu plus faciles à prévoir. De plus, vous avez largement le temps d'apprendre à les reconnaître, de vous y habituer jusqu'à un certain point en reculant ou en parant ses attaques. Vous êtes assuré de disposer d'un espace libre de tout obstacle, d'un plancher plat et uni, d'un éclairage suffisant, etc ... et vous vous annoncez mutuellement le début du combat ; vous n'êtes donc pas surpris. Le combat est par la force des choses idéalisé, il devient sportif. C'est grâce à cette condition que vous pouvez profiter pleinement de l'énergie et des réflexes que vous donnent la jeunesse et faire montre de la variété de vos techniques.

Mais ce que l'on attend d'un Karatéka arrivé à ce stade est tout autre chose. Si défense et contre-attaque sont effectuées simultanément à l'instant où vous rencontrez l'adversaire, vous n'avez pas le temps de reconnaître la tendance ou la nature des techniques de vos ennemis. Et s'ils sont nombreux, il faut chaque fois riposter avec un coup unique, d'une efficacité bien dosée (ni trop forte, ni trop faible), donné avec un timing juste. Chaque fois, vous devez répondre à des coups difficiles à prévoir et les parer de façon à ne plus avoir d'inquiétudes et à ne plus avoir à vous retourner. Vous ne connaissez pas vos ennemis ; ce ne sont en général pas des Karatékas ; vous ne savez pas quel art de combat ils ont appris, ni quelle est leur expérience. Il se peut aussi qu'ils soient armés. Par conséquent, vous n'avez pas le temps de vous habituer à leurs mouvements.



Le lieu du combat est probablement moins propice à vos déplacements que ne l'était le plancher du Dôjô. Votre costume et vos chaussures entravent beaucoup l'exécution de vos techniques de Karaté. Il peut également se faire que vous soyez désavantagé dans l'affrontement par la fatigue, une maladie, l'une ou l'autre blessure ... ! Mais un Budoka est un Budoka, quelles que soient les circonstances.

C'est pourquoi les Budokas d'autrefois laissaient tomber la question des techniques. Il y a de toute façon une limite au nombre de choses qu'un homme peut prévoir et auxquelles il peut se préparer. La complexité du monde réel dépasse infiniment la portée de son esprit en la matière. On en revient donc à la conclusion que nous annonçons : si vous persistez à appréhender le problème de manière analytique, suivant une attitude rationnelle, et à essayer de le résoudre de manière théorique, vous serez perpétuellement inquiet et vous chercherez à connaître toujours plus de techniques.

Ensuite vos ennemis ne vous avertissent pas toujours avant de vous attaquer. Vous ne disposez d'aucun moyen technique pour prévenir une attaque par surprise. Les anciens se sont creusés la cervelle pour essayer de faire face à ce genre de mésaventure imprévisible. Si vous pouviez un tant soit peu prévoir les accidents possibles, vous n'auriez jamais besoin de recourir aux ressources de votre art. Il faut avant tout s'efforcer d'éviter le combat ... et ne recourir aux techniques de combat que si l'on est à bout de ressources.

Les anciens faisaient de leur mieux, et pour le reste, s'en remettaient au ciel. Cela ne veut pas dire qu'ils abandonnaient le combat. Ils étaient persuadés qu'en abandonnant toute idée de se protéger ou de n'être pas touché, ils pourraient obtenir une puissance sans bornes.

Arrivés à ce stade, beaucoup de grands Budôkas ont fait l'expérience de phénomènes mystérieux. Leur expérience surnaturelle les a amenés à croire en l'existence d'une volonté immense qui nous enveloppe et se répand dans l'univers tout entier. Nous reviendrons sur ce sujet au chapitre suivant lors de l'explication du quatrième stade. Nous nous bornons ici à le mentionner en signalant quelques problèmes familiers. Comme nous l'avons déjà dit, il est évident que la peur, le doute ... vous gêneront de toute façon dans l'utilisation de toutes vos possibilités. Dès qu'il est engagé dans un corps à corps, toute sorte de conscience de soi, toute émotion n'est qu'un obstacle pour le grand Budôka qui a exercé son corps et son esprit jusqu'à leurs limites.

Pris dans cette situation, le Karatéka doit oublier qu'il est un Karatéka et affronter la situation comme un homme primitif, vierge, dépourvu du moindre titre et de la moindre qualification. En combat réel, il est extrêmement dangereux de s'attacher à tout prix aux techniques de Karaté.

Cette attitude est cultivée chez le Budôka depuis le début de son apprentissage. Apprendre un art martial, n'est ce pas déjà abandonner une grande partie des manières de penser ou d'agir qui étaient devenues une demi-habitude ? La compétition, le Jiyû Kumite, qui comportent un certain danger, vous ont déjà contraint à apprendre cette attitude où vous jouez toute votre vie sur un seul mouvement désintéressé, en abandonnant peur, hésitation ou toute autre activité nuisible de l'esprit. Ce ne sont donc pas des choses neuves.

Etant donné le caractère particulier de ce stade, il n'y a donc pas grand-chose à écrire sur les techniques. Néanmoins, les choses que l'on trouvera ci-dessous présentent beaucoup d'importance.

### **(1) Une garde sans forme (Mu Gamae)**

Comme on abandonne toute idée de technique, il ne vient pas non plus à l'esprit d'adopter une garde particulière. Il n'y a qu'à marcher tout simplement sur l'adversaire ; on n'a ni idée, ni souci de ce qu'il faudra faire au moment de l'attaque adverse. La maxime "Karate ni Kamae nashi" ("il n'y a pas de garde en Karaté") a trait aux Karatékas de ce stade. Autrement dit, n'importe quelle position est en soi une garde.

### **(2) Transfert des techniques d'un côté à l'autre**

A ce stade, les Budôkas dépassent la différence qui sépare droitiers et gauchers dans les mouvements de leur art. Ils ont abandonné toute idée de technique ... et peuvent se servir avec à-propos de leurs quatre membres, indifféremment, en toute situation de combat. Ce qu'ils ont appris pour le bras droit par exemple, doit s'être à leur insu transmis à leur bras gauche. Le fait que les Katas ne sont pas construits de façon symétrique est très révélateur à cet égard.

### **(3) Les mouvements sur les hanches assises**

En combat, les déplacements sont devenus de plus en plus petits. Souvent le corps pivote sur un axe vertical comme une porte tournante avec de souples mouvements d'esquive. Ou alors, le buste ploie simplement vers l'avant ou l'arrière, la gauche ou la droite, en éludant les coups adverses sans que les hanches bougent beaucoup de place.

La rotation ou le déplacement du corps commence par un léger abaissement du centre de gravité, ce qui permet d'utiliser l'énergie potentielle pour entamer un mouvement. C'est une différence essentielle entre les mouvements du sport et ceux du Budô.

#### **(4) Utilisation de la pesanteur**

Outre les ressources citées dans le paragraphe précédent, le Budôka tire de plus en plus parti des phénomènes de l'univers, notamment de la pesanteur.

On peut s'abandonner à l'attraction terrestre en se laissant tomber par terre, à plat ventre ou à quatre pattes, etc ... pour éviter les coups adverses. On ne marchand pas ses efforts pour rouler dans toutes les directions ; et lorsqu'on roule sur le sol, on se rétablit dans la position suivante en profitant de son énergie cinétique ou de la réaction qui naît du mouvement. On se sert souvent de sa chute pour projeter l'adversaire ou le frapper en contre-attaque.

#### **(5) Menken ou Kaken (poing de coton)**

Le coup de poing perd de son caractère massif et devient très léger comme une boule de ouate. Et tant que le poing ne touche pas le corps de l'adversaire, il reste toujours aussi léger. Mais dès qu'il le touche, il se remplit très rapidement de force comme par un réflexe conditionné et devient très dur, destructif et extrêmement pénétrant. Ce phénomène s'appelle en chinois Hakkei ; c'est le dernier stade de Kime que l'on cultive au cours des années. Il possède un certain rapport avec la respiration abdominale.

#### **(6) Toucher les points vitaux**

On vise spontanément un point vital de l'adversaire à l'instant de la contre-attaque. Selon le point vital choisi, on donne facilement à ses mains la forme appropriée : poing classique (Sei Ken), Ippon Ken, Hei Ken, Shutô, Nukite ...

On peut s'en servir à sa guise contre chaque point vital : Nukite pour les yeux, Heiken vers la base du nez ou la lèvre inférieure, Ippon Ken au creux de l'estomac ou au flanc ...

## **(7) Projections**

On utilise souvent les projections en mettant à profit la position de l'adversaire. En Karaté, il n'existe aucune forme particulière de projection, contrairement au Jûdô ou à l'Aïkidô. Il s'agit simplement de déséquilibrer l'adversaire jusqu'à ce qu'il tombe par terre. Tous les mouvements en combat dépendent de vos positions respectives, de sorte qu'il ne peut exister aucune technique particulière.

En combat réel, le fait d'être projeté par terre ébranle psychologiquement très fort l'adversaire.



**En Karaté,  
on essaie de développer toutes les virtualités de son corps.  
Mais il ne s'agit là pas d'une question de techniques.**



#### 4. Le Karaté sans Karaté : Cinquième stade

Lorsque le Budô a été élaboré et a atteint sa perfection, le Japon jouissait d'une très longue période de paix : du début du XVII<sup>e</sup> à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, pas la moindre guerre de quelque envergure. Le Budô est donc un produit de temps de paix.

Au cours de ces années, les sanglantes techniques de combat ont été transformées en un moyen de former et de cultiver l'esprit. On peut dire que la passion qui habite les pratiquants de Budô égale celle des religieux, parce qu'elle les amène à envisager leur mort et à s'y préparer tranquillement.

On peut également comparer leur motivation à celle des philosophes, parce qu'ils pratiquent le Budô dans le but de participer à la providence de l'univers et au mystère de l'existence. Le Budô est donc une activité parfaite pour l'homme ; il n'a pas le temps de se tourner vers autre chose et d'ailleurs, il n'en sent pas le besoin non plus. Les Budôkas consacrent toute leur vie à cette voie et, arrivés à leur dernier jour, ne le regrettent point.

Dans les pays d'Extrême-Orient, on avait tendance à mépriser le monde de la théorie, à le considérer comme le produit de discussions oiseuses qui résultent d'une activité purement intellectuelle ; il ne s'agit pourtant pas de pragmatisme. On était persuadé qu'une activité intense, physique aussi bien que mentale, est indispensable pour saisir la vérité éternelle.

En Orient, on pense que le moyen de pénétrer les phénomènes essentiels de l'univers consiste d'abord à abandonner son propre Moi, puis à s'identifier à l'objet que l'on recherche, à s'incorporer psychologiquement à lui.



Il n'y a là aucune attitude analytique, logique ou systématique comme c'est le cas en Occident. Le Budô ainsi que les autres arts d'Extrême-Orient n'est rien d'autre qu'un moyen de se détacher de son propre moi.

On parle à l'aise de la conquête de son Ego, mais en réalité c'est un long et pénible exercice, entraînant des souffrances pareilles aux affres de la mort. C'est ainsi que toutes les activités qui relèvent de ces arts prennent l'aspect de mortifications. A cet égard, le Karaté n'est pas un cas exceptionnel. Celui qui excelle dans cet art, est considéré comme un homme parfait. Ce n'est pas seulement un homme vertueux, c'est aussi un sage, voire même un saint. On pourrait lui confier sans inquiétude le sort d'une famille, d'un clan ou même d'un pays.

L'attitude d'apprentissage ("learning set") que l'on a acquise au cours de l'exercice de son art est efficace dans tous les domaines des arts et des sciences. C'est pourquoi les grands Budôkas font souvent preuve de brillantes facultés dans les activités humaines les plus variées. Ils peuvent également être d'excellents pédagogues, de grands politiques, des hommes d'affaires avisés, etc ...

Autrement dit, ceux qui, après avoir pris au début, une ferme résolution, se découragent à mi-chemin, n'ont pas seulement l'impression de manquer de chance dans leur art mais ressentent la vague inquiétude de devenir des ratés dans tous les domaines de l'activité humaine.

Le dessin de couverture de ce tome représente un grand maître d'armes du XVII<sup>e</sup> siècle, Miyamoto Musashi ; il a remporté les nombreux combats qu'il a du engager, parfois contre plusieurs adversaires à la fois. C'est également un des plus célèbres peintres de cette époque au Japon.

Dans ce chapitre, il n'y a plus grand-chose à écrire sur le Karaté lui-même sans parler des techniques, car on a abandonné le Karaté que l'on pratiquait depuis longtemps. Ou peut-être ce Karaté a-t-il déjà dépassé depuis longtemps le seuil de ce qui peut être expliqué et commenté par le langage.

Nous allons donc conclure ce chapitre par quelques réflexions sur des phénomènes "psychologiques" ou mentaux plus avancés dont il n'a pas encore été question jusqu'à présent. Ils ont trait à la disposition d'esprit de celui qui a suivi la Voie jusqu'à son terme.

### 1. Expérience de phénomènes "surnaturels"

Même avant d'atteindre ce stade, beaucoup de Budôkas font l'expérience de choses qu'on ne peut pas expliquer par des connaissances scientifiques. Cette expérience varie selon la personne qui la fait, mais ce qu'on peut en dire en général, c'est qu'elle a trait à des choses que la physique n'explique pas parce qu'elle ne sort pas d'un espace à trois dimensions.

Outre des dons comme la télépathie, la clairvoyance, la force de volonté ... on peut acquérir la capacité de prévoir le futur proche et même celle d'entrer en contact avec le domaine des morts.

En général, le sixième sens des Budôkas de ce stade fonctionne bien. Cependant, on ne peut pas utiliser à son gré cette faculté. Un phénomène surnaturel survient un instant, tout à coup, de manière inattendue, et il est très rare qu'il se répète deux fois sur une vie. Il n'y a pas moyen de faire saisir à ceux qui n'ont jamais fait ce genre d'expérience qu'il existe dans le monde des phénomènes très mystérieux.

Après cette expérience, ces Budôkas considèrent le monde réel d'une façon très différente. Le sens commun et l'approche scientifique ne leur semble donner accès qu'à une mince part du réel.

Les sciences naturelles n'éclairent qu'une seule des innombrables faces de l'univers.

## 2. Le monde de l'expérience pure

Dans le langage courant, on dit que les Budôkas ont des yeux dans le dos. Peut-être perçoivent-ils inconsciemment en même temps toutes les stimulations qui leur parviennent du monde qui les entourent parce qu'ils ont abandonné l'attitude ou la manière d'être qui consiste à ne voir qu'avec les yeux et à n'entendre qu'avec les oreilles. **Le cerveau peut inconsciemment intégrer en un clin d'œil un nombre énorme de données, juger une situation en utilisant des circuits que ne possède aucun ordinateur, quelle que soient sa capacité ou sa puissance.** Le Budôka ne voit pas ce qui le menace par derrière, mais les passants qui le croisent ou les oiseaux qui le survolent, se rendent compte du danger. Il peut donc deviner ce qui se passe en percevant les réactions des autres ou des oiseaux, etc ...

Le terme philosophique "expérience pure" ou "expérience directe" désigne l'état d'une personne qui ne comprend pas encore le sens des stimulations qu'elle perçoit (formes, couleurs, odeurs, sons, contacts, températures ...). Il n'y a alors pas de séparation entre le sujet et l'objet.

Quand il ouvre les yeux, un nouveau né ne regarde rien en particulier ; il voit tout, il voit trop de choses à la fois ; il ne sait pas que voir, ni comment le voir ; en somme c'est un aveugle.

Un Budôka regarde un peu de la même façon qu'un nourrisson ... à cette différence près que le Budôka a développé une énorme capacité de traitement de données au cours de sa vie. Cette capacité permet à son subconscient de prendre les mesures adéquates en cas de nécessité.



Lorsqu'il chasse un cerf, il voit la forêt toute entière, chaque arbre, chaque buisson, chaque feuille ... Dans la rue, il perçoit et le bruit des pédales du vélo qui le rattrape à droite et celui de la voiture qui arrive à gauche. Pendant son sommeil, son ouïe continue d'écouter et distingue chaque fois inconsciemment si le bruit perçu est ou non un signe de danger. Mais lui croit dormir d'un sommeil profond. Ceux qu'anime une colère violente ou une vive irritation émettent une mauvaise odeur ; instantanément, ils sont entourés d'une odeur qui ressemble à celle de l'anhydride sulfureux. Le budôka est aussi très sensible à cette odeur.

### **3. La conviction de l'existence de la Voie**

On acquiert la conviction qu'une intention immense porte votre existence. Cette réalité n'est pas très clairement sensible, mais on sent qu'elle appartient à un ordre terriblement puissant ou une loi infiniment sévère. Elle peut aussi être impitoyable et rester indifférente même à la plus tragique des morts humaines. Elle ne considère pas tout le monde impartialement. Pour certains elle est plus active que pour d'autres. Si ceux qui lui sont assujettis tentent de se rebeller contre elle, ils feront bien de se préparer à une fin tragique.

### **4. Une indépendance parfaite**

Ceux qui ont atteint cet état d'esprit ont une mesure étalon qui leur est propre et selon laquelle ils jugent de tout, et il est très rare qu'ils se laissent influencer aveuglément par l'avis d'autrui ou le courant de leur époque.

Ils sont un peu comme un gyroscope : ils gardent leur équilibre physique et mental en toute circonstance. Le lieu où habite le Budôka, le sol qu'il foule à ses pieds, sont le centre de l'univers ; il n'a donc jamais le mal du pays, où qu'il réside.

L'instant qu'il vit est le plus précieux. Il ne lui arrivera jamais d'être pris de remords à propos du passé ou d'impatience de ce qui n'est pas encore arrivé.

## 5. Pour vivre bien, vivons cachés

Même à l'époque où les armes à feu n'étaient pas encore très développées, les arts martiaux n'étaient techniquement pas très efficaces pour se défendre. Ils servaient plutôt à mourir sans regret.

Toute question d'efficacité mise à part, ceux qui sont pourvus d'un moyen de se défendre et de la résolution de le faire, sont dignes d'un certain respect ; même une petite bête comme une mante religieuse le mérite. Un des buts du Budô est de permettre à un homme de garder sa dignité.

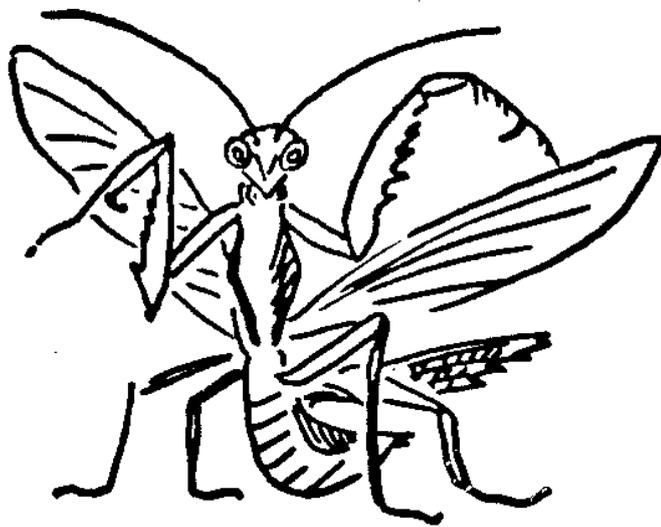
Pour certains Budôkas de ce stade, les affaires du monde sont trop futiles pour mériter leur engagement ; elles leur semblent incomparables aux œuvres de la nature. Ils restent inconnus et en sont heureux. Suivant la doctrine du Taoïsme, il vaut mieux éviter de se mêler aux choses politiques. Certains ont professé sans la moindre gêne que même la fortune d'un pays ne mérite pas qu'on abîme sa santé, qu'il vaut mieux pêcher à la ligne qu'être premier ministre.

Le plus souvent ... on les voit habiter dans un quartier populaire au milieu de gens vulgaires, cachant leur véritable personnalité.

Un proverbe dit : "Le petit ermite se retire dans la nature ... le grand ermite se cache au milieu de la foule".



堂.  
匹夫の志.  
奪のフエツコヤ.



螳螂の斧.

Ceux qui se pourvoient d'un moyen de se défendre  
et sont animés de la résolution de le faire, sont,  
toute question d'efficacité mise à part, dignes d'un certain respect,  
même s'il ne s'agit en l'occurrence que d'une faible petite bestiole  
comme la mante religieuse



### III. Des attitudes incorrectes dans l'étude du Karaté

C'est par une sollicitude quelque peu excessive que j'ajoute ces notes à propos des attitudes défavorables à l'étude du Karaté, car on peut facilement déduire ce qui suit de la lecture des chapitres précédents. Les défauts que l'on trouvera décrits dans les lignes qui suivent, sont particulièrement apparents chez les européens qui confondent très souvent sport et Budô.

#### I. Trop de théorie

Même en admettant qu'il est jusqu'à un certain point inévitable de se fier à la logique lorsqu'on étudie quelque activité d'origine étrangère (on ne dispose en effet pas de traditions et de valeurs de référence sur ce sujet), il faut dire que les Occidentaux qui ne se fient qu'à leur raison, s'en font du même coup un obstacle à une étude un peu profonde du Karaté.

Par "raison" je désigne cette habitude d'analyser, de classier, de théoriser à propos de tout. Il me semble qu'il y a beaucoup d'arrogance, surtout lorsqu'on est débutant en Karaté, à ne pas croire à ce qui paraît irrationnel. Il faut vous graver dans le cœur - nous l'avons déjà écrit - que l'on étudie cet art pour dépasser les limites de l'intellect humain.

##### a) Se laisser arrêter par ce qu'on a sous le nez

Lorsqu'on ne fonde son étude que sur son intelligence, on cherche souvent une efficacité directe mais partielle ; on oublie la totalité.

Cette tendance est générale mais on la rencontre surtout chez les débutants, qui ne regardent que ce qu'ils ont sous les yeux, comme des myopes. Dans le Kihon par exemple, ils ont tendance à négliger les mouvements de la moitié inférieure du corps ou le retrait de l'autre bras vers l'arrière (Hikite), tant ils sont absorbés par l'intention de frapper fort.

Pour aller loin et s'élever haut, il faut accorder de l'importance à tous les éléments : forme, mouvement, concentration et détente, accélération et ralentissement ...

Des choses en apparence insignifiantes comme une légère déviation de la direction de la pointe du pied, du tibia, du genou par exemple ne sont pas à négliger. Il faut garder de l'harmonie en ne négligeant rien.

Cependant le moniteur ne doit pas intimider ses élèves en corrigeant implacablement tous ces défauts. Chacun doit les corriger de son propre chef et travailler de toutes ses forces à harmoniser tous les éléments de ses mouvements. Le rôle du moniteur est d'aider ses élèves et de les assister de ses conseils.

### **b) Une confiance aveugle dans sa force physique**

Tant qu'il reste dans le cadre d'une pensée rationnelle, scientifique, même un Budôka ne peut s'appuyer que sur sa force physique, c'est à dire sur la puissance de ses muscles.

Cependant ... si étrange que cela puisse paraître, le monde du Budô est un monde où le souple domine le dur et où ceux qui reconnaissent entièrement leur faiblesse l'emportent sur ceux qui se vantent de leur puissance physique.

Les deux principes du Budô (mouvements circulaires et mouvements détendus) sont universels et communs à tous ces arts martiaux. Les défauts dans lesquels tombent souvent ceux qui ne donnent de l'importance qu'à la force musculaire sont les suivants :

° Négligence de la vigueur spirituelle (Ki ou Kiryoku) et de l'efficacité du Kiaï (cri mais aussi Kiaï muet).

°° Incapacité de donner le premier rôle aux hanches dans la naissance des mouvements (par exemple frapper seulement avec les bras).

°° Méfiance vis-à-vis des mouvements d'esquive, etc ...

### **c) Méfiance vis-à-vis du subconscient**

En combat, tous les mouvements, qu'ils servent à l'attaque ou à la défense, sont des réactions ou des réponses aux mouvements adverses. Entre la perception d'un stimulus et le moment où il faut réagir, il ne s'écoule pas suffisamment de temps pour prendre conscience de ce qu'il faut faire ; tout doit se faire de manière quasi automatique, comme par un réflexe conditionné.

En compétition par exemple, il arrive souvent qu'à l'instant où vous décidez d'attaquer, votre main gauche pare d'elle-même un coup de pied inattendu tandis que votre poing droit frappe l'adversaire au corps. Il n'existe pas de cas où un champion a réfléchi à l'avance sur la stratégie à suivre, les ruses à utiliser ou à d'autres moyens artificiels de ce genre.

Il faut vous laisser aller au gré des circonstances et accorder une confiance immuable à vos membres et à votre corps pour prendre spontanément les décisions appropriées.

Votre subconscient exercera un contrôle nécessaire et suffisant, et la compétition se déroulera sans accident.

Vous devez vous rendre compte que vous ne risquez d'être blessé ou de blesser que si vous avez peur ou si vous vous impatientez de voir arriver la victoire.

### **d) Le dogmatisme**

Un Karaté qui n'est saisi que par l'intellect et compris en théorie reste assez maigre car il lui manque tous les éléments que la logique fait rejeter. Les concepts sont un grand obstacle à l'évolution d'un Karatéka et l'empêche de sauter d'un stade à l'autre.



Le véritable Karaté est un être vivant. Il doit évoluer et se développer sans cesse suivant l'expérience et l'âge du pratiquant.

L'évolution pour un Budôka, c'est le rejet continu de sa situation présente. Rien de plus gênant que les idées ou les idéologies qui constituent rapidement des dogmes.

## II. Trop vouloir systématiser les techniques

### a) Considérer comme supérieures des techniques compliquées ou spectaculaires

Beaucoup ont tendance à qualifier de supérieurs les mouvements éloignés de ceux de la vie quotidienne : Ushiro Mawashi Geri, Ura Mawashi Geri, Les Renraku Waza compliqués, etc ...

Sauf au cinéma, ces techniques compliquées ou impressionnantes sont non seulement inefficaces en combat réel, mais en plus ... elles vous exposent au danger. Il faut se graver dans la tête que les techniques les plus simples sont les plus efficaces et les plus difficiles à apprendre.

Cette attitude risque de vous conduire aux défauts suivants :

#### ° **Négligence des exercices fondamentaux (Katas, Kihon,...)**

On ne peut par conséquent pas acquérir la capacité de porter des coups massifs ou d'effectuer des blocages souples, reposant sur la concentration de la force mentale et physique et qui sont la vie du Karaté.

#### °° **Répulsion pour la répétition de mouvements simples**

Il est indispensable de répéter des mouvements simples avec toute son énergie pour concentrer son esprit et détacher ainsi la conscience du Soi.

Autrement dit, on n'arrive pas à construire son caractère ni à cultiver le Ki.

°°° Incapacité à saisir les mouvements adverses à leur début (Dôsa no Okori) pour l'attaquer

Vous devez conclure toute l'action en un seul mouvement simple et décisif, en combat réel.

**b) Considérer que les techniques sont indépendantes les unes des autres et qu'il n'y a pas de formes de transition**

Cette tendance à négliger la continuité entre les techniques mène à vouloir nommer et classifier chaque technique comme si elle était indépendante des autres.

Il en résulte naturellement que l'on rivalise de mémoire : c'est à qui connaîtra le plus grand nombre de techniques ; c'est l'évolution spontanée de cette attitude.

On étudie des techniques à tort et à travers, on participe aux stages de diverses écoles sans se soucier de la diversité des principes qui les guident.

De cette sorte de syncrétisme, de cet éclectisme, ne peut rien sortir de bon. Il faut acquérir une disposition à étudier à fond quelques techniques très modestes comme par exemple Gyaku Zuki, Mae Geri ...

On doit s'attacher à maîtriser d'abord parfaitement ces techniques peu nombreuses de sorte que par la suite, tout devienne facile, parce que toutes les techniques se trouvent dans leur prolongement.

**c) Enseigner comme on maçonne**

C'est une méthode largement adoptée en Europe où on la considère comme supérieure aux deux approches précédemment décrites.



Elle suppose qu'il existe une hiérarchie dans les techniques et préconise que les élèves apprennent graduellement les techniques suivant un ordre de priorité : Kihon d'abord, puis Kihon Kata, ensuite Pinan Nidan, etc ... ; on ne peut pas apprendre un des Katas suivants avant d'avoir parfait le précédent ; jusqu'ici le mal n'est pas grand. Ce qui est plus grave, c'est que cette attitude conduit à négliger la pratique des techniques fondamentales une fois que l'on monte en grade, comme si l'étude en était achevée ; ceux qui abordent les Katas ne prennent plus le Kihon au sérieux, ceux qui entament l'étude de Kû Shan Kû ne reviennent plus à des recherches sur les Pinan.

Etudier le Karaté comme un maçon construit un mur, en entassant les briques les unes sur les autres, est aussi un symptôme de maladie chez un Karatéka.

Il n'y a pas d'échelle de valeur entre les techniques. Il faut toujours mettre l'accent sur la relation organique qui lie Kihon, Katas, Yaku Soku Kunités, Jiyû Kunité, etc ... et répéter sans cesse les mouvements simples du Kihon pour élever le niveau global de votre Karaté.

### **III. Faiblesse de la relation entre Karaté et vie intérieure**

#### **a) Se borner à l'entraînement du Dôjô**

Par nature, le Budô ne se laisse pas confiner dans le rôle de passe-temps, de culture physique, de moyen de défense. Il domine la vie quotidienne et même toute la vie de ses pratiquants en jouant le rôle principal dans le rythme de leurs activités.



Les mouvements des Budô sont aussi ceux de la vie quotidienne : marcher, se tenir debout, s'asseoir, se coucher, etc ... ; par conséquent toutes les actions, sur le lieu de travail aussi bien que dans la vie familiale, doivent épouser parfaitement le principe du Budô. Comme les moindres gestes de la vie de tous les jours font aussi partie de l'entraînement, vous ne devez pas oublier, ne fût-ce qu'un instant, que vous êtes des Karatékas.

### **b) Le manque d'entraînement individuel**

Comme le Kyûdô, le Karaté se prête fort bien à une étude solitaire. Suivant la tradition, quatre-vingts à nonante pour-cent de l'entraînement se passent en solitaire ; cette étude sert à concentrer l'esprit par la répétition inlassable du même mouvement ; elle est aussi l'occasion d'une conversation avec soi-même et de la découverte du Soi (de la découverte de sa vraie personnalité). Par la connaissance de ce microcosme qu'est notre personne, on peut avoir accès au secret de l'univers.

Si on se limite à un problème technique concret, il faut aussi consacrer un temps considérable à l'entraînement en solitaire parce qu'il est nécessaire d'avoir ... ne fût-ce qu'un instant d'illumination ... pour apprendre une technique applicable en combat, et cette sorte d'illumination est le résultat de l'accumulation d'efforts solitaires et de la réflexion sur une longue expérience faite d'essais et d'erreurs.

### **c) Attacher une importance excessive à la compétition**

Une des différences qui séparent sport et Budô est l'impossibilité de faire une véritable compétition de Budô. Chaque Budô est élaboré sur la base du combat réel où on risque sa vie. La véritable compétition de Budô est donc un duel dont la vie est l'enjeu.

Une rivalité technique avec un seul adversaire à qui l'on ne peut opposer que des mouvements définis d'avance et suivant une règle bien établie se situe hors du domaine du Karaté proprement dit. Il ne s'agit alors que d'un sport qui a adopté quelques mouvements de Karaté.

On n'ira pas jusqu'à dire qu'il n'y a rien de bon à trouver dans les compétitions sportives de Karaté.

En d'autres mots : la compétition peut, au regard du Karaté réel, présenter des avantages que ne possèdent pas les autres modes d'entraînement.

Néanmoins, une fois la jeunesse passée, on doit reprendre l'étude du Karaté proprement dit et revenir au vieux sentier, même si on a derrière soi une carrière de champion du monde. Finalement, on ne peut pas confondre sport et Budô.

Mais si on a décidé de tirer parti des avantages de la compétition, on doit y respecter les éléments des mouvements de Karaté : vitesse, forme, timing, Kime ... Si un seul de ces éléments fait défaut dans l'exécution d'une technique, les arbitres ne la retiendront pas comme efficace.

Ces derniers temps, surtout en Europe, on voit des combattants manquer de stabilité ou présenter des défauts de forme dans la moitié inférieure du corps parce qu'ils se laissent trop absorber par leurs attaques.

On juge la stabilité d'un combattant au mouvement de Zanshin par lequel il retire bras et épaule qui ont frappé, comme en un réflexe après le coup. Ce mouvement a aussi le sens d'une mesure de sécurité ou de protection contre les accidents car, pour rebondir en arrière, le poing de frappe a dû contenir au préalable tous les éléments du retrait. Dès avant son départ, ce genre de coup est déjà déterminé dans son trajet et son point d'impact.

On peut ainsi en retirer l'élément le plus dangereux, à savoir la force de pénétration, sans trop en détériorer les autres éléments. Ceux qui sont incapables de contrôler leurs coups de cette façon n'ont pas les qualités requises pour participer à une compétition.

L'usage des gants est un mauvais signe ; il conduit à l'abandon des efforts qui tendent à mettre au point ce genre de coup. C'est peut-être le début d'un cercle vicieux et par conséquent de la décadence du Karaté.

En tout cas la compétition n'est pour un Budôka qu'un simple banc d'essai pour certaines des virtualités du Karaté. Il est à souhaiter que vous n'attachiez pas trop d'importance à des résultats superficiels.

#### **d) S'attacher aux grades**

Les grades visent à encourager les débutants à poursuivre et constituent un moyen politique au sens large : ils servent à diriger une organisation d'experts. Ils n'ont rien à voir avec l'essence du Budô.

De ce point de vue, il est naturel qu'un Karatéka qui a beaucoup contribué à l'organisation de son groupe, soit honoré d'un grade élevé, sans rapport avec son niveau technique. Par ailleurs, beaucoup de bons Karatékas restent à des niveaux comparativement inférieurs, à cause de leur indifférence à l'égard de ce genre de préoccupations. Une autre raison en est l'absence de critères valables pour juger du niveau d'un Karatéka.

Autre problème encore : qu'un homme soit détenteur d'un grade élevé ne signifie pas qu'il est un bon leader, car de bons Karatékas ne sont pas nécessairement de bons pédagogues.



La ceinture noire doit être donnée à tout qui a atteint un certain niveau de connaissance technique ; on ne peut pas la refuser par crainte d'une concurrence entre leaders. Mais il faudrait établir un autre système pour les leaders ou les "enseignants".

### e) Trop peu faire contribuer le Karaté à la formation de la personne

Il est déplorable de ne se laisser tenter que par la technique du Karaté en oubliant son principe qui se veut global. Pour un Karatéka, le Karaté n'est pas un art martial parmi d'autres, sans plus, mais à la fois un savoir, une philosophie, voire une religion.

Pour un véritable Karatéka, toutes les activités humaines se déroulent suivant la loi du Budô. Ceux qui peuvent bien organiser un foyer, un groupe, une association, une région ou un pays, sont des gens qui ont d'abord une parfaite maîtrise d'eux-mêmes.

Le Karaté est un moyen d'abandonner son Moi étroit et de s'amalgamer à l'esprit de l'univers. Tous les membres de votre groupe sont des collaborateurs qui suivent le même chemin. L'entraînement est une bonne occasion de cultiver esprit de camaraderie et esprit de sacrifice. En tout cas une atmosphère de sincérité est indispensable dans chaque Dôjô. On ne peut pas beaucoup compter sur des gens qui travaillent en mâchant du chewing-gum.



## IV. Quelques idées fausses sur les leaders et sur les autres écoles

### a) Chercher un bon maître pendant trois ans

A la différence du Jûdô et de l'Aïkidô dont les mouvements sont quelque peu compliqués, le Karaté vise à l'amélioration surtout qualitative de mouvements qui ne se distinguent en rien de ceux de la vie quotidienne. Ce que le maître doit indiquer, ce sont des choses très fines et très délicates. Ne peut donc devenir maître qu'un vétérans (tant comme Karatéka que comme pédagogue) qui, par sa longue expérience, a acquis la capacité de prévoir avec dix ou vingt ans d'avance le futur de ses élèves. Ces raisons font qu'il est tellement difficile de trouver un bon maître en ce monde ... et qu'est né le proverbe :

"Mieux vaut perdre trois ans à trouver un bon maître ... que travailler pendant trois ans".

Les techniques sont inséparables du caractère de qui les pratique. Il est malheureux de devoir apprendre un art sous la direction d'un homme pour qui on n'a que peu de respect.

### b) Il n'y a pas de bon maître dans l'absolu ; tout dépend de la relation qu'il a avec son élève

Le maître qui convienne à tout le monde n'existe pas. Le mot "bon" qualifie la relation qui unit le maître et un élève en particulier. Un maître peut être bon pour un élève sans l'être nécessairement pour les autres.

### c) Un homme, une école

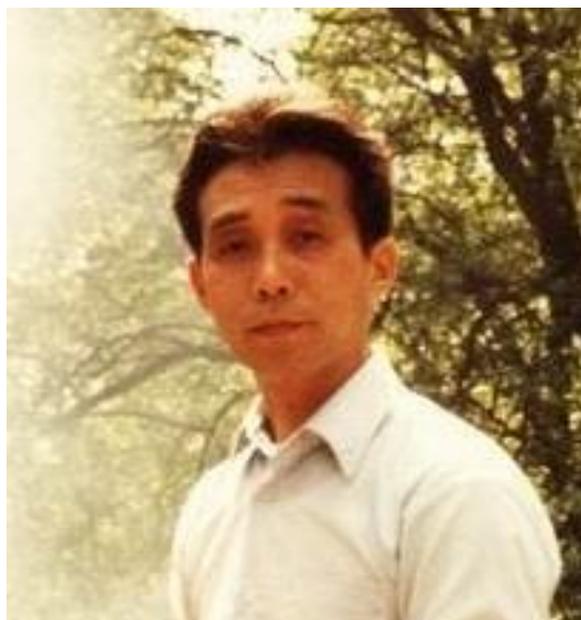
Le mot "école" désigne avant tout une idée directrice. La réalisation de cette idée dépend, aussi bien dans les détails que dans les grandes lignes, des pratiquants de cette école.

Plus loin on s'avance, plus la personnalité accentue les différences ; par conséquent il ne faut pas changer inconsidérément de guide.

Si vous décidez de changer de maître, vous devez reprendre l'étude du Karaté à son début, comme un débutant. C'est aussi une caractéristique propre à l'étude du Budô : il faut à chaque fois revenir au point de départ avec un esprit de débutant.

Ne répugnez pas à abandonner tout ce que vous avez appris jusqu'hier : le résultat de tout votre travail est conservé dans votre subconscient, malgré votre pensée.

Jamais votre expérience ne deviendra inutile.



Fin

