

AVANT-PROPOS

Les Arts Martiaux sont ce que l'on a coutume de qualifier de vaste ensemble de Sports de Combat ou de disciplines martiales ayant en leur sein, des règles, des exigences voire des normes qui les régissent. Lesdites normes peuvent être assimilées ce que l'on appelle « éthique martiale » conduisant à une certaine philosophie dite martiale. Cette philosophie dans son sens général démontre que l'art martial est détentionnaire d'une certaine sagesse morale capable de réguler les comportements des pratiquants d'Arts Martiaux. Mais comment cela est-il possible ? La réponse à ce questionnement relèverait d'un processus de gradation de l'activité martiale ; c'est-à-dire, ne peut véritablement donner suite à cette question, que le pratiquant ayant expérimenté la nature du sujet ; en d'autres termes, celui ayant acquis une certaine expérience dans le domaine, peut et doit inéluctablement apporter des éléments de réponse à ce questionnement. C'est dire que la sagesse, entendue comme philosophie ou comme mode de vie, s'acquiert au bout d'un certain temps de pratique de la discipline martiale. Notons qu'elle ne s'acquiert que dans le respect strict et assidu des normes régissant la pratique martiale. Pour acquérir cette sagesse, il faut la vouloir, la désirer afin d'en faire le socle et la finalité de notre pratique martiale. Il s'agit ainsi d'un exercice constant et permanent dans lequel, le pratiquant doit être plongé afin d'atteindre résolument ce que l'on appelle « *éveil spirituel* ».

L'objectif de ce document est d'abord d'exposer la notion de *philosophie martiale* dans son ensemble, ceci en mettant en exergue une certaine pédagogie s'inscrivant dans un processus de gradation des valeurs qu'elle prône. Lesdites valeurs sont essentielles et primordiales ; en ce sens qu'elles constituent désormais une *philosophie de vie* voire un *art de vivre* conduisant à une acquisition d'un certain bien-être.

De nombreux éléments nous aideront à explorer ce vaste terrain qu'est la *philosophie martiale*. Une question est née au cours de notre périple réflexionnel : Existe-t-il une *éthique martiale* ? Parler d'éthique reviendrait à faire mention de l'existence d'une morale en Arts Martiaux. Morale qui semble incontournable dans notre quotidien et nos agirs, parce que régulant nos comportements. Étant donné que les Arts Martiaux prônent une certaine sagesse qui renverrait à un ensemble de normes normalisantes, il serait donc convenable de penser à l'existence d'une éthique martiale. Car, qui dit *norme* dit *loi* ; et qui dit *loi* dit *éthique* ou *morale*.

Par ailleurs, évoquant la notion d'esprit des Arts Martiaux, précisons que nous embrasserons tous les sens du mot « esprit » ; tant comme « entité » et tant comme « caractère ». Dans ces conditions, nous aborderons la dimension spirituelle qui est l'une des finalités des Arts Martiaux dans la logique de la symphonie *corps-esprit*. De plus, un regard vertical et horizontal sera posé sur les Arts Martiaux de notre temps comme reflet des sociétés dans leur dimension sociale voire socio-culturelle. Précisons également qu'au cours de notre travail, nous ressortirons les dimensions psychologiques et thérapeutiques des Arts Martiaux. Car, au-delà de leurs fonctions martiales et spirituelles, les Arts Martiaux sont également des disciplines qui touchent le domaines psychologique et thérapeutique visant à comprendre la personne humaine, tout en lui permettant de se comprendre elle-même dans le processus de son évolution.

Débutons donc ce long et périlleux travail qui, certainement aidera plus d'une personne, à mieux saisir l'univers des Arts Martiaux dans leur ensemble en sortant des idées préconçues et à déceler si possible (pour les plus avisés), la *sagesse* qui s'y cache.

L'auteur
Sensei Jean Rodrigue MBOE
Ceinture Noire 2^{ème} Dan
Karaté-Do Shotokan

PRÉFACE

Parler de la philosophie martiale ou philosophie des Arts Martiaux, c'est démontrer l'ultime sagesse qui se dégage dans la pratique assidue de ces derniers. Ainsi, la philosophie martiale repose sur les valeurs que véhiculent les Arts Martiaux dans leur dimension spirituelle. Les Arts Martiaux constituent ainsi une philosophie de valeurs allant jusqu'à devenir un mode de vie, un état d'être et un art de vivre. En jetant un regard panoramique sur le monde, on observera l'érection de nombreux arts martiaux à l'instar du : Karaté, Taekwondo, Kung-Fu, Tai-chi, Judo, etc. Mais au-delà de cette pluralité de disciplines martiales, se dessine une philosophie martiale.

La philosophie martiale est *une* : elle est *universelle*. Sa finalité concerne le sens de l'honneur, la quête de justice, de vérité, de vertu. C'est une voie active de connaissance de soi. La philosophie martiale n'a pas une finalité basement matérielle basée sur les désirs. Elle n'a rien à voir non plus avec l'utilisation de la force pour asservir autrui. On retrouve ainsi la philosophie martiale dans toutes les grandes civilisations. Le vécu d'une philosophie martiale est nécessaire dans les périodes de perte des repères individuels et collectifs. On retrouve cette philosophie dans les sociétés où priment l'injustice, l'appât du gain, le matérialisme, la domination des forts et des riches sur les faibles, l'asservissement des masses etc. Il s'agit de découvrir ce qu'il y a de plus noble dans l'être humain.

L'esprit martial quant à lui est une quête perpétuelle de la perfection. Ladite quête n'est possible qu'à travers une pratique continue et assidue de l'art martial dans un but d'acquisition d'une expérience assez considérable et consistante.

Ce livre de mon jeune frère, ami et maître déjà, Jean Rodrigue, est une occasion de comprendre avec plus d'attention aujourd'hui, l'existence d'une philosophie dans le cadre des Arts Martiaux, ses attributs, ses caractéristiques et sa finalité. D'autre part, le livre enrichit notre connaissance sur l'esprit martial et sa pluralité de sens ; ceci en passant par une explication précise et concise du sujet. Sensei Jean Rodrigue jette de ce fait, un regard singulier sur ce que sont devenus les Arts Martiaux dans la société actuelle et enfin, présente, avec un point de vue nouveau, les diverses dimensions que peuvent revêtir les Arts Martiaux.

Sensei Georges Dupont
Ceinture Noire 7^{ème} Dan
Karaté-Do Shotokan
Expert fédéral, Paris-France.

PREMIÈRE PARTIE :

**GÉNÉRALITÉS SUR LES ARTS
MARTIAUX.**

Chapitre I : Analyse singulière des Arts Martiaux

I. Approche historique

1. Naissance et processus évolutif

Les Arts Martiaux ont diverses origines ; ceci étant, d'aucuns sont d'origine asiatique, d'autres d'origine européenne, d'autres encore d'origine africaine et bien d'autres. Nous présentons ici la naissance, l'origine des Arts Martiaux et leur processus évolutif, tout en dégageant leur histoire selon les différents Continents.

a. Origine des Arts Martiaux au sens large

Premièrement, pour comprendre l'origine des arts martiaux, il faut en comprendre l'**étymologie**. Le nom "*art martial*" (ou arts martiaux) connaît une signification bien **précise**. Il est ainsi scindé en deux parties bien distinctes :

Art : qui met en avant une **habilité**, une manière de faire, exécutée avec un sens **esthétique**.

Martial : qui est relatif à la **guerre**, au **combat** et à l'affrontement.

Un art martial est donc une pratique visant l'apprentissage, le partage et l'application de techniques **martiales** dans un cadre de **perfection** et d'esthétique. Mais pas seulement, dans les arts martiaux asiatiques, une dimension philosophique et **spirituelle** fait partie intégrante de la discipline. On recherche le développement des aptitudes physiques au combat ainsi qu'un travail sur la mentalité et les émotions. Des formes d'arts martiaux sont nées en Afrique, en Asie, en Europe, en Amérique... en fait partout dans le **monde**, indépendamment les uns des autres. Pourtant, on retrouve des techniques similaires dans chaque branche. Pourquoi ? Simplement parce que nous avons tous une tête, deux bras, et deux jambes.

Par ailleurs, lorsque les arts martiaux primitifs arrivèrent en Extrême-Orient, ils y prirent racine et se diversifièrent graduellement en un certain nombre de disciplines. Malheureusement, nous ne savons presque rien de cette première période qui se perd dans le mythe et la légende. Quelques rares éléments d'information disséminés dans les anciennes traditions littéraires et artistiques de la Chine et de l'Inde nous laissent croire cependant que le début du développement des arts martiaux dans ces civilisations se situerait entre le 5^{ème} siècle avant Jésus-Christ (époque où la Chine commençait à fabriquer des sabres en grand nombre) et le 3^{ème} siècle après Jésus-Christ (date à laquelle sont transcrits pour la première fois les exercices fondamentaux des arts martiaux).

Les documents ou objets sont fort rares au début de l'histoire des arts martiaux. En fait de nombreux maîtres pensent aujourd'hui que leur art a vu le jour en Chine au début du 6^e siècle de notre ère. Cette conviction repose sur une légende qui raconte comment arriva un jour au temple Shaolin, au pied des monts Song-Chan du royaume de Wei, en Chine, un moine venu de l'Inde, Bodhidharma. Ce moine enseignait une nouvelle forme de bouddhisme, plus directe, dans laquelle le disciple cherchait à atteindre l'illumination par la méditation perpétuelle. Bodhidharma serait lui-même resté neuf ans assis à contempler le fond d'une grotte avant de

former d'autres moines à son école. Pour les aider à supporter ces longues heures de méditation, Bodhidharma leur enseigna des techniques respiratoires et des exercices qui leur permirent de s'endurcir et de mieux se défendre dans les montagnes reculées où ils vivaient. De ces enseignements serait né le *dhyana*, c'est-à-dire l'école du bouddhisme méditatif que les Chinois appellent *ch'an* et les Japonais *zen*.

L'art martial connu sous le nom de *shaolin ch'uan-fa*, ou la boxe du temple de Shaolin, serait lui aussi fondé sur ces exercices, tout comme de nombreux autres arts martiaux de la Chine et du Japon seraient issus de la même tradition. Pourtant, une étude attentive des documents historiques montre que les arts martiaux étaient déjà florissants en Inde comme en Chine, bien avant le voyage de Bodhidharma

b. Diffusion des Arts Martiaux

L'histoire des arts martiaux à partir du 3^e siècle est celle du développement graduel de leurs techniques, de l'enrichissement de leurs philosophies et de leur lente diffusion dans d'autres pays, généralement sur les pas du bouddhisme. De nombreux arts martiaux différents sont apparus en Inde et en Chine au cours des mille cinq cents dernières années. Nombre d'entre eux sont toujours pratiqués, et la plupart sont issus de quelques grandes écoles fondatrices. Par exemple, la majorité des écoles de kung-fu paraît s'inscrire dans la tradition de la boxe du temple de Shaolin. C'est sous forme systèmes complets, constitués d'une idéologie autant que d'une pratique ou d'une technique, que les arts martiaux ont franchi les frontières de la Chine et de l'Inde pour se répandre en Corée, au Japon et dans le sud-est de l'Asie. Ces pays devaient posséder aux aussi leurs propres arts martiaux, mais les techniques et les idées venues de l'étranger s'imposèrent par leur supériorité et firent évoluer peu à peu les arts indigènes, les transformant en arts martiaux authentiques.

Les arts martiaux actuellement pratiqués en Birmanie, en Thaïlande, en Malaisie, en Indonésie, en Indochine, en Corée sont tous clairement apparentés à la boxe chinoise. Cependant, c'est son contenu intellectuel qui distingue un art martial d'un art de combat. Même si nous savons comment les arts martiaux se sont propagés d'un pays à l'autre, nous ignorons encore quand a eu lieu cette assimilation plus profonde qui transforma les arts indigènes en arts martiaux.

Les Japonais, fortement influencés par la culture chinoise, ont surtout appris les leçons des anciens maîtres au début de leur histoire, puis mirent lentement au point leurs propres arts martiaux. Aujourd'hui, le Japon est le pays le plus riche d'Asie par la diversité de ses arts martiaux et par le nombre relatif des personnes qui les pratiquent.

c. Les Arts Martiaux en Occident

Le monde occidental ignorait pratiquement tout des arts martiaux d'Orient avant le 20^e siècle. Les premiers voyages d'exploration des Européens ne datent que du 14^e siècle. A partir de 1400, leurs explorations successives leur révélèrent peu à peu un monde qui les remplit d'étonnement. Les premières disciplines martiales bien connues qui soient purement

européennes sont celles qui étaient pratiquées aux grandes fêtes et compétitions de la Grèce antique. Les plus célèbres d'entre elles furent naturellement les jeux Olympiques, où se déroulaient des combats de lutte et de boxe, à côté d'activités plutôt liées au maniement des armes, comme le lancer de javelot. Le pancrace, un assaut de lutte et de boxe qui se terminait parfois par la mort du perdant, était le plus brutal. Mais ces jeux, aussi sanglants qu'ils aient pu être, étaient essentiellement des sports, exécutés devant un public, dans un esprit de compétition et de divertissement. Rien ne permet de croire qu'ils aient eu des objectifs plus profonds de développement personnel. Environ mille ans plus tard, l'Europe médiévale vit naître une classe de guerriers qui, à plus d'un égard, furent les archétypes européens des adeptes des arts martiaux. Le chevalier médiéval, dont l'adresse et le courage étaient trempés au combat, vivait selon un code où l'emploi des armes jouait un rôle clé.

Les arts martiaux du moyen âge n'étaient pratiqués que par les chevaliers. Les meilleurs d'entre eux au champ de bataille ou dans la lice s'efforcèrent de créer une idéologie compatible avec les arts qu'ils pratiquaient. Au 15^e siècle apparut cependant une discipline plus sérieuse. En Angleterre commencèrent à s'installer des personnes qui se donnaient le titre de "*maîtres des nobles arts de défense*". Ces hommes enseignaient les techniques de combat aux civils et aux gens d'armes. Leurs disciplines favorites étaient l'escrime au bâton et à l'épée, les parades à l'écu et la lutte à coups de poing. Un de ces maîtres n'est autre que James Figg premier champion reconnu de boxe. James Figg attira l'attention de la bonne société londonienne, et l'engouement qui ensuivit donna naissance à la boxe sportive.

Etrangement, il existe cependant en France une discipline très semblable sur le plan technique aux arts de combat asiatiques. Appelée autrefois la savate ou le chausson, elle fut perfectionnée au 19^e siècle pour devenir ce qu'on appelle aujourd'hui la boxe française. Il semblerait qu'elle soit née d'un art de combat populaire dans lequel coups de poing, coups de pied et crocs-en-jambe étaient autorisés. Ces techniques sont semblables à celles du karaté, et il n'est pas impossible qu'elles aient subi une certaine évolution lorsque les arts asiatiques commencèrent à se répandre en Europe. Malgré ces ressemblances, la boxe française n'a d'autres prétentions que d'être un sport de détente et de défense, sans constituer le moins du monde une "*voie*" ou un "*mode de vie*".

2. Les Arts Martiaux et leur histoire

Parler de l'historicité des Arts Martiaux, reviendrait à retracer leur évolution à travers les continents, tout en décelant les principaux axes de ladite évolution.

a. Arts Martiaux Asiatiques

Si l'histoire des arts martiaux est bien documentée à partir de l'époque moderne, il n'en va pas de même de leur histoire ancienne. Cette relative absence de sources repose essentiellement sur deux raisons. D'une part, il est très probable que l'origine de la notion soit à chercher en Inde, qui a une conception de l'historiographie très différente de la conception européenne, mettant l'accent sur la valeur symbolique du récit plutôt que sur son exactitude

historique. D'autre part, les arts martiaux sont souvent intimement liés à des images d'identité nationale. Retracer leur genèse revient donc souvent à souligner l'influence de pays étrangers.

Bien qu'il existe des représentations de techniques de combat remontant à l'époque mésopotamienne, il est probable que la fusion entre les techniques de combat et les pratiques spirituelles se soit d'abord faite en Inde, sous une forme proche du kalaripayat moderne. Ce dernier, pratiqué à l'origine à proximité des temples, combine des techniques martiales inspirées de l'observation des animaux, par le yoga. La médecine amenait avec elle une connaissance des points vitaux du corps, et le yoga une maîtrise callisthénique et respiratoire.¹

Pour comprendre ces deux éléments, revenons au vi^e siècle av. J.-C., époque probable de composition de *L'Art de la guerre* de Sun Tzu. À cette époque, la Chine est découpée en une multitude d'États se faisant la guerre, un peu à l'image de la Grèce antique. Mais contrairement à la Grèce, la Chine comprend de vastes plaines peuplées, ce qui favorise des batailles de grande ampleur (plusieurs centaines de milliers d'hommes). L'essentiel de la tactique consiste donc dans la manipulation de grandes masses paysannes peu entraînées et surtout peu motivées, la mort au champ de bataille n'apportant aucune gloire.

L'Art de la guerre acquit rapidement le statut de classique, que tout lettré se devait de connaître en profondeur. De ce fait, on peut lire l'influence durable de cette conception de la victoire sans combat dans l'ensemble de la réflexion chinoise plus japonaise sur la guerre (beaucoup plus que dans une réalité au contraire très sanglante).

Ces idées n'étaient sans doute pas étrangères aux moines de Shaolin, expliquant leur introduction dans le contexte bouddhiste des pratiques importées d'Inde. De même, la fréquence de l'instabilité politique en Chine suggère que le choix de pratiques physiques martiales fut avant tout pragmatique. Les monastères bouddhistes bénéficiaient de nombreuses donations, souvent sous la forme d'instruments rituels précieux. Cette richesse faisait d'eux des proies de choix pour les pillards qui abondaient au cours des périodes d'instabilité. L'entraînement martial avait ainsi l'avantage de combiner l'exercice physique nécessaire à la pratique de la méditation et les nécessités de l'autodéfense.



¹ Source Wikipedia



Illustration des arts martiaux asiatiques

b. Les Arts Martiaux Européens

Les arts martiaux européens prennent source dans la Grèce antique où la lutte était alors un sport valorisé. Il n'y a que peu de documentation concernant les arts martiaux pratiqués durant l'antiquité (comme la lutte gréco-romaine ou la gladiature) pour lesquels seuls l'archéologie expérimentale permet de deviner le style;² cependant, il y a une vaste quantité de traités datant de la fin du Moyen-Âge et du début de la période moderne. A la fin du Moyen-Âge, on distingue une forte contribution germanique et italienne, dont on garde des traces dans de nombreux traités sur l'art du combat (Fechtbucher). Ces traités, comme celui de l'Italien Fiore dei Liberi ou ceux de la tradition germanique de Johannes Liechtenauer, couvrent l'ensemble du spectre des arts martiaux avec des systèmes complets et perfectionnés de lutte à main nue, d'autodéfense contre une personne armée d'une dague, de combat à l'épée, armes d'hast, avec ou sans en armure, à pied ou à cheval, le tout avec une terminologie souvent commune aux différentes sous-disciplines. À l'époque de la Renaissance, l'escrime devient peu à peu favorisée par la noblesse et la bourgeoisie, au détriment de la lutte, dont des formes paysannes d'époque sont conservées en particulier par l'effort de sauvegarde de l'allemand Paulus Hector Mair. L'escrime se développe, avec initialement la prépondérance de l'école italienne, suivie par des écoles espagnoles, françaises, anglaises et écossaises d'escrime durant la période moderne. L'escrime est principalement consacrée à l'autodéfense et au duel dans le cadre civil, en restant bien sûr également présente dans un cadre purement militaire, mais l'utilisation de l'escrime comme divertissement est aussi parfaitement attestée dans toute l'Europe dès la Renaissance.

Est également notable, à la fin du xx^e siècle, l'apparition d'une démarche nommée Arts Martiaux Historiques Européens, qui depuis les années 1990 a pour but de redécouvrir les techniques de combat utilisées dans l'histoire européenne jusqu'à la fin de la Belle Époque, avec

² Ibid.

une finalité triple: une démarche d'historien, une démarche pédagogique pour briser les idées reçues du grand-public sur le combat typiquement médiéval, et enfin, une démarche sportive, afin de combattre les armes à la main avec des protections.



Illustration européenne des arts martiaux

c. Les Arts Martiaux Africains

Les nomades chamitiques Beja qui vivent dans les montagnes qui longent la Mer Rouge pratiquent une danse de combat avec des épées et des boucliers en peau d'hippopotame ou de girafe. Cette danse polémique se retrouve de l'Égypte jusqu'à la Somalie. La technique se caractérise par l'utilisation de bonds à partir d'une position accroupie, ainsi que des parades et des esquives. Certains historiens ont fait remarquer que le style vestimentaire des guerriers Masaï a certainement subi l'influence des légionnaires romains qui contrôlaient l'Égypte. Ainsi, les Masaï portent une coiffure qui ressemble au casque romain, ils sont vêtus de toges, portent des épées courtes et ont pour armes de jet une version africaine du pilum romain.³

La lutte Nuba, remonte à plus de 3000 ans. Une peinture montrant des lutteurs nubiens a été découverte dans la tombe de Tyanen, un officier égyptien mort en 1410 av. J.-C. Nous savions que les archers nubiens étaient recrutés dans l'armée égyptienne, et il semble bien que la lutte faisait partie de leur entraînement. Bien que le terme « nubien » désigne indistinctement les populations noires, il semble de plus en plus certain aux historiens, archéologues et anthropologues, que les Nubas actuels du Kordofan sont les descendants des archers et lutteurs nubiens de l'antiquité. Les Nubas pratiquent aussi le combat au bâton et une forme singulière de combat avec bracelet coupant unique dans le monde. Des compétitions sont organisées à certaines époques de l'année. Ces rencontres sont à la conjonction du sport, de la foire, du rituel religieux, des formes sociales de séduction en vue du mariage. Il semble qu'un facteur décisif, comme les razzias arabes, a conduit les Nubas à considérer le combat au corps à corps comme une nécessité de survie.

L'Iskandarâni est un art martial égyptien aujourd'hui disparu. Cet art martial aux origines certainement très anciennes était originaire de la ville d'Alexandrie (Iskander est le nom arabe d'Alexandre). Il était enseigné sous forme de danses (Raqs) dans le quartier

³ Ibid.

populaire de Ras-El-Din. Sa pratique se décomposait sous forme de « mimes » ou intervenait quatre actions principales 1-poignarder, 2- taillader, 3-Trancher la gorge, 4-frapper avec la tête.

Le Tahtib (du mot bois à brûler) est peut-être l'art martial égyptien le plus ancien encore pratiqué. Les combattants de Tathib utilisent des bâtons mesurant 1,60 m qu'ils tiennent à une ou deux mains.



Lutte africaine

d. Les Arts Martiaux Américains

Il apparut très vite aux premiers européens que les tactiques militaires européennes avaient peu d'efficacité dans le cadre nord-américain. Ici pas de champ de bataille à aire ouverte, pas de déplacement en rangée. La guerre se faisait par des raids en forêts ou des descentes de rivières en canot. La milice canadienne adopte vite les techniques martiales amérindiennes. Elle peut attaquer des villages dans le Nord des États-Unis par des expéditions rapides en raquettes et revenir à son lieu de départ de Québec, Montréal ou Trois-Rivières. Les armes de base étaient le fusil, le tomahawk et le poignard.

L'entraînement se concentrait sur l'art de « la petite guerre » : le combat au corps à corps, la précision du tir à longue distance, la mobilité en terrains difficiles, principalement l'utilisation de la course tactique en forêt. Ces méthodes étaient donc très différentes de l'entraînement d'un bataillon traditionnel. L'art de la guerre indienne appelée « petite guerre » est aujourd'hui modernisé sous le terme de « guérillas ». Ce sont les Iroquois qui ont développé, en 1651-53, ce système de combat efficace.⁴

Au Brésil, les esclaves venus d'Afrique (Angola) pratiquent des danses rituelles polémiques désignées sous le nom de capoeira. Ces danses seront codifiées au début

⁴ Ibid.

du XX^e siècle. C'est Maître Bimba (1900-1974) qui réintroduisit La Capoeira au Brésil, en lui donnant un nouveau nom (capoeira régional de bahia) car la capoeira était encore interdite au Brésil, et grâce à ses connaissances en arts martiaux, il introduit dans la capoeira d'autres arts martiaux tels que le karaté et le jiu-jitsu. Maître Pastinha (189-1981) restructure la capoeira "Angola", qui est plus basée sur la capoeira respectueuse, autour d'un jeu aux positions très basses. La capoeira est ainsi devenue un mélange de lutte, de danse, de jeu, d'art et de culture. Pour beaucoup d'adeptes de la Capoeira, elle est un symbole de solidarité réunissant l'Afrique, l'Amérique et la fierté des hommes libres. Alors que cet art fut celui des esclaves, puis celui des Brésiliens, ce n'est qu'en 1931 que la capoeira fut officiellement autorisée.



3. Arts Martiaux : entre mythe et réalité

Historiquement parlant, les techniques fondamentales des arts martiaux auraient bien sûr été développées pour la **formation militaire** de l'armée chinoise des siècles avant J-C. Des techniques furent ainsi développées pour apprendre à se défendre contre un adversaire armé et désarmé. D'un point de vue plus pragmatique, la base des **techniques chinoises** devait remonter bien plus loin dans la formation des **soldats**.

L'influence des idéaux martiaux s'est propagée ultérieurement dans la **société** pour devenir une pratique à part entière.

Ce n'est pas différent pour les arts martiaux **japonais**. Même si la légende du docteur Akiyama⁵ entre parfaitement en compte avec l'éthique du jiu-jitsu, l'origine des techniques remonterait à l'époque des samourais.

⁵ Le docteur Akiyama était un japonais qui voyageait en Chine. Lors d'une escale en Mandchourie, il fut autorisé à regarder les entraînements d'une secte religieuse qui pratiquait une forme de **self-défense** (kung-fu). Akiyama fut impressionné par les techniques utilisées. Mais n'eut pas la possibilité de les pratiquer lors de son périple en Chine.

En effet, de nombreuses techniques à mains nues ont été élaborées en prenant en compte le port de l'**armure** et le désarmement du **katana**. Un art martial "codifié" existait bel et bien avant l'apparition du docteur Akiyama.⁶

Ce même principe peut, je pense, s'appliquer sur chaque **continent** de notre planète. Des techniques martiales ont été développées partout dans le monde il y a des milliers d'années. L'homme a donc toujours cherché à développer des systèmes de lutte et d'affrontement.

Que ce soit le pancrace durant de l'Antiquité en Grèce, la lutte sénégalaise en Afrique, ou encore la coreeda en Australie, presque toutes les civilisations ont développé des systèmes de combat, pour se **défendre** ou simplement pour le **sport**.

II. Approche sociale

Comment les Arts Martiaux sont-ils vus dans la société ? Questionnement ambiguë auquel nous essaierons de donner des éléments de réponse.

1. Approche socio-historique

a. La professionnalisation des combattants⁷

La figure du combattant professionnel moderne apparaît en Angleterre au XVIII^e siècle, dans le cadre de combats-spectacles sur lesquels on mise de l'argent⁸. Les lutteurs commencent à se consacrer exclusivement à cette activité à partir du moment où les paris (et donc les gains) réunis autour de certains combats commencent à atteindre des montants suffisants. L'ampleur croissante des paris entraîne un autre effet : elle renforce la codification de l'activité. On tend en effet à vouloir contrôler et maîtriser les conditions de déroulement des combats en garantissant un cadre convenu à l'avance. Les règles de Broughton (1743), les *London Prize Ring Rules* (1838) et les règles du Marquis de Queensberry (1867) posent ce cadre. Norbert Elias, puis Georges Vigarello ont mis en évidence le rôle majeur de ces règles dans l'abaissement du seuil de violence toléré dans les combats.⁹ Mais ils n'ont pas souligné combien elles permettaient l'accroissement des sommes d'argent mises en jeu. Or, règles et paris se renforcent en boucle : l'augmentation des paris incite à un renforcement du cadre réglementaire qui, en retour, garantit un cadre de déroulement des combats favorable à la prise de risques financiers. La même logique qui avait affecté la boxe prévaut dans la codification d'autres combats. La boxe thaï, mais aussi certaines luttes africaines telles que la lutte sénégalaise¹⁰ où le *kokowa nigérien* se sont également dotés d'une réglementation contraignante et précise sous

⁶ Texte inspiré de l'article de Nicolas, *L'origine des Arts Martiaux, un mythe ou une réalité ?* Article publié le 30 octobre 2016 in le site www.mmartial.com

⁷ Benoit Gaudin, *La codification des pratiques martiales une approche socio-historique* Dans Actes de la recherche en sciences sociales 2009/4 (n° 179), pages 4 à 31

⁸ L'Antiquité connaissait aussi des professionnels du spectacle de combat. Mais on n'en trouve plus trace après la Rome antique.

⁹ Georges Vigarello, « La technique sportive : reflets changeants », in Claude Genzling, *Le Corps surnaturé. Les sports entre science et conscience*, Paris, Autrement, 1992, p. 38.

¹⁰ Philippe Bordas, *L'Afrique à poings nus*, Paris, Seuil, 2004.

l'influence des enjeux liés aux volumes des paris misés sur les combats. C'est également selon cette dynamique que le sumo est devenu la première forme de combat extrême-orientale à se transformer en sport de combat.



Bunkai de karaté

b. L'enseignement et la professionnalisation des maîtres¹¹

Parallèlement à la professionnalisation des combattants, certaines formes de combat ont été affectées par une autre dynamique de commercialisation : elles ont été transformées en éducations physiques marchandes. Les combats qui ont traversé ce processus ont vu se modifier de manière radicale leur configuration sociologique. Dans ces nouvelles activités « en salle » des grandes villes européennes et japonaises, l'enseignant est devenu un professionnel rémunéré pour ses services par des apprenants qui sont ses clients. Il s'agit là d'une constatation qui relève du truisme dans le monde des services, mais les réticences du milieu des combats à reconnaître cet état de fait sont unanimes ; elles sont d'ailleurs révélatrices d'une dimension spécifique à ces activités, qui reste à analyser, sur l'ambiguïté de l'*économie symbolique* de la relation de transmission des savoirs dans les combats codifiés.

La nouvelle distance sociale entre enseignants et apprenants se manifeste par l'apparition de termes nouveaux, qui témoignent de l'exotisme sociologique qui caractérise les interactions entre ces deux populations. Des vocables comme *maître*, *académie*, *art*, *science* et le terme japonais *do* font alors leur apparition pour s'appliquer à des personnes, des lieux et des pratiques qui étaient auparavant stigmatisés. La boxe anglaise devient la *noble science* puis le *noble art*, les simples *techniques* (*jutsu*) accèdent au rang de *voie* (*do*), le simple combattant doué devient *maître*, sa salle une *académie* et son enseignement un *art* : quand la haute société s'empare d'une activité, elle lui attribue des appellations prestigieuses et valorisantes.

Le terme « art » joue sur sa polysémie : à l'origine, il fait référence à l'acception ancienne du terme, qui a donné « artisan » et qui signifie « technique », comme dans

¹¹ Op. Cit. Benoît Gaudin...in Actes de la recherche en sciences sociales 2009/4 (n° 179), pages 4 à 31

l'article *Arts* de l'Encyclopédie de Diderot et d'Alembert. Par la suite, son aura esthétisante entraîne un glissement vers son acception actuelle ; les anciennes techniques de combat se retrouvent sur le même plan que les spécialités des sept Muses de l'Antiquité. Ainsi, les pratiquants anglo-saxons n'hésitent-ils pas aujourd'hui à se qualifier d'« artistes martiaux » (*martial artists*). Le qualificatif « martial » est, quant à lui, paradoxalement attribué à des formes de combat qui ont justement cessé d'être utilisées sur les champs de bataille, supplantées par les armes à feu.

L'organisation structurée des apprentissages, fondée sur une progression pédagogique, encadrée par des enseignants investis d'une autorité statutaire et formalisée dans des ouvrages de méthode : l'ensemble de ces changements entraînent d'autres changements, qui vont dans le sens d'une rationalisation de l'activité. En effet, la nouvelle façon de transmettre les savoirs mène à une standardisation gestuelle et à une homogénéité motrice parmi les apprenants. Les ouvrages de méthode permettent une diffusion au-delà de la simple salle du maître : la méthode peut être reprise par d'autres enseignants, la pratique peut se diffuser et le nombre de pratiquants croître. Standardisation motrice et diffusion démographique rendent plus facile l'expansion géographique d'une activité et l'organisation de rencontres réglementées. Rationalisation de l'apprentissage, standardisation motrice : c'est également en référence, mais aussi souvent en opposition à ces caractéristiques que s'est constitué le champ des combats actuels.

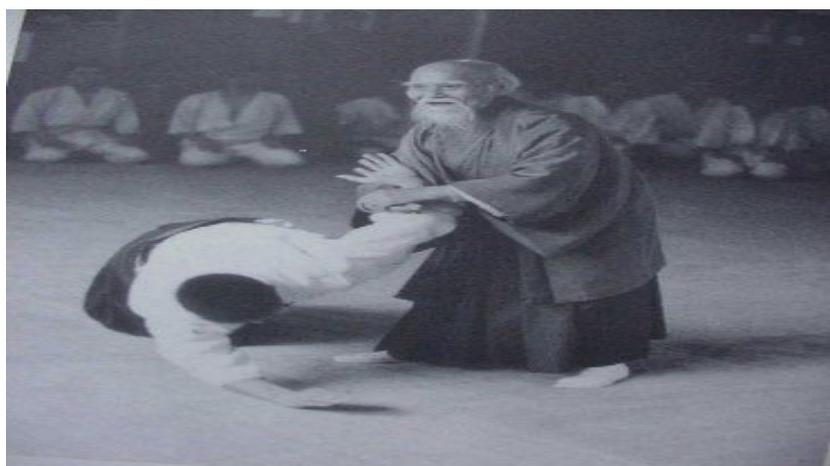


Illustration de la professionnalisation des maîtres

c. La transformation des Bujutsu en Budo

Les pratiques de combat japonaises traversent une dynamique très spécifique entre les années 1880 et 1940 : sans être transformées en « sports de combat », elles subissent une standardisation et une codification qui les mènent à devenir des activités pédagogiques de masse au service du nationalisme nippon. Cette évolution se réalise sous la houlette centralisatrice de la *Dai Nippon Butokukai*, à partir d'un modèle qui est celui du judo de Jigoro Kano, dans une perspective de « disciplinarisation » des corps et des esprits.¹²

Jigoro Kano n'est pas un traditionaliste (contrairement à de nombreux professionnels de l'enseignement qui se réclament de lui). Son ambition pour la synthèse qu'il invente sur une

¹² Idem.

base de *bujutsu* (le judo) est de fonder une méthode éducative « soucieuse de la santé physique et morale du peuple japonais et [qui participe] à l'élan général du Japon de Meiji vers l'Occident et la *modernité*¹³. » S'il emprunte le concept de *do* à la tradition martiale des samouraïs, il en altère néanmoins le sens : sa « voie » (*do*) fait moins référence au *bushido*, le code de valeurs des samouraïs, qu'à une ambition pédagogique de formation adaptée à la nouvelle époque. En ce sens, Kano est plus proche de Coubertin ou de Georges Hébert que des combattants du Japon médiéval.

À l'opposé du jujitsu qui est un art au sens ancien du terme (celui de technique de l'artisan), le judo de Kano est un *logos*.¹⁴ En effet, sa volonté pédagogique le mène à formaliser son enseignement en créant des séquences motrices standardisées et hiérarchisées, les *katas*¹⁵. Assisté par quelques autres maîtres, il élabore une gradation des étapes de l'apprentissage, qu'il nomme *Gokyo*, qui décompose la progression pédagogique en groupes de mouvements (*kyu* ou *kyo*) classés par ordre de difficultés et correspondant à des niveaux menant au *dan*, la ceinture noire. Cette mise en méthode s'accompagne bien sûr d'une élimination des mouvements dangereux.¹⁶

Le travail de pédagogisation et de codification du judo par Kano rencontre un relais institutionnel majeur dans la *Dai Nippon Butokukai*. Cette institution est, dès sa fondation, pensée comme un outil de centralisation, de contrôle et standardisation des pratiques de combat : elle est chargée d'organiser et de classer les styles et écoles des divers *bujutsu* dans un cadre légal et officiel. Un comité d'experts spécialement constitué reçoit mission d'authentifier les grades et titres des maîtres.



Bujutsu

d. Spiritualisation des combats

On ne peut pas reprocher au sport son manque d'efficacité ; la victoire est même son unique but. Par contre, on pourra lui reprocher sa pauvreté dans la palette des gestuelles mobilisées ou un manque d'esthétique. Par exemple, les tenants du « beau judo » déplorent les

¹³ M. Brousse, *op. cit.*, p. 35 (souligné par l'auteur).

¹⁴ J.-L. Boilleau, *op. cit.*, p. 238-239.

¹⁵ Florence Braustein, *Penser les arts martiaux*, Paris, PUF, 1999, p. 176.

¹⁶ Op. Cit. Benoît Gaudin...in Actes de la recherche en sciences sociales 2009/4 (n° 179), pages 4 à 31

« batailles de chiffonniers » des compétiteurs de leur forme de combat. Ainsi sont-ils amenés à dévaloriser le geste et à le subordonner à un but supérieur, qui serait un « esprit » ou un « message ». Le geste mènerait à l'esprit, véritable but de l'initiation. Face au judo sportif, les déçus du modèle compétitif cherchent historiquement à développer un « beau judo » avant de franchir le pas et de changer d'activité. Ils se sont tournés vers l'aïkido. Ce n'est pas un hasard.

Fondé par Morihei Ueshiba (1883-1969), l'aïkido est historiquement la première activité à s'appuyer sur une conception introspective du *do*. Alors que depuis 1923 Ueshiba enseignait une forme de combat qu'il nommait *aikijutsu*, c'est sous le nom d'*aikido* qu'il enregistre son activité à la *Butokukai* en 1942¹⁷. Il vient alors d'être touché par sa « troisième vision » qui lui inspire une nouvelle acception du *do* : il s'agit d'une voie qui mène non plus à la formation d'un citoyen adapté au monde moderne (Jigoro Kano) ou à l'instruction d'un sujet obéissant et dévoué à son Empereur (Hiromichi Nishikubo), mais d'une voie dont le but est l'épanouissement de la personnalité de l'individu par le dépassement de ses pulsions d'agression. Avec Ueshiba, le concept de *do* est réinterprété, la voie change (encore) de destination. À ce titre, Jean-Pierre Giraud écrit : « Novateur, il [Ueshiba] sut rompre, au bon moment, avec l'image du guerrier terrifiant des mythes ou des légendes, engendrant ainsi *une sorte de néo-budo* visant avant tout à une prise de conscience tant corporelle que spirituelle »¹⁸.



2. Le monde des Arts Martiaux : l'arrière scène

Les Arts Martiaux sont aussi populaires que complexes. Afin de bien comprendre ce qu'est vraiment l'univers des arts martiaux, les auteurs proposent de les aborder par le biais des sciences sociales.

Les arts martiaux sont populaires comme nous disions plus haut. Même si la plupart des gens en ont une idée plus ou moins précise, chacun possède une référence ou une image qui lui permet d'en parler sans être un expert. Cependant, se pourrait-il que les experts dans le domaine en question, soit les pratiquants eux-mêmes, n'arrivent pas à expliquer et à comprendre ce qu'est le vaste monde des Arts Martiaux. Si cet exercice est difficile, c'est parce que la multitude de disciplines qui composent l'univers des arts martiaux forment une mosaïque hétéroclite, un casse-tête dont les pièces ne semblent pas toutes être faites pour s'emboîter et y

¹⁷ F. Braunstein, op. cit., p. 163.

¹⁸ Ibid.

décèler une idée précise. Pour être capables de déchiffrer la logique de l'organisation sociale qui se cache derrière l'incohérence apparente de tout ce qui compose l'univers des arts martiaux, nous avons besoin d'une clé ! L'accès à cette clé nécessite de prendre du recul, de marquer une pause, un temps d'arrêt qui nous amène à utiliser des outils différents pour regarder avec clarté et pertinence, quelque chose que nous pensions connaître. Ces outils sont les sciences sociales et la clé de lecture que lesdites sciences proposent, est de voir les arts martiaux comme un phénomène complexe voire même un phénomène alambiqué. Le fonctionnement de notre société est complexe, alors pourquoi en serait-il autrement avec les arts martiaux ? À chacun d'y apporter un élément de réponse.

3. L'univers social des Arts Martiaux

La société voit les arts martiaux pour ses aspects biomécaniques, comme les entraînements et compétitions. Il y a pourtant des aspects sociologiques associés à cet univers.

Du point de vue de la sociologie, les représentations sociales des pratiquants d'arts martiaux permettent de comprendre ce dans quoi ceux-ci s'inscrivent actuellement : les loisirs sportifs et plus globalement les valeurs admises au sein de la société dans laquelle vivent les pratiquants. À partir de ce que pensent les pratiquants avancés des arts martiaux, il est possible de comprendre la notion de maître, établir le profil de l'attitude et du comportement de l'étudiant parfait, prôner des vertus qui font des pratiquants un citoyen idéal, ou se prononcer sur la valeur des grades, on voit se dessiner des variations et des différences qui vont au-delà de la critique intergénérationnelle. Ces critiques que l'on associe souvent à un fossé entre les générations sont plutôt un moyen détourné pour parler des changements survenus dans l'univers des arts martiaux. Les représentations sociales des pratiquants d'aujourd'hui sont des indices de la démocratisation des disciplines martiales correspondant aux aspects fonctionnalistes du loisir sportif contemporain.¹⁹

Ce partage des valeurs communes entre les pratiquants peut se nommer le sport commun. Il peut se comprendre comme des expériences communes vécues à côté des institutions sportives comme un phénomène de masse. C'est exactement ce que sont les arts martiaux : des écoles, des clubs aux finalités et aux objectifs divers, qui peuvent prendre des formes allant de la pratique sportive au divertissement ludique de loisir.

Toutefois, il importe de ne pas oublier que cette réalité n'a rien de dichotomique et ne se découpe pas uniquement entre les activités de sport et de loisirs, mais se présente plutôt sous la forme de centaines de clubs ou d'écoles, qui se situent à des degrés divers sur une échelle entre deux pôles. Et, à cet égard, la compétition sportive institutionnalisée n'est pas la seule différence. Certes, la forme compétitive est la plus visible et la plus connue, mais il s'agit plutôt de voir la configuration des modes de pratique que permet la démocratisation en récupérant et en institutionnalisant les nouvelles manières de pratiquer des arts martiaux, et, cela, sans

¹⁹ BERNARD, Olivier. (2014). Les arts martiaux : entre sports et loisirs. Dans BERNARD, Olivier. L'arrière-scène du monde des arts martiaux (pp.27-68). PUL, Québec (Canada).

nécessairement en faire un sport de compétition. Ne pensons qu'aux divers types de spectacles qui mettent en vedette des performances martiales : par exemple, le Cirque du Soleil a récemment recruté de jeunes québécois spécialistes de kata acrobatique dans sa troupe et continue de chercher d'autres personnes possédant ce genre de talent.²⁰

Prises dans leur ensemble, les disciplines martiales peuvent prendre des configurations et proposer des objectifs qui varient énormément les uns par rapport aux autres. Les notes d'observations, les entrevues semi-dirigées et les multiples observations participantes (Bernard, 2014) portant sur les clubs et les écoles d'arts martiaux sont les sources d'informations privilégiées qui permettent le classement des dits clubs et écoles sur l'échelle des modes de pratiques. Leur situation sur l'échelle ne signifie en rien que toutes les disciplines portant le même nom se classent au même endroit. Leur position confirme seulement l'existence d'un état de fait montrant que les arts martiaux oscillent entre les pôles que sont le sport et le loisir, ou encore les sports de combat et les loisirs d'inspiration martiale, voire à connotation martiale imaginaire.

Il s'agit d'une réalité qui les tiraille, car ces disciplines doivent se soustraire aux attentes des gens qui voudraient les pratiquer et aux modes d'aujourd'hui pour continuer à être actives dans la société. Sans participer à la logique économique et d'offre de services propre à notre société, les arts martiaux pourraient alors demeurer des disciplines plus marginales.²¹

Or, on remarque facilement que ces disciplines ne sont pas marginalisées, car, outre les écoles et les clubs d'arts martiaux qui s'affichent dans les villes et villages, on les rencontre à une multitude d'endroits : les sports olympiques, les spectacles de danse, au cinéma, dans les publicités, les émissions pour enfants, les dessins animés, dans les foyers pour personnes âgées en tant que technique de physiothérapie, dans les milieux défavorisés en tant que moyen d'intervention auprès des jeunes en difficulté, dans les programmes de sport-étude pour les élèves des écoles primaires et secondaires, dans les romans, les manga, les bandes dessinées, les vidéoclips, sans oublier les publications et les recherches universitaires qui s'y intéressent abondamment etc.

On peut comprendre la réalité des clubs et des écoles d'arts martiaux comme un grand espace dynamique : un univers du loisir sportif qui tente de satisfaire les multiples exigences d'une clientèle tout aussi variée. Cet espace est également compris comme une échelle graduée, où chacun des échelons se définit comme un point spécifique représentant un mode de pratique. Chaque mode de pratique se compose de caractéristiques qui le situent entre le pôle des activités sportives et celui des activités de loisirs. C'est pourquoi la plupart des écoles possèdent des caractéristiques propres à ces deux sphères sociales. Plus on est dans les extrémités de l'échelle, plus l'activité se définit simplement. Les ambiguïtés s'accumulent du moment où les disciplines offrent un produit diversifié dans le but de satisfaire le plus grand nombre d'attentes possibles. Pour en parler, il devient nécessaire d'utiliser le terme de sport dans ses deux acceptions, *stricto sensu* (institutions, règlements, compétition) et *lato sensu* (activités et produits dérivés du sport). Conséquemment, les orientations économiques, politiques et d'enseignements des

²⁰ Ibid.

²¹ Ibid.

écoles et des clubs tentent de trouver le juste milieu entre les diverses facettes qui composent la réalité sociale de notre époque.

Les différentes disciplines martiales se classent donc sur l'échelle des modes de pratique à l'intérieur de l'univers social des loisirs sportifs à partir de la répartition ou du « dosage » des différentes dimensions qui les composent et les caractérisent. Cette oscillation entre deux pôles se caractérise par les intérêts et les orientations des écoles et des clubs d'arts martiaux, en grande partie assujettis aux attentes et aux désirs des diverses générations de pratiquants qui les fréquentent.

Si l'on veut donner une portée plus générale à ces propos, on peut dire que les diverses formes de combats codifiés se positionnent entre les divers pôles que sont 1) la performance sportive et la transmission de valeurs, 2) l'accessibilité à tous et les besoins spécifiques des gens de la région, 3) l'efficacité technique et l'esthétique des mouvements, 4) le désir de rayonner internationalement et le besoin de demeurer une communauté chaleureuse.

Chapitre II : Catégorisation, typologie d'Arts Martiaux et points essentiels

I. Catégorisation et typologie d'Arts Martiaux

1. Écoles et Styles

a. Du TO-DE à l'OKINAWA-TE

À l'origine, *karaté* était écrit « *Tō-de* », « *la main de Chine* ». En 1935, en raison de la montée du nationalisme japonais, et aussi surtout à cause de l'antagonisme sino-japonais, et pour faciliter la reconnaissance et la diffusion du karaté, Gichin Funakoshi a remplacé ces kanjis par l'orthographe actuelle, pour « gommer » l'origine chinoise, sacrifiant ainsi à l'usage japonais du moment.

- *TO* dans la langue d'Okinawa, désigne la « dynastie des Tang » (618 - 906), et par extension, en okinawaïen, *TO* désigne tout ce qui vient de Chine, ainsi que le pays lui-même.
- Et que *DE*, voisement de « *TE* », signifie « technique » en chinois comme en okinawaïen, et par extension en japonais la « main » qui réalise ces techniques.

D'où *tō-de*, « technique des Tang » ou « technique chinoise », par référence à ses origines, devenu « main de Chine » depuis la « colonisation » d'Okinawa par le Japon en 1609. Vers le XVII^e siècle, le *Tō-te* s'est divisé en trois branches distinctes, car les techniques étaient plus ou moins différentes selon la localité où elles étaient pratiquées. Le « *Te* », Main, portait donc le nom de sa localité d'origine :

- Le Shuri-te ;
- Le Naha-Te ;
- Le Tomari-te.

Tō-te restant l'appellation générique.

Plus tard, vers la fin du XIX^e siècle, du fait de la « colonisation » d'Okinawa par le Japon (depuis 1609, année pendant laquelle le clan Satsuma envahit les îles Ryūkyū dont Okinawa est l'île principale) et pour se démarquer, le *Tō-te* est devenu *Okinawa-te*. Vers 1920, l'*Okinawa-te* est introduit au Japon, et là, du fait de la guerre sino-japonaise, toute référence à la Chine devant être supprimée du vocabulaire, il devient karaté, la main vide.

Le *Tō-de* est basé sur des techniques de percussion utilisant les différentes parties du corps comme des armes naturelles (doigts, mains ouvertes et fermées, avant-bras, pieds, tibias, coudes, genoux, tête, épaules, etc.) en vue de bloquer les attaques d'un ou plusieurs adversaires et/ou d'attaquer, mais également sur des techniques regroupant des parades, des esquives, des balayages, des projections et des clés.



Karaté d'OKINAWA

b. KOBUDO

Le terme *kobudō* venant des trois caractères chinois ayant gardé le même sens en japonais ; *ko* qui signifie « ancien », *bu*, « martial », et *dō* « la voie ». L'acception moderne du terme recouvre toutes les pratiques d'armes associées aux arts martiaux japonais.

Sur l'île principale, Honshū, l'éducation martiale, dispensée au sein des koryus (écoles traditionnelles anciennes), comprenait l'étude du sabre, considéré comme noble, ainsi que d'armes complémentaires telles que la lance (*yari*), le bâton long (*bō*, environ 1,80 m), ou le bâton court (*jō*). Des koryus se spécialisèrent dans certaines armes exotiques telles que le *kusarigama* (la faucille-chaîne), par exemple. Cette éducation s'adressait à une « élite aisée ». On retrouve dans toutes ces koryus des déplacements typiques du maniement du sabre, ainsi que dans les arts qui y sont affiliés tels que l'aïkido ou le jujitsu.²² On parle donc de *kobudō* pour désigner la pratique des armes de l'aïkido, ou celle des écoles de sabre pluridisciplinaires (telles que les Araki Ryu, Sekiguichi Ryu, Shinto Muso Ryu, Suiō Ryu, Katori Shintō Ryu et Yamate Ryu) ou encore des écoles de jujutsu qui intègrent des armes dans leurs curriculum (Hakko Ryu Jujutsu, 1941).

Par ailleurs, dans les îles méridionales de l'archipel du Japon et notamment à Okinawa, plusieurs édits qui ont émané soit de la tutelle japonaise des Satsuma, soit directement du gouvernement de Shuri, ont interdit la possession et l'usage des armes tranchantes à la population. Ces édits à valeur commerciale, puisqu'ils ramenaient le royaume de Ryūkyū dans le giron isolationniste du Japon impérial, ont souvent été interprétés à tort comme un moyen d'éviter les rébellions. Ce sont ces interdictions qui ont favorisé le développement poussé des techniques de combat à mains nues, le *Tō-de* devenu plus tard karaté, ainsi que l'utilisation, en tant qu'armes, des ustensiles de la vie quotidienne, les *kobudō*. De plus, le caractère subversif de la pratique l'a longtemps confiné au secret, ce qui, ajouté à la géographie parcellaire des îles et à la lenteur des voies de communication, explique qu'il n'existe pas un *kobudō* mais des *kobudō*, donc plusieurs façons de faire par arme, par île, par village, par expert.

²² Source Wikipedia

Le *kobudō* a été développé et enrichi dans les classes sociales des fonctionnaires et officiels du gouvernement de Shuri (les *shizoku*), dont la provenance (Kume), l'éducation (les classiques chinois pour le concours de mandarin), et les séjours en Chine à l'École des mandarins, expliquent l'attrait pour la culture chinoise en général. Cette fois-ci, la pratique n'est plus asservie à l'appartenance à une classe, mais au jeu complexe des relations humaines.

Au XX^e siècle, le *kobudō* dépérissait avec la perte d'intérêt croissante du public japonais pour une activité perçue comme anachronique. La pratique des armes perdurait comme pratique complémentaire du karaté, souvent introduite tardivement et à la diffusion locale, tandis que certains experts préservaient une pratique à la diffusion familiale et à huis-clos, et que d'autres experts enfin, moins chanceux peut-être en enseignement, maintenaient seul, leur pratique. Dans ce classement à 3 niveaux, qui s'applique aussi d'ailleurs à la pratique du karaté à Okinawa, le grand public n'a souvent accès qu'aux dojos établis du premier niveau, et ignore tout des seconds et 3^e niveaux. On comprend donc la révolution que représente l'ouverture au public d'un style familial, souvent connu de réputation mais protégé par les liens familiaux. Ce fut le cas pour l'ouverture du style ryūei ryū par la famille Nakaima (qui comprend karate et *kobudō*). Ce fut le cas aussi pour la famille Matayoshi (aussi en karate et en *kobudō*).



Kobudo : maniement des armes

2. Les Arts Martiaux dit « externes »²³

Les arts martiaux « externes » sont ceux qui misent davantage sur le développement musculaire, sur la fortification du corps, sur le développement de la vitesse. L'école chinoise de shao lin est habituellement considérée comme l'archétype de cette tendance, mais certains font également entrer dans cette catégorie le karaté (Japon) dont nous ferons mention plus tard dans l'œuvre et le taekwondo (Corée). Nous mentionnons ici juste quelques disciplines qui entrent dans cette catégorisation.

²³ Article Dominic LaRoche, Ph.D., La « Tour de Babel » des arts martiaux. Un essai de typologie des pratiques martiales modernes et anciennes, p. 4.

a. Shaolin Kung-fu

Le **kung-fu Shaolin** ou **Shaolin kung-fu** est un art martial chinois traditionnel, se référant à l'ancienne école du monastère Shaolin, lieu où il aurait été créé. Des centaines d'arts martiaux chinois se réclament de « l'héritage Shaolin », ou d'un des monastères associés au nom « Shaolin ».

D'après la tradition, le moine bouddhiste Bodhidharma (V^e siècle) aurait enseigné le kung-fu Shaolin aux moines du temple Shaolin, pour les aider à se défendre des animaux et des brigands qui rôdaient autour du monastère. Les recherches académiques critiquent cette thèse dès le XVIII^e siècle, et certains historiens font remonter cette légende au XVII^e siècle, avec la mention de pratiques physiques à Shaolin (Qi gong) dans des passages du *Yi Jīn Jīng*, dont l'authenticité (on le prétend daté du VII^e siècle) est mise en doute par les historiens (qui l'estiment postérieur au XVII^e siècle). Le moine bouddhiste Bodhidharma a été considéré comme le créateur des arts martiaux Shaolin. Cette attribution provient d'un taoïste ayant rédigé le *Yijinjing* en 1624, qu'il prétendit avoir découvert. La première des deux préfaces de ce manuel retrace la succession du style *qi gong* à partir de Bodhidharma jusqu'au général Li Jing, à travers une chaîne de saints et héros de guerre bouddhistes. Les chercheurs considèrent ce travail comme une falsification, en raison de ses nombreux anachronismes et du fait que des personnages fictifs de la littérature chinoise y soient répertoriés comme maîtres de lignée. Ling Tinkang (1757-1809), un érudit de la dynastie des Qing, décrivait déjà cet auteur comme un « maître ignorant de village ». Il inclut 708 séquences de routines armées et à mains nues et 156 séquences d'exercices de respiration *qigong*, certaines d'entre elles préservées et documentées dans des manuels historiques d'arts martiaux. Les disciples du monastère sont de jeunes garçons sélectionnés généralement parmi les meilleurs élèves des écoles martiales de la région ou du reste de la Chine. La formation martiale de ces disciples dure généralement entre deux et quatre ans, plusieurs heures par jour. Au terme de cette période, ils peuvent devenir moines. Tous les moines n'étudient pas le bouddhisme chan (zen), ni les pratiques les plus traditionnelles (méditation, qi gong, techniques authentiques d'autodéfense). La plupart des moines se concentrent sur les démonstrations acrobatiques et les exercices de casse, afin de satisfaire les groupes de touristes. Les moines martiaux plus doués intègrent les tournées mondiales de démonstration, pendant quelques années.



b. Wushu kung-fu

Le **wushu** ou **wushu moderne** est le sport de compétition des arts martiaux chinois traditionnels. Il a été créé en République populaire de Chine après 1949. La majorité des formes martiales (*taolu*) présentées en compétition, ont été définies par des comités désignés par le gouvernement, d'après des formes traditionnelles. À l'époque actuelle, le wushu est devenu un sport international à l'initiative de la Fédération internationale de wushu (IWUF), qui organise des championnats mondiaux tous les deux ans.

Il y a une tentative de repenser les arts martiaux chinois traditionnels dans une perspective plus « moderne » : préparations physiques, spécificités des échauffements, hygiène du sportif, conceptions gymniques des mouvements, etc. C'est-à-dire mettre en place les bases d'une « éducation physique » des arts martiaux. C'est en 1956 qu'eut lieu la création officielle de la section wushu au Centre National des Sports de Pékin (équivalent de notre Fédération) et de douze ligues dans les provinces. Politique de développement du wushu par la mise en place de démonstrations avec classement selon le niveau de pratique.

Le *wushu* est aujourd'hui une discipline sportive avec une fédération internationale (IWUF), des fédérations continentales et des fédérations nationales (Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées) toutes reconnues par le comité international olympique (CIO). Les championnats du monde ont lieu tous les deux ans. Trois compétitions ont lieu durant les championnats internationaux : compétition de San Da, compétition de taolu (enchaînements) et compétition de taiji quan. Le premier championnat du monde de *wushu* a eu lieu à Pékin en 1991.

Des tournois pour adultes et enfants sont également organisés en Europe et aux États-Unis depuis les années 80.



Kung-fu Wushu

3. Les Arts Martiaux dit « internes »²⁴

Ce sont ceux qui misent davantage sur le développement de l'énergie (qi, ki, ou prana), sur la douceur et la lenteur dans l'entraînement, sur l'idée que l'on doit « céder » à la force brute de l'adversaire pour rediriger son énergie violente contre lui et ainsi le vaincre. On estime que les arts martiaux de cette tradition insistent particulièrement sur l'aspect thérapeutique et méditatif de la pratique. Entrent dans cette catégorie les arts martiaux chinois du taiji quan, du bagua zhang et du xingyi quan.

L'aïkido japonais pourrait également s'accorder avec cette description. Quelques disciplines de cette catégorie :

a. Taiji Quan

Le **tai-chi-chuan** ou **tai chi** ou **taiji quan** est un art martial chinois dit « interne » (*neijia*) souvent réduit à une gymnastique de santé. Il peut aussi comporter une dimension spirituelle. Il a pour objet le travail de l'énergie appelée *chi*. Les origines du tai-chi-chuan sont encore mal connues et sources de nombreuses controverses. Pour mieux marquer son origine, il convient d'abord de le distinguer d'autres pratiques corporelles chinoises plus anciennes liées ou non au taoïsme. Plusieurs hypothèses existent alors, certaines relevant des mythes et d'autres mieux fondées historiquement.²⁵

Le tai-chi-chuan en tant qu'art martial interne (nei dan) insiste sur le développement d'une force souple et dynamique appelée *jing*, par opposition à la force physique pure *li*. Une des règles du tai-chi-chuan est le relâchement *song*. Ce relâchement garantit la fluidité des mouvements et leur coordination. Une fois la relaxation *song* installée, le pratiquant va développer le *pengjing*, force interne consistant à relier chaque partie du corps en restant relaxé. Selon un dicton : « Une partie bouge, tout le corps bouge ; une partie s'arrête, tout le corps s'arrête ». Le *pengjing* est la force caractéristique du tai-chi-chuan ; on peut lui trouver une analogie avec une boule élastique. Frappez la boule et votre coup sera retourné contre vous. Plus simplement, le tai-chi-chuan contrôle les mouvements en exerçant des forces tangentielles ou de rotation

Lors des frappes, l'énergie est tout d'abord concentrée dans le *dantian* inférieur, qui est un des centres fondamentaux du *qi* (aussi connu sous la désignation hindouiste « second chakra »). Puis elle est libérée, accompagnée d'une onde de choc propagée par l'ondulation des articulations du pratiquant, tel un fouet. On appelle cette action faire jaillir la force, ou *fajing*.

Le tai-chi-chuan porte une attention particulière à l'enracinement. L'énergie doit aussi s'élancer des « racines » que constituent les pieds, puisque ce sont généralement eux qui, dans la majorité des cas, vont amorcer le coup que transmettra la main, ou tout autre partie frappante. On dit parfois, « le pied donne le coup, la hanche dirige et la main transmet ». L'énergie provient des pieds, puis elle est dirigée par la taille avant d'être transmise par les mains.

²⁴ Ibid.

²⁵ Source Wikipedia

En dehors de l'apprentissage des mouvements, postures et respirations, la pratique du tai-chi-chuan comprend des exercices d'assouplissement et de relâchement des muscles et des articulations, destinés à favoriser la circulation du *qi* et appelés *daoyin fa*. L'enchaînement proprement dit se nomme *taolu*, encore nommé *gongjia* ; perfectionnement du style. Il peut être pratiqué à trois vitesses ; une fois à vitesse normale pour corriger les mouvements, une seconde fois un peu plus rapidement pour habituer le corps à l'unité dynamique du début à la fin, et une troisième fois lentement, comme une phase méditative, pour travailler la circulation du *qi*.



Taiji Quan

b. Qi Gong

Le **qi gong chi gong** ou **chi kung** est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration[1]. Le terme signifie littéralement « réalisation ou accomplissement (*gong*) relatif au *qi* », ou « maîtrise du souffle ».

Les racines du Qi gong sont millénaires et indissociables de la tradition taoïste. Le travail sur le souffle et l'énergie interne était déjà pratiqué par les sages de l'Antiquité, aussi existe-t-il des écoles taoïstes, bouddhistes et confucianistes de Qi gong, lesquelles ont grandement influencé le développement de la médecine chinoise traditionnelle. Se transmettant de façon le plus souvent privée et secrète entre maîtres et initiés, la pratique du Qi gong a connu une popularité croissante au XX^e siècle, tant au sein de la population chinoise qu'à l'extérieur de la Chine, notamment grâce aux contacts des sociétés occidentales qui s'y intéressent de plus en plus à partir des années 1960.²⁶

Le père du *qigong* moderne est Liu Guizhen (1920-1983), un cadre du Parti communiste chinois. Après s'être fait soigner pour un ulcère par un maître qui lui enseigna une méthode de méditation et de contrôle de la respiration en position debout, il fut chargé par ses supérieurs de développer cette technique de maîtrise du souffle, mais débarrassée de ses éléments religieux. Le *qi gong* compte plusieurs branches, lesquelles recouvrent des centaines de styles différents : le *qi gong* santé et bien-être (préventif), le *qi gong* martial, le *qi gong* médical (curatif), le *qi*

²⁶ Ibid.

gong sexuel et le *qi gong* spirituel. Les effets allégués d'une pratique régulière du *qi gong* vont de l'augmentation de la capacité de prévention et de guérison des maladies et des blessures, du maintien en bonne santé, de l'augmentation de la qualité de vie, de la longévité, du développement de soi, voire jusqu'au développement de dons de guérison et d'autoguérison, d'une force surhumaine et de pouvoirs surnaturels



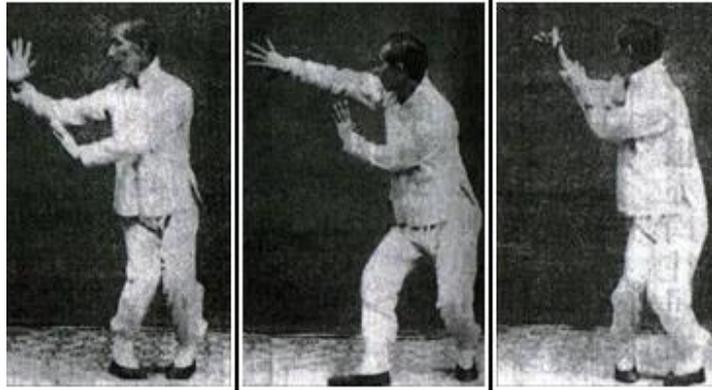
Qi Gong

c. Bagua Zhang

Le bagua zhang appartient à la famille des arts ou styles dits « internes », nei jia quan. C'est une boxe originaire du Nord de la Chine (Pékin). Dans cette famille des arts internes à laquelle appartient le ba gua zhang, on trouve aussi, pour ne citer que les plus connus, le xing yi quan et le taiji quan (ou tai-chi-chuan).

On considère que Dong Hai Chuan, né dans le Hebei (1793-1883), est le fondateur de ce style, bien qu'en Chine même, il y ait toujours des discussions pour savoir si Dong Hai Chuan employait bien le terme « ba gua zhang » pour désigner sa gestuelle et ce qu'il enseignait à ses élèves. À tout le moins, il semble avoir été le premier à formuler ou répandre les principes d'une gestuelle qui se déclina différemment avec ses disciples. L'art du ba gua zhang est fondé sur une stratégie du contournement. Les déplacements circulaires visent à esquiver les pièges d'un rapport de force qui jouerait au détriment du pratiquant. Il s'agit de se dérober au face-à-face et de passer sur les côtés ou dans le dos de l'adversaire. Les esquives du corps fondées sur ces déplacements se font par frottements des membres supérieurs, plutôt que par chocs. Ce style inclut également un travail de frappe, et un travail de projection - surtout dans la lignée Cheng, puisque Cheng Tinghua était un spécialiste de Shuai Jiao, la lutte chinoise. Quant au travail de frappe, il est rendu difficile par l'inertie de la force centrifuge. C'est la raison pour laquelle le ba gua zhang est souvent étudié en synergie avec des styles qui compensent cet inconvénient²⁷. Le plus souvent, il est étudié en même temps que le Xing Yi quan, « la Boxe de la Forme et de l'Intention ». L'un des derniers grands maîtres vivants, Liu Jingru, le pratique aussi en synergie avec le Liu He Tang Lang Quan, « la Mante Religieuse des Six Harmonies ». Ces deux derniers styles appartiennent aussi à la famille interne : mais ce sont des styles linéaires qui permettent au contraire de travailler en ligne droite, dans l'axe de l'adversaire.

²⁷ Ibid.



Bagua Zhang

4. Les Arts d'auto-défense (Self-defense arts)²⁸

Ce sont l'apanage d'écoles qui misent sur l'entraînement au combat en vue d'une situation réelle. Dans ces écoles, les pratiquants cherchent le réalisme à travers l'entraînement. L'objectif est littéralement d'apprendre à se défendre en situation d'agression.

a. Jujitsu

Le **ju-jitsu**, ou **jūjutsu** ou encore **jiu-jitsu** littéralement « art de la souplesse » regroupe des techniques de combat qui furent développées par les samourais durant l'époque d'Edo. Elles enseignaient aux samourais et aux bushis à se défendre lorsque ceux-ci étaient désarmés lors d'un duel ou sur le champ de bataille.

Le concept principal du ju-jutsu est le *jū*, littéralement la « souplesse », c'est-à-dire éviter l'attaque frontale pour contrôler un adversaire plus fort, sans opposition de force. Cette approche se retrouve dans l'expression (*jū yoku gō wo sei su*) : le doux maîtrise le fort. Ce principe a donné naissance à un ensemble de techniques sophistiquées d'évitement, de canalisation de la force adverse, et de contrôle de l'adversaire par des déplacements, des frappes et des immobilisations obtenues grâce au contrôle des points vitaux et des articulations.

Les méthodes de combat connues comme le ju-jutsu sont vieilles de 1 500 ans au moins. Les débuts du ju-jutsu peuvent être situés dans la période turbulente au Japon qui s'étalait entre le VIII^e et le XVI^e siècle. Cette période connut d'incessantes guerres civiles et les systèmes d'armement classiques furent développés et éprouvés sur les champs de bataille. Les techniques de combat rapproché faisaient partie intégrante de ces systèmes afin de combattre efficacement des adversaires portant armes et armure.

²⁸ Op. Cit . Article Dominic LaRoche, Ph.D., La « Tour de Babel » des arts martiaux. Un essai de typologie des pratiques martiales modernes et anciennes, p. 5.

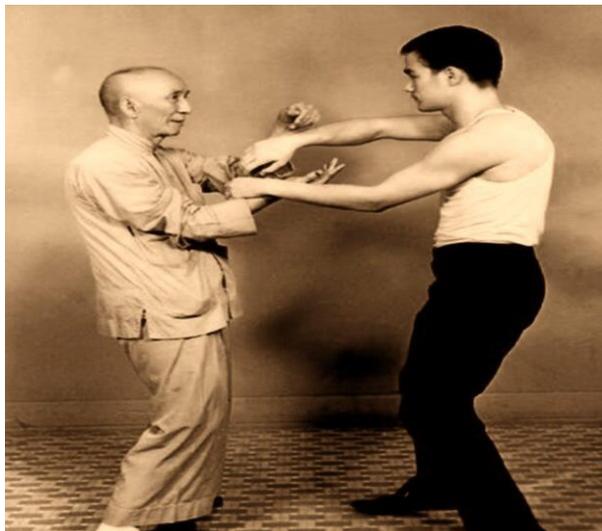


Combat de Jujitsu

b. Wing Chun

Le *wing chun* ou **wing chun kuen** est un art martial chinois traditionnel, originaire du Sud de la Chine, destiné au combat rapproché, incluant des techniques à mains nues et le maniement d'armes.

Très développé à Hong Kong et Taïwan, le *wing chun* a bénéficié au xx^e siècle d'une rapide expansion en Europe et aux États-Unis, en raison notamment de la notoriété de l'acteur Bruce Lee dont un des maîtres fut Yip Man, et de méthodes modernes d'enseignement.



Wing Chun

c. Penchak Silat

Le Pencak silat (souvent orthographié aussi Pençak, Pentchak ou Penchak) est un terme générique par lequel on désigne différents arts martiaux originaires de l'archipel indonésien. Pencak silat est depuis le terme officiel pour désigner les pratiques de combat du Monde malais.

En pays minangkabau, dans la province de Sumatra occidental, on parle de *silek*. La richesse, en langue minangkabau, du vocabulaire lié au *silek*, ainsi que la complexité des cosmologies et des rituels d'initiation permettent de penser que c'est dans cette région que l'art martial est apparu. On ne connaît pas à ce jour de sources solides relatives au silat et au pencak antérieures au xviii^e siècle, époque à laquelle la diffusion de l'islam dans l'archipel était déjà avancée, du moins dans les régions côtières. Parmi les spécificités du pencak silat on trouve l'existence de formes dansées, appelées *bunga* ou *kembang* (« fleur ») dans certaines régions malaises, et *ibing penca* à Java Ouest. Elles sont accompagnées d'une musique exécutée avec des instruments comme des tambours, des gongs et autres métallophones, un hautbois (la *tarompet*), et parfois une cithare et une flûte (dans le *maenpo* de Java Ouest).

Le silat est pratiqué avec des armes ou à mains nues. En général, les écoles développent des séries d'enchaînements de mouvements codifiés appelés *jurus*, qui comportent un vaste répertoire d'attaques, de parades, et d'esquives. Les *jurus* suivent différents modèles de déplacements, nommés *langkah*.



Démonstration de Pencak Silat

d. Krav-Maga

Le krav-maga, parfois écrit krav maga littéralement *combat rapproché*) est une méthode de combat qui met l'accent sur l'apprentissage et le développement des capacités d'autodéfense. Elle est développée comme système militaire d'autodéfense et de combat par l'armée israélienne et les services spéciaux israéliens, afin de se défendre au corps à corps face aux assaillants.

L'objectif du krav-maga est l'apprentissage de la défense en un minimum de temps de formation[12] et de s'adresser à un large public. Le krav-maga n'est pas conçu comme un art mais comme une méthode de combat rapproché. Dans ce souci d'efficacité, le krav-maga est en perpétuelle évolution. Toutefois, il inclut un grand nombre de techniques de combat issues de la boxe pieds-poings, du jiu-jitsu et de la lutte[14]. Les entraînements diffèrent de ceux des arts martiaux ou des sports de combat dans la mesure où le but n'est ni la compétition ni une pratique culturelle ou physique. À cela s'ajoutent l'absence de règles *a priori* et les priorités. La méthode devant être intégrée rapidement pour la formation des soldats, elle ne s'appuie pas

sur des qualités physiques particulières et n'est donc pas réservée à des troupes d'élites. La simplicité est déterminante. Le krav-maga est basé sur les réflexes et la rapidité d'action.



Démonstration de Krav Maga

e. Jeet kune do

Le *jeet kune do* ou JKD est un art martial principalement à mains nues, créé par Bruce Lee aux alentours de 1967. Le JKD est avant tout un concept martial et non pas un sport ni un art martial traditionnel. Le JKD correspond à ce que son fondateur identifiait comme une voie de libération (et encore non pas la seule). Le jeet kune do est inspiré principalement du wing chun, la boxe et l'escrime, mais intègre des techniques qui lui sont propres. Son fondateur s'est basé sur la mante religieuse du nord et du sud, le Choy Lee Fut, les Griffes de l'aigle, la boxe anglaise, la lutte, l'escrime, le judo, le jiu-jitsu et certains coups de pieds des styles du nord et du sud de la Chine ; en découvrant ces styles, il fera évoluer sa pratique de wing chun traditionnel.

Le Jeet kune do ne doit pas être confondu avec les arts martiaux mixtes (MMA) et n'est pas praticable dans un environnement contrôlé par des règles. Le jeet kune do n'est pas à proprement parler un style de combat ; Bruce Lee ne croyait plus à cette époque aux dogmes et styles de combats préétablis et figés par leurs fondateurs des années auparavant, mais croyait plutôt à un concept englobant des stratégies de combat. Après avoir étudié de nombreux arts martiaux et des sports de combat principalement occidentaux (escrime, boxe anglaise, savate, boxe française et grappling entre autres), il en a absorbé ce qui fonctionnait selon lui. Bruce Lee ne voulait pas uniquement faire évoluer sa propre pratique martiale issue du wing chun du sud de la Chine pour sa remarquable efficacité, mais compenser les limitations de ce style qu'il trouvait trop défensif et qui ne s'appliquait pas en longue distance.



5. Les Sports de Combat²⁹

5.1.Ceux qui enseignent des techniques de prises

a. Judo

Le **judo** a été créé en tant que pédagogie physique, mentale et morale au Japon par Jigorō Kanō en 1882. En 1882, Jigoro Kano fonde le Kodokan. En 1920, Il définit la philosophie de son art par deux maximes :

- « Seiryoku zenyo » : bon usage de l'énergie
- "Jita Kyoiei" : entraide et prospérité mutuelles

Il est généralement catégorisé comme un art martial moderne, qui a par la suite évolué en sport de combat et en sport olympique. Sa caractéristique la plus proéminente est son élément compétitif dont l'objectif est soit de projeter, soit d'amener l'adversaire au sol, et de l'immobiliser (Techniques de maîtrise), ou de l'obliger à abandonner à l'aide de clés articulaires et d'étranglements. Les frappes et coups à main nue ainsi que les armes font aussi partie du judo mais seulement sous la forme pré-arrangée (*kata*) et ne sont pas autorisés en judo de compétition ni en pratique libre (*randori*).³⁰

Lorsqu'il a créé le judo, Jigorō Kanō voulait extraire du jiu-jitsu un moyen d'éducation du corps et de l'esprit « adapté à l'éducation de toute une nation ». Depuis sa création, l'enseignement du judo est accompagné de l'inculcation au judoka de fortes valeurs morales. Certaines valeurs du judo sont donc directement extraites du bushidō. Le respect et la confiance que l'on accorde à son adversaire lors d'un combat de judo sont primordiaux. En effet, lorsqu'un judoka fait chuter son adversaire, il doit garder le contrôle de sa prise, et la plupart des prises nécessitent de retenir son adversaire pour qu'il chute « correctement ». À défaut, l'adversaire pourrait être gravement blessé. Les clés de bras pourraient facilement disloquer ou déboîter les articulations de son adversaire. Les étranglements, s'ils étaient mal exécutés ou mal maîtrisés, pourraient eux aussi être très dangereux. Mais le respect et la confiance du judoka envers un autre judoka lors d'un combat sont absolus. Au judo, les valeurs morales sont plus importantes que la technique elle-même.



²⁹ Op. Cit. Article Wikipedia

³⁰ Ibid.

b. Sumo

Le **sumo** est un sport de lutte japonais. Le combat sumo se caractérise par le gabarit des lutteurs ainsi que par les nombreux rites traditionnels qui entourent les combats, et consiste en deux règles simples : les lutteurs ne doivent pas sortir du cercle (*dohyō*), ni toucher le sol avec une autre partie du corps que la plante des pieds. Ce sport reste populaire au Japon, même si le baseball et le football le détrônent désormais, notamment chez les jeunes.



Combattants de Sumo

c. Jujitsu brésilien

Le **jiu-jitsu brésilien** est un art martial, un sport de combat et un système de défense personnelle dérivé de techniques du judo et du jiu-jitsu importées du Japon au Brésil par Mitsuyo Maéda vers 1920, puis développé par la famille Gracie.

Le jiu-jitsu brésilien promeut le concept qu'une personne peut se défendre face à un opposant plus lourd et fort en utilisant les techniques appropriées, plus particulièrement en amenant le combat au sol et en appliquant des techniques d'étranglement, de clé articulaire ou de compression musculaire.



5.2.Ceux qui enseignent des techniques de frappes

a. Taekwondo

C'est un art martial d'origine sud-coréenne, dont le nom peut se traduire par *La voie des pieds et des poings*. Le taekwondo, dont le nom a été proposé en 1955 par le général Choi Hong Hi, est le fruit de la fédération progressive, à partir des années 1950, après l'occupation japonaise de la Corée, de différentes écoles d'arts martiaux coréennes qui enseignaient le karaté. Sa création et son développement sont intimement liés à la promotion du nationalisme étatique coréen. L'unification n'est cependant pas complète car deux grandes fédérations cohabitent encore, l'International Taekwon-Do Federation (ITF), qui revendique actuellement 50 millions d'adhérents, et la Fédération mondiale de taekwondo (WT), qui a popularisé auprès de plus de 80 millions de personnes une pratique du taekwondo moins axée sur la self-défense et plus sur le sport de combat, interdisant notamment les coups de poing au visage.³¹

Le taekwondo se distingue des autres arts martiaux, surtout dans sa forme, par le haut degré de spécialisation de ses pratiquants en techniques de coups de pieds bien plus que dans d'autres techniques, par les nombreuses protections utilisées lors des compétitions de combat et par son inclusion au programme des Jeux olympiques d'été depuis 2000.



Combat de Taekwondo

³¹ Ibid.

b. Karaté

Le **karaté** est un art martial, dit japonais. Cependant, son origine est okinawaienne (l'île principale de l'archipel des Ryūkyū), qui a longtemps constitué un royaume indépendant du Japon, au sud de l'île de Kyūshū. Il existe plusieurs styles de karaté dont le Shotokan-ryu, le Wado-ryu, le Shito-ryu ou encore le Goju-ryu et bien d'autres ayant chacun un fondateur propre.

Le karaté est une discipline martiale dont les techniques visent à se défendre *uke*, puis à répondre par une attaque au moyen des différentes parties du corps : doigts (*nukite*), mains ouvertes (*shuto*) et fermées (*tsuki*), avant-bras (*uke*), pieds (*geri*), coudes (*enpi*), genoux [ex. : *hiza geri*]). Les 20 préceptes du karaté voudraient qu'il n'existe pas d'attaque pure et dure de la part d'un karatéka : le combattant répond par une défense (ou une anticipation, nommée *sendosei*, qui permet d'attaquer avant que l'attaque de l'adversaire ne soit portée) puis une attaque à une agression.

Des nuances de contenus techniques et philosophiques sont relativement marquées en fonction du style (Shōrin-Ryu, Shōtōkan, Shōtōkai, Wadō-ryū, Shitō-ryū, Gōjū-ryū, etc.).

Pour acquérir la maîtrise de ces techniques en combat, l'enseignement comporte trois domaines d'étude complémentaires : le *kihon*, les *katas* et le *kumite*. Mais d'autres domaines d'étude font partie de l'apprentissage. Le placement et la maîtrise de la respiration sont essentiels à la compréhension des techniques de karaté. En outre, certains maîtres pratiquent la méditation zen.

- Le *kihon* (qui signifie « technique de base ») consiste à répéter individuellement, et la plupart du temps en groupe, des techniques, positions et déplacements. Pratiqué avec un partenaire de façon codifiée, on parle alors de *kihon-kumite*.
- Le *kata* (qui signifie « forme ») est un enchaînement codifié et structuré de techniques « représentant un combat réel contre plusieurs assaillants virtuels quasi simultanés » et ayant pour but la formation du corps, l'acquisition d'automatismes ainsi que la transmission de techniques secrètes. Le *kata* dépasse l'aspect purement technique en permettant au pratiquant, après de nombreuses répétitions, de tendre vers la perfection des mouvements (pour certains, on pourrait dire la danse des combattants).³²
- Le dernier domaine est le *kumite*, ou combat. Littéralement, cela signifie « grouper les mains », c'est-à-dire travailler en groupe et non plus tout seul (voir *randori*). Cette notion de *kumite* peut prendre de multiples formes en karaté, de la plus codifiée à la plus libre. Le combat peut être prédéfini (*kihon-kumite*), fixé à un nombre d'attaques précis (*ippon kumite* pour une attaque, *nihon kumite* pour deux attaques, *sanbon kumite* pour

³² Ibid.

trois attaques, etc.), souple (*jū kumite*), sans contact (*kunde kumite*) ou libre (*jiyū kumite*).

Enfin, la pratique du karaté constitue un cheminement au plus profond de son être. Il confronte les gens à leurs instincts de violence, à leurs fantasmes de domination ou à leur peur de la confrontation et amène chacun, pas à pas, à gérer les conflits qui naissent chaque jour dans la vie en les purgeant de leur caractère dramatique. « Le karaté, chemin vers un plus grand moi », est alors la voie de la sérénité.

Néanmoins, le karaté peut être pratiqué comme une activité gymnique. Ainsi, chaque partie du corps peut être sollicitée, et la pratique adaptée à chaque morphologie.



6. Les Arts Martiaux Mixtes (MMA : Martial Mixed Arts)

a. Kick-boxing

Le **kick-boxing** est une discipline sportive appartenant au groupe des boxes pieds-poings (BPP) développée au début des années 1960 par les Américains, ou « kick-boxing américain » (avec coup de pied circulaire en ligne basse – uniquement sur la cuisse) et parallèlement à la même époque par les Japonais, appelé « kick-boxing japonais » (avec tout type de coup de pied sur le membre inférieur, coups de genou direct, coups de coude et projections de judo). Cette dernière forme a pris un envol international dans les années 1990 et dénommée « kick boxing K1 »³³ (avec la suppression des coups de coude et projections de lutte). Ce type de boxe, notamment de compétition, a été influencé par de nombreuses pratiques de combat extrême-orientales et également par les boxes occidentales, notamment la boxe anglaise et la boxe française.



b. Muay Thai

La **boxe thaïlandaise**, ou **muay-thaï** abrégée en **boxe thaï**, est un art martial, et plus précisément, un sport de combat, classé en Occident parmi les boxes pieds-poings. Les pratiquants (hommes et femmes), sont des nak muays.

La boxe thaï trouve son origine dans des pratiques martiales ancestrales, notamment dans le muay boran (boxe traditionnelle) et le krabi krabong (pratique avec les armes). Elle est la plus populaire des boxes du Sud-Est asiatique (boxe birmane, boxe khmère, boxe

³³ Ibid.

laotienne, boxe vietnamienne, boxe chinoise) et doit sa popularité au fait qu'elle est une discipline nationale professionnalisée³⁴. Sa pratique permet à de nombreux sportifs (même très jeunes), entraîneurs, managers et promoteurs, d'en vivre. Elle représente un marché lucratif en Thaïlande générant autour d'elle une économie non négligeable. Comme les boxes apparentées elle a la réputation d'être une pratique de combat particulièrement virile et on lui reproche, par erreur, de répandre l'idée selon laquelle « tous les coups sont permis ».



c. Boxe

La **boxe** est un sport de combat pratiqué depuis le XVIII^e siècle à un contre un, qui recourt à des frappes de percussion à l'aide de gants matelassés. Elle désigne généralement la boxe anglaise.³⁵ Par extension, de nombreuses disciplines ont pris le nom de boxe : les « boxes sportives » du XIX^e siècle et XX^e siècle comme les boxes pieds-poings (BPP) réglementées en Europe, la boxe américaine, le kick-boxing, la savate boxe française, le chausson ou le panache (cousins de la boxe française), les boxes asiatiques dites « martiales » comme la boxe chinoise, le kung-fu-wushu, la boxe khmère (Pradal Serey), la boxe birmane (bama lethwei) et la boxe thaïlandaise (muay-thai) entre autres.



³⁴ Ibid.

³⁵ Wikipedia.org

d. Lutte

La **lutte** est une discipline sportive et un sport de combat. Il en existe un très grand nombre de variétés mais on peut en distinguer trois principales : la lutte libre (LL), la lutte gréco-romaine (GR) et la lutte féminine (LF).

La lutte est un système de combat à mains nues au cours duquel les adversaires se mesurent au corps à corps. L'objectif est de remporter le combat soit en faisant tomber l'adversaire au sol et en maintenant ses deux épaules collées au tapis : c'est le tombé ; soit en gagnant aux points. Il existe cependant des règles particulières selon les différents styles. Ne pas confondre avec le catch aussi nommée « lutte professionnelle » ou simplement « lutte » au Québec et au Nouveau-Brunswick.



e. Capoeira

La **capoeira** est un art martial afro-brésilien qui aurait ses racines dans les techniques de combat des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil. Elle se distingue des autres arts martiaux par son côté ludique et souvent acrobatique. Les pieds sont très largement mis à contribution durant le combat bien que d'autres parties du corps puissent être employées telles que, principalement, les mains, la tête, les genoux et les coudes. Les « joueurs » peuvent prendre position en appui ou en équilibre sur les mains pour effectuer des coups de pieds ou des acrobaties. De formes diverses, la capoeira est jouée et/ou luttée à différents niveaux du sol et à différentes vitesses, accompagnée le plus souvent par des instruments, des chants et des frappelements de mains.



Capoeira

II. Points essentiels dans la pratique des Arts Martiaux : la notion du Shin-Gi-Tai, l'unité de l'esprit, de la technique et du corps

Cette unité de l'esprit, de la technique et du corps est particulièrement présente dans le cas des Arts Martiaux Japonais.

En Karaté, il s'agit d'une notion fondamentale qu'on pourrait traduire par l'unité de la pensée, de la technique et du physique. En effet, quand on parle d'apprentissage du Karaté, on ne parle pas que de la technique, mais d'un tout qui englobe la technique, le corps et l'esprit de façon indissociable.

Pour réellement progresser, le Karateka va travailler avec régularité, jour après jour, à la fois la technique, son corps et son esprit. Cela ne veut pas dire que vous devez d'un côté faire des exercices purement techniques, puis séparément faire des exercices d'entretien du corps et encore séparément travailler votre mentale, mais plutôt de travailler le tout dans son ensemble. On peut, et c'est même recommandé, de faire des exercices bien spécifiques pour le corps ou l'esprit, mais la notion de **Shin Gi Tai** est tout autre et fait le lien permanent entre technique, corps et esprit. Elle signifie plutôt que l'esprit (Shin) s'exprime au travers du corps (Tai) par la technique (Gi). C'est donc en travaillant la technique sans relâche que le Karateka va éduquer à la fois son corps et son esprit.

Shin Gi Tai est l'unité entre l'esprit, la technique et le corps. On parle d'unité car l'un ne peut pas exister sans les deux autres.

2. Le « Shin »

Shin représente l'esprit au sens de la pensée qui nous anime. Le Shin est notre cœur, notre désir, notre « pourquoi ». Pourquoi nous voulons atteindre nos objectifs. Shin représente notre intention. C'est lui qui donne un sens à notre pratique et qui nous permet de suivre un fil directeur. C'est cette force qui nous pousse à avancer dans la vie, qui nous donne la volonté de donner le meilleur de nous-mêmes. Le Shin n'est pas propre au Karaté, mais il est présent dans notre vie de tous les jours. Qu'on s'en rende compte ou pas, c'est la foi qui nous stimule et nous motive en permanence. Le Shin est continuellement présent en nous. Il est présent dans chaque action de notre journée, de notre vie quotidienne, dans le sport et au travail. Bref, toute action sera directement liée au Shin, sans lui nous ne serons rien, puisqu'il constitue notre motivation intérieure, notre fidélité à une cause, notre confiance en nous, en nos capacités etc.

Définir le Shin n'est pas chose simple car c'est un terme vague qui peut signifier plusieurs choses. Le Shin peut se manifester sous divers aspects tels que l'enthousiasme, l'assiduité, la persévérance... Il peut aussi s'exprimer à différents niveaux, de la simple envie de passer un bon moment à l'envie d'aimer sa vie en générale par exemple. En fait, chaque personne pourra donner sa propre définition car nous ne sommes pas réceptifs aux mêmes choses et de la même manière, nous ne sommes pas réceptifs aux mêmes sources de satisfaction, nous n'avons pas les mêmes passions et nous n'avons pas tous les mêmes ressentis face aux « élans de motivation ». *Le Shin, c'est ça. C'est l'énergie qui nous fait vibrer. C'est la flamme qui brûle en chacun de nous.* Pour vous donner une image, le Shin est comme la batterie d'une voiture. Si la batterie est à plat, on ne peut pas créer l'étincelle pour démarrer, et ce, même si le réservoir d'essence est plein. Nous sommes tous pareils, tout nous semble fade, gris et sans relief lorsque nos batteries sont vides. Nous n'avons plus goût à rien, nous n'arrivons pas à démarrer alors même que nous aurions suffisamment de réserves physique. Il nous manque l'étincelle qui nous fait faire le premier pas, puis le second, puis le suivant comme le fait la bobine d'allumage de notre voiture.

Le Shin, c'est l'étincelle qui vous fait faire le premier pas. Même si vous voulez (et pouvez) gravir des montagnes, quel que soit votre but, il vous faut faire ce premier pas ! Et c'est votre Shin qui va vous aider à y parvenir. *La volonté ne suffit pas, il vous faut du désir et du cœur.* En Karaté, nous allons développer et entretenir notre Shin en pratiquant car le Shin s'exprime au travers du corps (Tai) par la technique (Gi).



3. Le « Ghi » ou « Gi »

Gi représente la technique, mais dans le sens de “manière”. Il ne s’agit pas des connaissances techniques que vous avez, mais plutôt de la manière d’exécuter ces techniques. C’est l’unification de la théorie avec la pratique.

Le Gi est l’accomplissement de votre intention (Shin).

Quelle que soit la technique que l’on apprend, notre esprit peut apprendre rapidement la théorie, mais la mise en pratique est plus compliquée. Une fois que l’esprit a compris la théorie il va en faire un but, une intention (Shin) qui sera d’exécuter la technique de la bonne manière. Pour aboutir à la bonne technique, à son exécution parfaite, il va falloir s’entraîner encore et encore jusqu’à ce que le geste effectué devienne identique à notre intention. Gi représente la maîtrise de la technique.

Si le Shin est l’étincelle qui alimente notre batterie, le Gi représente la manière dont nous conduisons notre corps (Tai). Si vous faites preuve de persévérance dans vos entraînements, le Gi permet à l’intention (Shin) de s’unifier avec la technique effectuée.



4. Le « Tai »

Tai représente le corps, c’est le véhicule sans qui rien ne peut s’exprimer, ni le Shin ni le Gi. Il est le moteur du geste, mais en est également toute la structure. C’est le véhicule tout entier. Vous devez étudier votre corps en profondeur dans chaque geste, la biomécanique, le placement dans l’espace, votre ressenti, ...

L’étude du corps est souvent négligée alors que sans lui, l’intention et la manière ne servent à rien. Vous aurez beau avoir les batteries pleines avec toute la bonne volonté du monde et être un excellent pilote, si vous conduisez une 2CV mal entretenue, vous ne gagnerez pas un grand prix de formule 1.

Le corps est au centre du geste technique, c’est votre véhicule, ne le négligez pas.

Un pilote de formule 1 est à l'écoute de sa voiture : le moindre soubresaut, la moindre baisse de régime, le moindre cliquetis mécanique ; Vous devez être pareil avec votre corps afin d'harmoniser vos gestes, de ressentir la connexion de vos articulations, de travailler votre posture, votre équilibre, de prendre conscience de vos appuis, de vos déplacements, de l'espace dans lequel vous évoluez.

Pratiquer pour pratiquer ne suffit pas, il faut être pleinement présent et à l'écoute de son corps pour que l'intention et la manière puissent pleinement s'exprimer. Et ne pensez pas que l'intention ou la manière soit plus important que le corps, ils sont tous les trois une unité. Chacun dépendant pleinement de l'autre. Ecouter votre corps est essentiel afin de mieux le comprendre. Ainsi, la maîtrise de votre corps par l'entraînement vous permettra d'exprimer pleinement votre intention dans le geste technique.



5. La notion de Shin-Gi-Tai : Un tout indissociable

Avec Shin Gi Tai, la boucle est bouclée et forme un tout qui tourne sans cesse sur lui-même. L'esprit s'exprime au travers du corps par la technique, le corps permet à la technique de s'unifier avec l'intention et la manière permet au corps d'être la représentation visible de la pensée. Si vous négligez votre corps (Tai), votre technique sera dégradée et votre motivation diminuera. Si vous ne travaillez pas votre technique (Gi) régulièrement, votre corps et votre intention ne suffiront pas à faire un geste parfait. Si vous négligez votre esprit (Shin) et n'entretenez pas la flamme qui vous anime, vous serez démotivé et finirez par ne plus vous soucier ni de votre technique, ni de votre corps. Comme vous le voyez **Shin Gi Tai** forme un tout qui doit être entretenu avec persévérance.



DEUXIÈME PARTIE :
LA PHILOSOPHIE MARTIALE

Chapitre I : Philosophie et Arts Martiaux

I. Philosophie

L'étymologie du mot, d'origine grecque : philo, « j'aime » ; sophia, « sagesse », définit la philosophie comme l'« amour de la sagesse ». Que faut-il entendre par cette sagesse, que les Latins nommeront « sapientia » ? « Selon la définition des anciens philosophes, dira Cicéron, c'est la science (ou connaissance exacte et approfondie) des choses divines et humaines, ainsi que des principes sur lesquels elles reposent. » Or nulle autre activité, dans la cité des hommes, n'affiche un projet aussi ambitieux. Dès lors, philosophes et non philosophes s'accordent implicitement sur cette idée que si la philosophie est possible, si elle n'est pas un vain mot, elle doit faire du philosophe un être qui a quelque rapport avec l'intelligence divine, étant entendu que le « divin » est une notion qui oscille entre le religieux et le profane au gré des idées et des époques.

1. Naissance des systèmes philosophiques

Socrate est – comme le dit l'oracle – le plus sage des Grecs, parce qu'il sait qu'il ne sait rien, tandis que les autres croient savoir. Ils ignorent surtout qu'ils n'ont pas à recevoir la vérité de quelqu'un d'autre. C'est ce qu'illustre, dans un dialogue de Platon, le *Ménon*, le célèbre exemple du petit esclave qui, sans avoir jamais étudié, trouve tout seul la solution d'un problème de géométrie, guidé seulement par les questions opportunes de Socrate. En un temps qui séparait absolument les hommes libres des esclaves, la sagesse socratique enseigne ainsi que la vérité s'offre à tous, sans appartenir à personne en particulier, fût-il Socrate. Car celui-ci prétend seulement accoucher les esprits, comme sa mère – la sage-femme Phénarète – accouchait les corps. Avec Socrate, la philosophie « descendue du ciel sur la terre », comme dira Cicéron, s'annonce donc, en premier lieu, comme le refus de l'opinion et des préjugés auxquels le plus grand nombre souscrit aveuglément, sans y avoir réfléchi. De plus, les seules ressources humaines, telles qu'elles se trouvent en chacun, doivent suffire pour nous guider sagement dans nos recherches et nous procurer le salut. De tels principes, caractéristiques d'un humanisme de la raison, s'imposeront désormais à toute doctrine philosophique digne de ce nom. Ainsi, la philosophie est-elle l'art de construire sa propre pensée. Elle est émancipation, pas assujettissement.

Mais, avec la mort de Socrate, la philosophie n'a pas dit son dernier mot. Les systèmes philosophiques vont s'accumuler, à commencer par le socratisme, en contradiction flagrante avec la volonté de Socrate de se soustraire à toute influence. Platonisme, existentialisme, kantisme, matérialisme, stoïcisme, cartésianisme, etc., les systèmes ou doctrines philosophiques qui encombrant les livres des étudiants sont, aujourd'hui, innombrables. Toutes ces doctrines ont, ou ont eu en leur temps, la prétention de guider efficacement notre pensée. D'ailleurs, l'enseignement de la philosophie dans nos écoles ne nous incite guère à élaborer des pensées novatrices ; les étudiants s'apparentent trop souvent à de vulgaires catalogues de citations. Réussir les examens constitue la principale motivation au détriment d'une véritable construction

de la pensée philosophique. La connaissance des auteurs doit être un support, pas une fin. Pire, ceux-ci sont fréquemment présentés au travers du prisme déformant du consensus académique ; certains auteurs encensés par la communauté intellectuelle d'une époque sont vilipendés par la même communauté d'une autre époque. L'étudiant ne peut que se conformer à ce dictat. Il convient de stimuler l'esprit, pas de l'enfermer dans un comportement doctrinal. Pourtant, il existe d'excellents professeurs de philosophie mais le bilan que l'on tire de l'examen des souvenirs de lycée suggère que nous sommes très peu nombreux à les avoir rencontrés. Cela est regrettable, car si chacun était capable de se poser les questions de fond, on verrait sans doute moins souvent les individus se comporter de façon aberrante, moutonnaire et irresponsable. On ne soulignera jamais assez le caractère utilitaire de la philosophie. Un exemple : dissenter sur l'éducation, se demander ce que recouvre l'expression "élever un enfant" sont des réflexions nécessaires à tout procréateur ou éducateur. Malheureusement, il est évident que la majorité des gens concernés se contente de faire "comme tout le monde". Or, "élever un enfant" signifie in fine le rendre adulte, c'est-à-dire responsable et autonome. C'est exactement le contraire que font de très nombreux parents qui refusent de conférer ces qualités à leurs enfants sous le prétexte fallacieux de les aider. Ainsi, beaucoup de jeunes gens de vingt ans et plus sont-ils incapables de s'inscrire seuls dans une école, de chercher un job d'été ou de prendre une quelconque initiative.

Philosopher n'est pas se poser des questions oiseuses ; c'est établir les fondements sur lesquels l'action quotidienne va pouvoir se développer efficacement ; c'est se donner les moyens d'agir avec "sagesse".³⁶

2. Philosophie et Religion

a. Les rapports

Les rapports entre philosophie et religion ont longtemps été interprétés à travers le prisme de la sécularisation d'une part, des rapports entre foi et raison naturelle, d'autre part, que ce soit pour les opposer, ou pour intégrer l'une à l'autre. Cette approche semble aujourd'hui trop étroite, car l'examen même des rapports entre raison et foi oblige à en élargir l'horizon.

Le théologien Joseph Ratzinger entendait démontrer l'incapacité de la raison à se tirer elle-même par les cheveux hors du marais de l'incertitude. Cette critique du caractère à la fois formellement et contextuellement borné de la raison conduisait à la conclusion que l'*Aufklärung*³⁷ était véritablement accomplie quand on reconnaissait la foi comme le véritable rapport de la raison à elle-même, dans le dépassement de l'ancienne opposition entre foi et raison philosophique. Mais si, à l'inverse, les religions doivent faire reconnaître l'universalité

³⁶ www.goshinbudokai.fr

³⁷ C'est un courant de pensée, qui s'étend approximativement des années 1720 – 1730 aux années 1775 – 1785, durant lesquelles se développera le *Sturm und Drang*. Ce courant intellectuel est souvent identifié aux Lumières. Le terme *Aufklärung* est utilisé en Allemagne à partir de 1770 et recouvre des notions particulièrement complexes.

de leur foi par ceux qui ne la possèdent pas, ne doivent-elles pas alors accepter les critères de la raison philosophique, qui deviendrait ainsi leur véritable rapport à elles-mêmes ?

A l'inverse, la philosophie peut-elle répondre aux demandes de sens émanant de sociétés qui semblent se définir par le nihilisme de l'accumulation indéfinie et d'un productivisme ravageur sans se constituer en religion laïque ou sans abandonner son caractère critique ? Peut-on définir la philosophie par sa laïcité, qui serait la dimension du caractère public de l'espace de la réflexion, sans proscrire toute philosophie religieuse, qu'il faut bien sûr distinguer d'une philosophie de la religion ?

b. Philosophie et Religion en lien avec les Arts Martiaux

Par ailleurs, de s'ignorer, la philosophie et la religion, ces deux grandes productions de la pensée et de l'histoire humaines, n'ont cessé de se mesurer l'une à l'autre, s'affrontant avec des armes différentes (raison et révélation), sur un même champ de bataille, infiniment vaste : celui des choses divines et humaines, et des principes qui les fondent ou les maintiennent. De sorte qu'aux divers moments de l'histoire il y a toujours eu, entre philosophie et religion, conflit ouvert ou latent, ou attraction réciproque, voire dissolution intégrale de l'une des deux dans l'autre.

Karaté-do et bouddhisme zen sont historiquement liés et les marques du zen impriment toujours de façon sensible la pratique de cet art martial. Quant à savoir si le zen est une philosophie ou une religion, les spécialistes fournissent généralement une réponse plutôt ambiguë. Toujours est-il que le zen s'appuie sur une philosophie qui a su séduire de nombreux occidentaux grâce à ses principes de tolérance et d'humilité, ses multiples liaisons avec les arts traditionnels japonais et l'impression de sérénité qui s'en dégage.

II. Arts Martiaux : approche philosophique

1. Fondements, véhicule de sagesse et science

a. Arts Martiaux : Fondement et Véhicule de sagesse

Étymologiquement « arts de guerre », les arts martiaux (« *Budo* » en japonais) ne concernent pas les armées pour lesquelles on parle plus volontiers de « stratégie militaire ». Le terme « art » nous renvoie à technique, artiste ou artisan et donc à l'individu. Leur nom est souvent accouplé au suffixe « *do* » qui signifie « voie » (*karaté-do*, judo, aikido, etc.). Voie vers l'épanouissement, le bonheur ou la sagesse ; concepts ayant tous des liens étroits, sagesse nous renvoyant directement à « philosophie ».

Quelle est donc la particularité des arts martiaux qui leur permet d'être un véhicule vers la sagesse ? Quelle différence entre l'art martial et le sport de combat ?

L'art martial est un ensemble de réponses à une agression éventuelle qui menacerait notre intégrité physique, voire notre vie. Aucune règle ne régit cette agression qui peut être perpétrée

par plusieurs individus éventuellement armés et la riposte peut aller jusqu'à la mort des agresseurs si le contexte l'exige. Cette absence de limites est la marque essentielle de l'art martial. Le simple aménagement de celui-ci en vue de la compétition ou la présentation édulcorée que certains éducateurs en font aux enfants dans un but pédagogique lui font perdre ce côté extrême ; il est devenu un sport de combat. (Constatons, à propos de la valeur pédagogique, que la violence se rencontre souvent dans les salles de sport de combat, jamais dans les vrais dojos d'arts martiaux.) Or, la philosophie a une prédilection pour les grandes questions existentielles ; celles qui touchent à la vie et à la mort. Comment pourrait-on s'entraîner durement comme si la mort nous guettait à chaque tournant sans nous poser de questions sur le fondement de cette démarche ? Initialement simple méthode d'autodéfense, l'art martial, comme la peine de mort ou l'euthanasie, ne pouvait éviter de se confronter à la pensée philosophique.

De plus, l'art martial a pour vocation de servir à n'importe quel moment de notre existence. Sa portée dépasse de très loin le cadre restreint de l'entraînement. Ainsi devient-il un véritable mode de vie qui soulève une kyrielle de questions car les répercussions sur le comportement quotidien sont multiples. Elles ne pourront recevoir de réponses satisfaisantes qu'à l'aide d'une philosophie cohérente.

b. Arts Martiaux : Science

« Science sans conscience n'est que ruine de l'âme. » L'art martial peut être assimilé à une science, une recherche, et il convient de ne pas s'égarer, surtout lorsqu'on utilise des techniques dangereuses. Or, quelques visites dans des clubs de karaté, taekwondo, judo ou autres, nous convaincront vite qu'un large panel de pratiquants et surtout d'enseignants n'ont pas suffisamment sondé les fondements et aboutissements de ce qu'ils pratiquent ou enseignent. Le regard critique sera souvent effaré par l'évidente confusion entre les aspects « sportif » et « défense personnelle », par les erreurs techniques liées au manque de réflexion, par l'absence de toute sérénité ou par le développement de l'agressivité au sein de certains clubs. Heureusement, comme pour les professeurs de philosophie, il existe aussi de bons professeurs d'arts martiaux dont la sagesse évitera au novice de se fourvoyer dans un concept erroné. Certes, la grande majorité des professeurs dispose d'un bon bagage technique, mais un minimum de sagesse semble indispensable à celui qui prétend enseigner un véritable art martial. C'est donc la sagesse du professeur qu'il faut rechercher, plus que les « *dan* » ou les diplômes. Faites confiance à votre bon sens pour repérer cette sagesse. Comme le disait Descartes, « le bon sens est la chose la mieux partagée du monde ». Personne ne devrait donc avoir de mal à choisir un excellent professeur pour s'initier à un art martial.

À terme, quand la connaissance de l'art martial est suffisante, un professeur de haut niveau technique est nécessaire. Sur le plan spirituel, deux solutions se présentent.

La première consiste à poursuivre notre quête martiale avec un maître en qui nous avons placé notre confiance car sa philosophie nous a convaincu. Mais on découvre fatalement un

jour les limites de l'homme ou de son système. On voit ainsi des gens passer éternellement d'un gourou à l'autre.

La seconde, comme le suggère Socrate, libère l'individu de toute tutelle spirituelle extérieure ; c'est certainement la meilleure. Malheureusement, il n'est pas donné à tout individu de pouvoir élaborer son propre système de pensée : paresse ou faiblesse intellectuelle, manque de temps ou de motivation, assujettissement à des doctrines ou des habitudes culturelles, longue est la liste des obstacles sur la voie de la liberté. Aussi peut-il être intéressant d'adopter une philosophie préétablie si nous la jugeons judicieuse.

Quand on est karatéka, se consacrer au zen semble logique (avec les réserves évoquées ci-dessus). Cependant, la confection ne sied point comme le sur mesure et, très vite, les esprits supérieurs se sentiront à l'étroit dans ce vêtement intellectuel.

« Je vous parle du surhomme. » dit Zarathoustra. Le surhomme, c'est celui qui crée. Donnez-vous donc le temps de la réflexion, créez votre propre philosophie, émancipez votre pensée, et répondez à ces questions fondamentales : Quel est le but de ma vie ? Pourquoi ai-je peur quand ma vie est menacée ?... Et parfois quand elle ne l'est pas le moins du monde ? Qu'est-ce qu'un art martial ? Qu'est-ce qui me pousse à pratiquer un art martial ? Quels bienfaits peut me procurer cet art martial ? Soke Kuniba répondait à cette dernière question « le karaté nous apprend la patience ». Dans son langage, patience signifiait maîtrise des émotions.

Homme ou surhomme, animé par une philosophie de confection ou sur mesure, à condition de ne pas sombrer dans la passivité contemplative qui éloigne des dojos où l'on transpire (c'est notre laboratoire de recherche), tous peuvent espérer découvrir dans l'art martial cette chose indicible qu'inconsciemment tout le monde cherche et que notre pauvre vocabulaire terrestre nomme bonheur, sagesse, nirvana, illumination, pensée universelle, etc. Nous avons tous, un jour, croisé un de ces vieux maîtres qui nous époustouflent par leur connaissance, leur disponibilité et leur sérénité. Ce sont ces modèles qui doivent nous inciter à entreprendre cette ascension vers les lointains sommets de la sagesse. Les autres, certainement plus pragmatiques, qui voient dans le karaté un sport de combat, une méthode de défense personnelle, une gymnastique ou ceux qui hésitent à adopter de si grandioses visées se fixeront des objectifs plus modestes : maîtriser son corps, son esprit, se défendre en cas d'agression, rester en bonne condition physique, etc. Sans doute est-ce dommage de limiter ainsi son dessein mais il faut souligner que parmi ceux-ci figurent souvent les gens humbles que des objectifs trop ambitieux effraient et qui avanceront par étapes parfois plus loin que les précédents. Méfions-nous de ceux qui prétendent, après quelques petites années de pratique, nager en plein nirvana, déborder de sagesse et avoir compris l'essence de toute chose ; ce sont des individus suffisants et néfastes dont l'ego hypertrophié étale au grand jour toute sa laideur.

D'aucuns jugeront sans doute cette approche de la philosophie des arts martiaux insuffisante. Ils auront raison ; un sujet aussi vaste ne saurait être traité en quelques pages. Mais il ne s'agit ici que d'une incitation à ouvrir certaines portes pour observer ce qui se cache derrière. Peut-être l'une d'entre elles mène-t-elle au paradis. Les gens intéressés pourront

consulter quelques ouvrages sur le zen. Ceux qui veulent aller à l'essentiel liront le livre de Taisen Deshimaru : Zen et arts martiaux. Les passionnés trouveront tout seuls.

2. La « Voie » (Do)

a. Les attributs de la « Voie »

Les arts martiaux orientaux, le yoga, le zen ont en commun cette recherche de « la vérité », de « l'éveil » ou de tout autre concept ésotérique visant un état sublimé de la condition humaine. Néanmoins, ils n'en détiennent pas l'exclusivité. Nombreux, en effet, sont ceux qui, déçus par l'existence quotidienne, cherchent ce « quelque chose » susceptible de les conduire à une sorte de félicité. Ils mènent leur quête dans une errance solitaire ou dans le sillage d'un gourou bien rémunéré. En fait, tout le monde cherche à améliorer sa condition et s'interroge sur le meilleur moyen d'y parvenir. Malheureusement cette recherche de « l'objet sans nom », est le réceptacle de toutes les crédulités et de tous les abus. En témoigne la prolifération des sectes ou organisations apparentées, mais aussi le chiffre d'affaires confortable de nombreuses entreprises légales qui exploitent ce besoin humain de s'extraire de la médiocrité ambiante et de la routine conformiste.

D'où vient le mal ? D'évidence, l'absence d'un consensus sur une dénomination entraîne la confusion et les dérapages. Nous-mêmes avons souvent utilisé deux termes pour illustrer la finalité de cette quête : « bonheur » et « sagesse ». Ces deux mots recouvrent des concepts différents dans leurs acceptions classiques. Cela a pu augmenter le trouble ressenti par les lecteurs. D'autant que, même chez les érudits, peu de gens ont une vision claire de la signification de ces mots, car ils désignent des états rêvés, idéalisés, inaccessibles. D'ailleurs, sur le « *do* », terme qui accompagne la plupart des arts martiaux orientaux, c'est-à-dire la voie qui permet d'accéder à ce but ultime, les divergences abondent.

Nous voudrions, aujourd'hui y ajouter un troisième terme : « intelligence ». Pas pour brouiller davantage les pistes, mais pour montrer qu'intelligence, bonheur et sagesse forment un ensemble indissociable. La finalité étant d'aider ceux qui le souhaitent à choisir leur voie et à la parcourir.

Ainsi, le « Do » va de paire avec les attributs ci-après :

❖ L'Intelligence

Selon le Petit Robert :

1. Faculté de connaître, de comprendre.
2. L'ensemble des fonctions mentales ayant pour objet la connaissance conceptuelle et rationnelle.
3. Aptitude à s'adapter à des situations nouvelles.
4. Qualité de l'esprit qui s'adapte et comprend facilement.

❖ Le Bonheur

Le Petit Robert indique :
État de la conscience pleinement satisfaite.

Fort bien ! Mais chacun sait que les hommes ne sont jamais satisfaits. Donc, d'après cette définition, ils ne seront jamais heureux. De plus la littérature nous abreuve de contradictions et d'absurdités sur ce sujet accommodé à toutes les sauces. Dans le giron du bonheur les écrivains placent l'amour et la liberté, mais ces deux-là font mauvais ménage. Bonjour l'angoisse !

❖ La Sagesse

Citons le Petit Robert :

1. Connaissance juste des choses.
2. Qualité, conduite du sage, modération, calme supérieur joint aux connaissances.
3. Modération et prudence dans la conduite.
4. Caractère mesuré, modéré.

b. La voie et l'illumination

L'homme intelligent est, bien sûr, pourvu de larges capacités intellectuelles et d'une culture éclectique, mais il sait relativiser ses connaissances et, c'est peut-être l'essentiel, faire taire son ego, source de toutes les verbosités oiseuses.

L'homme heureux ne connaît pas le conflit, car il a muselé son ego, roquet aussi hargneux que craintif.

L'homme sage a parcouru la voie et rencontré l'illumination en tranchant son ego. La pénétration de son regard et le silence de sa conscience lui révèlent un monde différent du nôtre. Pour lui, la Vérité s'est entièrement dénudée.

Que voient donc les illuminés et que ressentent-ils de si exceptionnel ? Impossible de décrire un univers qui n'existe pas dans notre langage ! C'est pour cette raison que les Occidentaux s'égarèrent souvent dans leur quête : ils s'engagent dans la voie en cherchant quelque chose. Ce quelque chose est forcément formulé avec les mots de notre langage. Chercher l'inconnu en l'exprimant sous une forme connue ne permet de trouver que du connu. Les fréquentes désillusions n'ont pas d'autre origine. Il faut entrer dans la voie en ne cherchant rien du tout ; si nous savons où mène la voie, c'est que nous ne sommes pas sur la voie. Une seule certitude : la véritable voie est perfection. Or la perfection ne procède jamais par accumulation mais par élimination du superflu, de l'inutile et du nuisible. Ainsi, nous en avons maintenant une conscience aiguë, le mal absolu est en nous, il s'appelle « ego », nous guérirons quand nous aurons expulsé cette gangrène, autrement dit, quand nous aurons fait le vide. Pas un vide ponctuel ou partiel, pour un *mokuso*, un *kata* ou un *kumite*, non ! mais une vacuité totale et permanente de l'esprit. Difficile ! certes, car à l'opposé de tous les poncifs, mais c'est la condition sine qua non pour s'ouvrir au monde et s'enivrer du monde.

3. Arts Martiaux : travail et art

a. Réinventer son travail

- Le management dans les Arts Martiaux³⁸
- Dans les Arts Martiaux, la notion de travail est perpétuellement exigée...

✓ Le salut et le respect

Sur le tatami, tout commence par un salut :

- On salue le fondateur lorsqu'on monte sur le tatami, et lorsqu'on le quitte
- On salue le maître, le professeur
- On salue chacun de ses partenaires, avant de démarrer le combat

Le respect est primordial dans les arts martiaux : c'est la première chose que l'on apprend.

Que ce soit pour développer votre leadership, instaurer un esprit d'équipe, reconnaître vos collaborateurs ou encore améliorer votre manière de manager, dire bonjour est la première étape avant tout le reste au travail.

✓ La répétition du geste

La seconde chose que l'on apprend dans le dojo, c'est la persévérance. Il faut répéter, jour après jour, semaine après semaine, année après année, les mêmes gestes. On estime d'ailleurs qu'à partir du premier dan (ceinture noire), on maîtrise les bases, et que l'apprentissage ne fait que démarrer.

Il en est de même pour le management : c'est la répétition du geste qui fait l'apprentissage et qui fait que l'on s'améliore et que l'on devient meilleur dans son job.

✓ On peut toujours s'améliorer

S'il y a bien quelque chose que j'ai retenu lors de ma pratique de l'aïkido, c'est qu'il y a toujours quelque chose à améliorer : les clés de mains, la position de ses pieds et son ancrage dans le sol, son équilibre et le déséquilibre du partenaire, etc...

On apprend à faire un mouvement, puis on désapprend pour mieux réapprendre, et ainsi de suite. Pratiquer un art martial, c'est sans cesse se remettre en question soi-même et ses connaissances, dans le but d'atteindre un plus haut niveau de maîtrise.

La remise en question est un des piliers fondamentaux de ma manière de fonctionner, et de manager.

³⁸ Réinventersontravail.com

✓ **L'exemplarité**

Lorsqu'on pratique un art martial, et d'autant plus lorsqu'on le fait avec un partenaire moins expérimenté que soi, on se doit d'être exemplaire. Exemplaire dans sa posture, dans son tenue, son étiquette, sa manière de pratiquer un mouvement. Ce n'est pas d'un côté les ceintures noires qui s'entraînent entre elles, et de l'autre les "débutants".

On voit régulièrement ce comportement en entreprise d'ailleurs, où les managers côtoient des managers, déjeunent entre eux, et ne se mêlent pas à la "plèbe". **Grave erreur !**

Il faut gommer les liens hiérarchiques, et montrer aux collaborateurs qu'il n'y a pas eux d'un côté et nous de l'autre. Il n'y a qu'un seul "Nous". Nous tous, une seule équipe !

✓ **L'énergie du groupe**

On a tendance à croire que les arts martiaux sont des sports solitaires. C'est on ne peut plus faux.

Le cheminement spirituel et l'accomplissement de soi sont deux chemins que chacun doit mener selon son rythme.

Mais lorsqu'on pratique, on pratique à plusieurs, on est porté par l'énergie du groupe, son dynamisme, son envie constante de s'améliorer et de maîtriser l'art.

Ce devrait être l'objectif de toute équipe.

✓ **Du savoir au faire savoir**

Arrive un moment après quelques années de pratique des arts martiaux où l'on en sait suffisamment pour enseigner aux autres la bonne manière de pratiquer un mouvement.

C'est le boulot du manager : apprendre aux autres, les aider à s'améliorer, personnellement et professionnellement, qu'il s'agisse de la résolution de problèmes, la communication, l'opérationnel, etc...

✓ **L'adaptabilité**

Dans n'importe quel art martial, il est nécessaire de s'adapter à l'attaque de son partenaire, à sa posture, à son niveau également. Il n'est pas rare de voir des ceintures noires pratiquer avec des débutants. En fait, on l'encourage même. Premièrement parce que cela aide le débutant à s'améliorer, mais également pour que la ceinture noire n'oublie jamais d'où elle vient, et qu'il est toujours nécessaire de s'adapter, en toutes circonstances.

Cette adaptabilité devrait être un objectif pour tout le monde, manager comme collaborateur. Le monde évolue de plus en plus vite, et il ne t'attendra pas. A vous donc de vous adapter !

✓ **C'est en se trompant qu'on apprend**

Si vous êtes déjà monté sur un tatami, vous savez que c'est en se trompant que l'on apprend. Avant d'arriver à exécuter (presque) parfaitement un mouvement, on le répète des centaines de fois, on fait des centaines d'erreurs, et on les corrige toutes une à une jusqu'à atteindre le niveau de maîtrise souhaité.

Les arts martiaux ont compris un principe vieux comme le monde : c'est en se trompant que l'on apprend.

Alors pourquoi certains cherchent-ils encore à punir les erreurs en entreprise ? Au contraire, il faut encourager les collaborateurs à prendre des initiatives (réfléchies, tout de même), à essayer, à se tromper, à corriger, et ainsi à apprendre et s'améliorer.

✓ **Être dans l'instant présent, physiquement comme psychologiquement**

Pratiquer un art martial demande d'être dans l'instant présent, d'être ancré dans le sol, et de ne faire qu'un avec son partenaire. Il faut constamment recentrer son esprit sur son équilibre, sa position et celle de son partenaire. Il faut faire preuve de concentration et d'attention à tout instant.

Et oui, on ne sait jamais de quel côté l'attaque va surgir.

Travailler dans une entreprise finalement c'est pareil. Il y a sans cesse des imprévus qui surviennent, on ne sait pas où, on ne sait pas quand, mais ça arrivera. Il est nécessaire de maintenir concentration et son attention pour être préparé.

✓ **Le contrôle de soi et de ses émotions**

Mais au final, plus que tout le reste, ce que nous apprennent les arts martiaux, c'est d'avoir le contrôle sur soi et sur ses émotions. C'est une pratique qui permet de mieux se connaître, aussi bien ses forces que ses faiblesses. Avec le temps, on connaît ses limites et on est capable d'identifier les émotions lorsqu'elles se manifestent, et de garder le contrôle.

Connaître ses forces et faiblesses, et ne pas agir sous le coup de l'émotion, c'est une grande force en entreprise : ça vous permet de ne pas réagir à chaud, de toujours apporter la réponse adaptée à la situation, et à faire preuve de sang-froid et de professionnalisme. Tout manager et collaborateur devrait tendre vers cette maîtrise.

Pratiquer un art martial au quotidien, c'est l'assurance d'affûter son corps mais aussi son esprit : c'est se créer un mental d'acier et développer des valeurs fortes dans son quotidien, que l'on peut par la suite transposer dans l'entreprise, que ce soit par le biais du management ou d'une véritable culture d'équipe.

b. L'art Martial : un travail sans fin ?

Pour R Barthes³⁹, l'efficacité du judo n'est pas indépendante des étapes qui conduisent à ce qui est prévu. Elle ne se juge pas uniquement dans l'adéquation entre les moyens mis en œuvre et le résultat obtenu. La valeur de la technique n'est donc pas entièrement attribuée au produit final, car elle est liée pour beaucoup à l'activité qui l'a permis. Cette conception est à l'œuvre dans tous les « arts martiaux » japonais qui ne distinguent pas l'activité de celui qui agit et le résultat obtenu mais visent, en revanche, à les relier. Une technique de combat n'est dès lors pas efficace si elle ne fait qu'aboutir à ce qui est attendu, quelle que soit la forme et quel que soit le nombre des étapes intermédiaires nécessaires pour y parvenir. Ainsi, dans les « arts martiaux », tous les moyens ne sont pas bons, mêmes s'ils sont efficaces, en tant que producteurs d'effets extérieurs.

Par le but qu'ils se fixent, le « ippon », les « arts martiaux » ne sont donc pas idéalement des techniques de production. Ils n'ont pas pour objectif de triompher d'un adversaire ou de produire à plus ou moins long terme un corps musclé ou embelli. Ils n'ont pas davantage le projet d'accroître la force, la souplesse ou toute autre qualité physique. Car celles-ci ne sont que des conséquences de l'activité de celui qui agit. Elles sont certes indispensables, mais leur rôle appartient à la catégorie des moyens dont la mise en œuvre favorise la réalisation du projet. C'est à ce titre que les performances et les résultats sportifs se présentent en tant que moyens de la pratique martiale et non en tant que fin en soi.

Les valeurs de la compétition sportive sont ainsi relatives. Elles dépendent des conditions réglementaires, qui permettent ou non d'orienter la compétition vers la recherche du « ippon ». Dès lors, le « ippon », apparaît bien comme la référence privilégiée des « arts martiaux ». Qu'il s'agisse de l'entraînement ou de la compétition, elle règle le perfectionnement technique et régule toutes les mises en œuvre de la pratique. Elle introduit ainsi dans l'activité du sujet la notion de procédure cyclique et répétitive, puisqu'elle est l'unique but de l'art du combat. Dans ce sens, l'entraînement martial n'est donc jamais terminé, et n'ayant pas de terme dans le temps, il ne peut présupposer l'idée de ruse ou de stratagème, qui permettrait d'obtenir plus commodément certains résultats. Conformément à ce que dit la littérature, la pratique d'un art martial engage l'adepte dans une tâche sans limite, dans un travail sans fin, avec pour unique projet le fait qu'il réussisse éventuellement un jour à saisir intuitivement ce qu'est sa propre nature. De là l'idée selon laquelle aucune victoire ne peut mettre un terme à cette quête où la peine et le temps passé ne peuvent jamais être récompensés comme peut l'être un travail achevé. Là est sans doute la difficulté d'adopter cette vision quelque peu pessimiste d'un travail sans fin..

c. Arts Martiaux : la notion d'« art »

✓ L'art d'être situé

Il est aujourd'hui établi que le judo, le karaté, l'aïkido ou le kendo se pratiquent habituellement dans un « dojo », même lorsqu'il s'agit d'un gymnase ou d'une salle de sport

³⁹ Barthes R.-Mythologies, Paris, Seuil, 1957.

polyvalente. Il est également communément admis que ces disciplines font l'objet de pratiques cérémonielles, qui ne ressemblent pas aux usages sportifs ordinaires. Et depuis plus d'un demi-siècle, la littérature spécialisée⁴⁰ se fait largement l'écho des particularités des « arts martiaux » japonais en s'attachant tout particulièrement à montrer que le « dojo » est un espace organisé, avec ses convenances, ses hiérarchies, ses symbolismes et ses savoirs. C'est à ce titre que la connaissance de l'organisation matérielle et sociale du « dojo » est une clé pour expliquer en quoi consiste l'apprentissage d'un « art martial ». Elle permet également d'expliquer comment les modalités d'expression individuelles verbales ou corporelles sont étroitement liées à un projet de formation collectif. Ainsi, en premier lieu, il convient de mentionner qu'une prescription implicite ordonne l'espace du « dojo ». Tous ses côtés ne possèdent pas la même signification. En règle générale, le côté le plus éloigné de la porte principale d'accès au « dojo » se nomme le côté « face » et signifie le côté supérieur évoquant selon la terminologie japonaise « Kamiza » ou « Joseki », un lieu honorifique et cultuel.

Sur un plan général, c'est l'emplacement réservé aux personnalités, aux maîtres et à ceux qui enseignent. Selon diverses formes protocolaires plus ou moins formalisées et ritualisées, ce côté fait l'objet de marques de respect. Selon les cas, elles revêtent une signification sociale ou religieuse. Au cours des différentes phases de l'entraînement, le côté supérieur reste un point de repère obligé, les pratiquants les plus gradés se plaçant généralement de ce côté. Et lorsqu'il s'agit de combat « libres », il appartient à chacun de s'assurer, en fonction de son grade, qu'il est du bon côté, la circonspection et la simplicité voulant que, dans le doute, on laisse à un partenaire dont on ignore le grade, le choix de se placer du côté « supérieur ».⁴¹

✓ L'art de se situer

La prestigieuse et alambiquée idée qui stipule qu'un « art martial » est une démarche personnelle n'est pas nouvelle. En ce sens que, même s'il s'agisse ici d'en discuter tous les aspects théoriques, il est possible, semble-t-il, de la considérer à partir de deux caractéristiques principales de la pratique martiale : le « ippon » et le « kata ». Ces deux éléments sont des invariants de l'apprentissage d'un art martial. Ils portent sur les règles qui le définissent et lui confèrent de façon arbitraire ses singularités. Car le judo, le karaté ou le kendo peuvent se pratiquer indépendamment de la règle du « ippon » et de l'apprentissage de « kata ». Et le cas échéant, la « convention première » étant supprimée, il s'agit de transmettre une nouvelle culture corporelle. Ainsi, la règle du « ippon » régit l'opposition codifiée d'un art martial et confère un but précis au duel physique d'individus. Avec des modalités variables selon les spécialités, celle-ci traduit l'obtention d'un résultat incontestable, mettant l'adversaire dans l'impossibilité totale de poursuivre le combat et de reprendre l'avantage. S'il s'agit bien de sanctionner une victoire. La règle du « ippon » suppose cependant le respect de certaines conditions favorisant l'exécution de formes d'actions motrices particulières, à l'exemple d'une technique de projection de judo aboutissant à faire tomber l'adversaire sur le dos avec force et vitesse. Un tel résultat est censé traduire la capacité du combattant à saisir l'instant favorable à la mise en œuvre de ses

⁴⁰ Gérard Fouquet, La notion d'art dans les « arts martiaux », Persée, les Cahiers de l'INSEP, 27 novembre 2019, p.59.

⁴¹ YOSHIMURA (K), rev. «L'écho des dojo», janvier 1996.

ressources en utilisant de façon optimale ses énergies, ce que résume le fondateur du judo en précisant que l'art de la souplesse, ainsi que l'ensemble des « arts martiaux » japonais, obéissent à un principe d'effacement consistant à détourner à son avantage la force d'un adversaire. Le « ippon » peut ainsi doublement s'interpréter. D'un côté, il prend une signification écologique. C'est un résultat obtenu au moindre coût énergétique. De l'autre, il possède une signification poétique. C'est réaliser une technique d'une seule fois, sans ajustement possible, sans retour. Ces dimensions sémantiques ne sont pas dissociables du contexte culturel japonais, notamment des modalités d'expression de la sensibilité qui s'y développent aussi bien au niveau de la langue qu'au niveau des autres formes de la communication humaine. En effet, il n'y a pas de différence nettement marquée dans la culture japonaise entre le sujet et l'objet", alors que c'est le cas dans la culture occidentale. La notion de « ippon » n'est pas indépendante de ces faits de culture.

Dans le duel physique d'individus, celui qui agit n'est pas nettement distingué de la situation dans laquelle il agit. Le « ippon » est un repère événementiel qui appartient à un contexte. Il implique les deux combattants et fait partie d'une situation de combat située et datée. Cette particularité de la notion de « ippon » appartient à un fond culturel qu'il n'est guère commode de résumer en quelques phrases. Très schématiquement, elle peut être reliée à trois dimensions de la tradition martiale communément reconnues.

En premier lieu, la notion de « ippon » se rattache à une conception spécifique du rapport d'opposition. Celui-ci n'obéit pas dans la tradition martiale au principe du duel logique puisque l'adversaire est simultanément conçu comme un partenaire. Il s'agit là d'une expression des doctrines selon lesquelles les phénomènes réels s'organisent à partir d'un principe d'opposition alternante et non pas à partir d'un principe d'opposition absolue.

En second lieu, elle est liée au rapport que les guerriers médiévaux établissaient avec la nature, exprimant dans leur poésie l'émotion que suscite le spectacle des phénomènes éphémères. Traduit par « Le sentiment des choses » ou « la poignance des choses », ce rapport est associé à l'idée selon laquelle celui qui éprouve une émotion est impliqué, à l'instant où il l'éprouve, dans le même devenir que les choses qui causent son émotion. Enfin, la notion de « ippon » se rapporte aux configurations motrices des manières de combattre, celles-ci étant le résultat d'une recherche à la fois d'efficacité et de raffinement gestuel. Cette quête d'une gestualité épurée est étroitement liée au bouddhisme zen et à son esthétisme dépouillé, auquel les guerriers médiévaux accordaient tant d'importance à en respecter les critères.⁴²

Pour une part, l'esthétique du zen n'est pas absente des exercices préétablis des « arts martiaux ». Nommés « kata », signifiant littéralement « forme », ces exercices sont des façons d'agir codifiées illustrant les divers principes du duel physique avec ou sans instrument. Certains portent sur l'expressivité et la plastique corporelles. D'autres sur la fidélité de ce que reproduit un pratiquant par rapport à ce qui est décrit en termes d'attitudes, d'actions segmentaires et de déplacements corporels. L'interprétation d'un « kata » suppose donc que le pratiquant soit capable d'exprimer avec une forte implication physique et mentale un ensemble de possibilités d'attaque et de défense en les expurgeant cependant de toute gestualité

⁴² SHIBATA, les maîtres du Zen au Japon, Paris, G.-P, Maisonneuve et Larose, 1996.

individuelle parasite. Constitué par un enchaînement lent d'actions motrices stylisées et précisément finalisées, le kata fait partie des éléments contribuant à caractériser les conceptions japonaises de l'art du combat, celles-ci définissant un archétype impersonnel de communication motrice entre deux combattants impliqués dans une succession dynamique d'attaques et de défenses. De ce point de vue, le « kata » compte parmi les références majeures à partir desquelles se construisent les notions de progrès et d'évaluation dans la pratique des Arts Martiaux. Celles-ci se réfèrent à une échelle de valeurs fondée sur trois critères d'appréciation de l'efficacité combative tels que la décrivent et l'expliquent la plupart des ouvrages spécialisés. En reprenant ici la terminologie propre au Judo, il s'agit de la vigilance d'esprit (Shin), de la valeur technique (Gi) et des qualités corporelles (Tai).⁴³C'est à partir de ces repères que les Arts Martiaux ont construit une hiérarchie de grades, les « dan », visant à évaluer les progrès qu'un pratiquant réalise lorsqu'il parvient à équilibrer le développement de ses ressources mentale, technique et corporelle tant dans l'exécution d'un « kata » que dans les situations de combat de l'entraînement ou de la compétition sportive. Dans les deux cas, il s'agit moins de juger le résultat de l'action que la « présence » de la personne qui agit et s'adapte continûment, sans blocage, au flux constant des événements de la situation de combat.⁴⁴

⁴³ Jazarin J.-L.-Revue. « Ceintures Noires de France », nouvelle série, n°16, 1977. Pp. 18-19

⁴⁴ Op.Cit. Gérard Fouquet, p.66.

Chapitre II : La philosophie des Arts Martiaux dans son ensemble

I. La pédagogie martiale

« Pédagogue ! » Cette exclamation pourrait ressembler à une des injures qu'affectionne le capitaine Haddock. Elle est d'ailleurs parfois utilisée dans le sens méprisant de « pédant ». Cependant, les définitions courantes de « pédagogue » et de « pédagogie », bien qu'étymologiquement claires, sont affectées d'un large flou, comme la plupart des mots concernant les relations humaines, qui ne nous éclaire guère sur les valeurs censées les caractériser.

Le mot « pédagogie » apparaît au 15^e siècle. Si son étymologie la désigne comme science de l'éducation des enfants, son champ d'action s'étend maintenant à tous les publics sans distinction d'âge ou de statut. Elle englobe les moyens, méthodes et pratiques de transmission des savoirs, savoir-faire et savoir-être, physiques, psychiques, éthiques ou intellectuels (la partie objective ?) et toutes les qualités requises pour les enseigner efficacement (la partie subjective ?) De nos jours, la plupart des personnes chargées d'éduquer, d'instruire, de former, d'entraîner, de coacher, de diriger... prétendent user de pédagogie.

Il existe de très nombreuses méthodes pédagogiques auxquelles les enseignants peuvent avoir recours. Elles présentent toutes des avantages et des inconvénients ; aucune n'est systématiquement supérieure aux autres. C'est leur adéquation à chaque situation d'enseignement qui assure l'excellence des résultats obtenus. Or le choix d'une méthode adaptée, bien maîtrisée et correctement mise en œuvre à l'aide des supports adéquats repose entièrement sur les dons de l'enseignant. On peut donc, sans pour autant oublier le mérite qui revient à l'étudiant, poser le postulat suivant : les performances réalisées par les élèves sont corrélées aux qualités pédagogiques propres à l'enseignant. Cela semble d'autant plus pertinent quand la matière enseignée concerne des savoir-faire et savoir-être complexes où le recours à l'auto-apprentissage est rare et plutôt source d'erreurs, où le pédagogue se révèle donc quasiment indispensable. L'art martial (budo) en est l'archétype.

Il existe des fondamentaux d'une pédagogie accomplie qui paraissent universels, et donc, applicables à l'enseignement d'un art martial. Les voici :

- ❖ Le contrat pédagogique
- ❖ La richesse, la logique et la diversité d'approche des cours
- ❖ La conceptualisation, la mise en évidence de liens transversaux, d'analogies et de correspondances.

1. Le contrat pédagogique

Personne ne devient performant dans un art martial en lisant des ouvrages spécialisés ou en regardant des vidéos d'expert. Le professeur représente donc le vecteur essentiel de la

connaissance martiale. Mieux vaut qu'il soit compétent. Pour cela, il doit posséder un bon niveau technique, avoir une idée claire de tous les tenants et aboutissants de son art, être conscient de sa responsabilité et détenir toutes les qualités pédagogiques permettant d'amener les élèves à son niveau et même de le dépasser. Ce que certains instructeurs rechignent à accepter, leur suprématie étant inscrite dans leur définition du maître. Cependant, confiner les élèves dans une relative médiocrité pour conserver le leadership n'a jamais constitué un modèle de pédagogie. Le pédagogue conjugue harmonieusement l'élévation du niveau général et l'émergence du génie. Pour répondre au mieux à ce programme, l'enseignement doit reposer sur des principes solides, clairs, cohérents et offrir de larges possibilités d'investigation créative.

Or, un véritable art martial :

- S'inscrit impérativement dans une réflexion philosophique aboutie et une éthique rigoureuse. Il ne s'agit pas d'annoncer quelques préceptes présentés par le *sensei* ou de lire le code moral placardé au dojo, mais de construire sa propre philosophie de la vie dans laquelle une philosophie martiale et une éthique pourront s'insérer harmonieusement, évitant ainsi toute forme de conflit interne. C'est un long et difficile travail personnel où le rôle du *sensei* est fondamental mais très limité en pratique : mettre l'élève sur la voie et lui éviter quelques chausse-trapes.
- Fournit des clés pour maîtriser sa propre psychologie et comprendre celle d'autrui. Le contrôle des émotions, l'accession à des états de conscience supérieurs, la perception des intentions des adversaires, passent par plusieurs stades avant d'aboutir à un état ultime : nirvana, éveil ou extinction de l'ego suivant les vocables les plus fréquents. Vaste programme !
- Propose des stratégies variées, adaptables à toutes les situations concevables, et des tactiques éprouvées. Imaginez un général qui enverrait sa troupe sus à l'ennemi sans préparation ni plan de bataille. Le général, c'est votre esprit ; la troupe, ce sont vos techniques de blocage, d'esquive, de frappe, de projection, de contrôle, d'immobilisation, etc. Il va falloir mettre le général au boulot !
- La technique doit s'intégrer harmonieusement dans cet ensemble qui exige de mobiliser toutes les qualités physiques, intellectuelles et psychologiques, souvent conjointement dans ce qu'il est convenu d'appeler l'union du corps et de l'esprit. Cette stimulation permanente de l'intelligence, ces métamorphoses profondes du mental, l'apprentissage de ces gestes pas toujours naturels et leurs applications qu'il faut rendre naturelles ne pourront s'obtenir chez un nombre substantiel d'étudiants sans instaurer une relation particulière, propice à la compréhension, à la remise en cause de nombreuses certitudes ou habitudes, à la persévérance et à la créativité.⁴⁵

⁴⁵ Sensei Sakura, www.goshinbudokai.fr

2. La richesse, la logique et la diversité d'approche des cours

Certains clubs proposent des cours spécialisés : *kata*, *kumite*, défense personnelle, body-karaté, karaté-contact... chaque type de cours fonctionnant de façon autonome. Ce n'est pas de cette diversité-là dont je veux parler, d'ailleurs en contradiction avec ma conception de la Voie martiale dont les différents aspects forment un tout indissociable. Je veux évoquer la nécessaire diversification des entraînements, chaque cours devant être différent du précédent, amener de nouvelles perceptions, susciter de l'étonnement, de l'enthousiasme, provoquer des découvertes et de nouvelles attentes. Ces différences peuvent concerner la structure, l'approche ou le contenu.

De nombreux pédagogues préconisent une régularité dans le déroulement des cours de façon à installer l'élève dans un climat de confiance. Cela favoriserait l'acquisition des connaissances pures ; c'est moins sûr pour les gestes sportifs et encore moins pour les évolutions psychologiques. Cependant, ce train-train aseptisé se conçoit peut-être sur de courtes périodes, mais très vite la lassitude s'installe. De plus, il ne prépare pas les élèves à résoudre des difficultés imprévues, ce qui est justement une problématique consubstantielle à l'art martial, ni à devenir créatifs, qualité inhérente à l'artiste, fût-il martial. Cette méthode, parfois bénéfique avec des élèves extrêmement craintifs, a surtout le mérite d'éviter à l'enseignant de trop se creuser les méninges. À proscrire surtout dans le cadre des arts martiaux. Dans cette optique, le *sensei* veillera donc à bousculer régulièrement la structure de ses cours. L'art martial ne doit pas ronronner paisiblement.

Chaque cours, ou séquence, peut être abordé avec un objectif spécifique, une idée directrice différente, un point de vue particulier. Et là, ce sont des myriades de possibilités qui s'offrent quand on conjugue :

- Les multiples méthodes pédagogiques utilisables ;
- Les fondements de l'art martial : philosophie, éthique, psychologie, stratégie, tactique, technique ;
- Les qualités du *budoka* : stabilité, équilibre, puissance, souplesse, réactivité, vitesse, précision, vigilance, sérénité ;
- Les données contextuelles : forcé à maîtriser, agression, aide à autrui, degré de surprise, nombre d'adversaires, armes diverses, caractéristiques des lieux, aides matérielles ou humaines disponibles, limitations et obligations légales ou morales, handicap éventuel — il arrive à tout le monde d'être malade ou blessé.

Bien d'autres perspectives peuvent s'envisager, mais déjà, nous obtenons une multiplicité d'approches appréciable dont vont pouvoir bénéficier de très nombreux entraînements.⁴⁶

⁴⁶ Ibid.

3. La conceptualisation : pour mieux comprendre

Un bon instructeur doit :

- Proposer des exercices et des éducatifs variés et ciblés ;
- Enseigner les kihon et les katas avec une grande précision ;
- Présenter des bunkai réalistes ;
- Construire des enchaînements techniques adaptés au niveau des élèves ;
- Suggérer des astuces efficaces pour les kumite.

Mais s'il se limite à ce programme, sans l'inscrire dans une vision d'ensemble, sans mettre en évidence les correspondances entre les différentes activités proposées, son enseignement sera perçu comme décousu, entaché de graves insuffisances et sans objectif clair. Résultat : les karatékas transpirent, ce qui est bien, sans établir de lien entre ces exercices et sans comprendre où cela les mène, ce qui l'est beaucoup moins. C'est ainsi que l'on forme des karatékas spécialisés en *kata*, d'autres en *kumite*, ces deux pôles du karaté sportif classique coexistant dans deux univers hermétiques comme on le voit dans de nombreux dojos. Pratique absurde, même dans un cadre sportif, où on ne voit aucun intérêt à cette cohabitation sans rapport. Ainsi, je comprends bien Dominique Valéra, 9^e dan, qui a toujours délaissé les *katas*, n'y voyant rien qui puisse l'aider dans sa pratique du sport de combat. Au moins, a-t-il continué à s'entraîner et à enseigner — un heureux enchaînement de circonstances lui a permis ce parcours original — alors que de nombreux karatékas ne comprenant pas l'utilité, et l'obligation, de certains exercices ont préféré arrêter ou s'orienter vers d'autres horizons.

Dans la mesure où l'éducateur sportif souhaite enseigner *kata* et *kumite*, la logique veut qu'il établisse des passerelles entre ces deux activités et fasse ressortir leur complémentarité afin d'éviter la pratique d'un karaté schizophrénique. Sinon, mieux vaut adopter l'option de Dominique Valéra.

Un examen, même superficiel, montre que les *katas* forment une base théorique et les *kumite* une application pratique. Est-il possible de se limiter à la théorie sans passer à la pratique ? ou à la pratique sans avoir étudié la théorie ? La réponse est un non catégorique si l'objectif est de progresser sur la Voie martiale. De tous temps et en tous lieux, pour tous les prétextes imaginables, les hommes se sont affrontés dans des combats plus ou moins sanglants. Le *kumite* peut n'être qu'un prolongement sportif de cet instinct primitif. Le *kata* représente une tentative intéressante pour civiliser ce bas instinct, l'orienter vers un humanisme bienveillant tout en lui conférant une efficacité supérieure car, ne nous y trompons pas, le *kata* est d'une richesse inouïe en matière martiale. Il n'essaye pas, comme dans les sports de combat, de canaliser l'agressivité grâce à des règles arbitraires, mais d'annihiler cette violence atavique grâce à des composantes philosophiques, psychologiques et éthiques qui lui sont consubstantielles. Cependant, ces éléments, disséminés çà et là dans les *katas*, ne sautent pas aux yeux ; l'élève doit les découvrir, les assimiler et les intégrer dans une vision globale du *budo*. Encore faut-il que l'instructeur joue dans le même camp, les mette en lumière et les étaye habilement. Ce plaisir de la découverte, constamment renouvelé, car le *kata* n'est pas

avare puisqu'il explore un univers martial infiniment plus vaste que tous les sports de combat réunis, est de nature à marquer durablement les esprits.

Kihon, kata, bunkai et *kumite* sont les déclinaisons inséparables d'une même conception de la vie sociale et de la résolution de ses inévitables tensions. Du moins est-ce évident quand une étincelle d'intelligence a permis de comprendre que chaque *kata* véhicule, en sus de la technique, de nombreux enseignements. Éclairés par les *kihon* et les *bunkai*, ils doivent progressivement imprégner le *budoka*, corps et esprit, pour lui conférer la maîtrise réellement martiale du *kumite*. Maîtrise qui doit offrir la possibilité de se sortir d'une situation d'agression extrême et apparemment désespérée, mais surtout conférer la capacité d'éviter les conflits ou de les régler pacifiquement. Cela ne saurait se réaliser sans analyser ni comprendre les fondements et les finalités des diverses facettes du *karaté-do*, sans ressentir les multiples liens et intrications qui en font un tout indissociable, sans explorer les aspects philosophiques et éthiques qui permettent de structurer technique, tactique et stratégie en évitant de se fourvoyer, sans parcourir l'immensité du champ psychologique qui conditionne à lui seul la compétence martiale et peut conduire à des états de conscience particuliers, à des transformations profondes de l'esprit, à une perception de la réalité débarrassée de tout conditionnement, idée préconçue ou déformation liée aux émotions.

Une pratique strictement sportive peut sans doute se dispenser de tout ou partie de ce programme. Cependant, de nombreux instructeurs font un amalgame entre karaté sportif et karaté martial, prétextant qu'un *tsuki*, au dojo ou dans la rue, reste un *tsuki*. Vue particulièrement réductrice qui tient de l'art de se fourvoyer ! Car, hormis quelques techniques communes, ces deux orientations du karaté sont réellement antinomiques. Dans le même ordre d'idée, on pourrait prétendre que la course à pied est de l'art martial, puisqu'elle offre une solution efficace en cas d'agression.

II. La philosophie du corps dans l'art martial

Si la culture occidentale a moins utilisé le corps contrairement à celle de l'Orient et de l'Extrême-Orient, ce dernier, pourtant, n'a pas cessé d'être un sujet de réflexion philosophique depuis l'Antiquité grecque et latine⁴⁷. Pour Platon dans la *République*, l'âme est à la fois une et tripartite dans le psychisme des hommes. Il distingue l'âme des souverains, celle des soldats et celle des artisans en rapport avec « trois grandes vertus (sagesse, courage et tempérance) dont l'accord constitue la vertu de la justice (Frère, 2003 : 39) ». Dans l'Antiquité, Platon pensait déjà ce que serait la structure d'un État, d'une Cité ou d'un homme bien avant que Georges Dumézil ne formalise à partir de ses travaux de mythologie comparée sa théorie des trois fonctions de l'homme (*oratores, bellatores* et *laboratores*)⁴⁸. Ce modèle indo-européen rejoint la conception japonaise de l'art martial selon laquelle l'esprit (*shin*), le corps (*tai*) et la technique (*gi*) doivent être harmonieusement maîtrisés dans le mouvement d'une forme (*kata*). Car la

⁴⁷ Braunstein & Pépin, 1999.

⁴⁸ *Jupiter Mars Quirinus* 1941

dimension technologique d'une culture de tradition martiale associe le combat du corps et la conscience de soi.

La fonction productrice de cette technologie culturelle de tradition martiale est de faire évoluer l'homme dans la science qu'il tire de sa propre existence tragique : à la fois apollinienne et dionysiaque, entre rêve de puissance et ivresse de paix⁴⁹. De ce point de vue, la naissance de l'art martial se retrouve quelque peu dans la *Naissance de la Tragédie* (1872) grecque que Friedrich Nietzsche analyse dans sa philosophie de l'art par une dichotomie. En concordance avec le modèle artistique de Nietzsche, la place du corps dans la culture de l'art martial se loge dans l'interstice « d'Orphée », entre le refus : – de l'ordre imaginaire prôné par une société dionysiaque placée du côté lunaire (liquide) et qui s'oppose à la pratique d'Ares ou Mars (dieu de la guerre) ; avatar symbolique de la force dont la finalité est de recouvrer l'essence mythique d'Apollon, dieu de la lumière des arts et de la divination. Le mot dionysiaque : « exprime le besoin de l'unité, tout ce qui dépasse la personnalité, la réalité quotidienne, la société, l'abîme de l'éphémère »⁵⁰ de l'ordre réel imposé par la nature apollinienne placée du côté solaire (calorique) et qui s'oppose au versant lunaire (liquide) de la théorie de Venus ou d'Aphrodite (déesse de la paix) : avatar symbolique de l'amour dont la finalité est de recouvrer l'essence spirituelle de Dionysos, dieu de l'ivresse et de l'extase, celui qui permet à ses fidèles de dépasser la mort. Ainsi, cette double approche caractérise bien l'art martial par son aspect à la fois dionysiaque ou *yin* (eau) et apollinien ou *yang* (feu).

La technique martiale devient alors le *soma védique* qui est censé aider à conquérir l'humanité si enviée des dieux comme des titans. Héritier d'une survivance à la fois titanique (ou martienne) et divine (ou vénusienne), l'homme et sa culture deviennent fils et fille d'Ouranos (le Ciel) et de Gaïa (la Terre). Agrémenté de l'arme de paix ou de guerre selon qu'il puise une énergie divine ou titanique, l'art martial autant que l'orphisme professe une démarche de purification de l'homme à travers lequel le divin se combine avec le titanique. Ce dernier représentant alors une souillure par l'acte physique du combat. Dès lors, comment concilier ou associer mythologie dionysiaque et liturgie apollinienne ? En harmonisant tout son être dans une sorte de philosophie du corps martial réunissant l'esprit de Dionysos et le corps d'Apollon. Cela est observable dans la description et l'interprétation d'une technologie culturelle extrême-orientale en général, et particulièrement de tradition martiale comme le *ninjutsu*.

Maîtrise de l'intention et conscience du geste sont indissociables si nous aspirons au bien-être puisqu'il est impossible de se maîtriser en geste si l'on ne se connaît pas soi-même en visée. L'effort commence par la mobilisation de toute sa perception sensorielle liée à son corps biologique en rapport avec l'environnement et sa biochimie interne. Certes, mais encore faut-il que l'homme ait conscience de sa faculté à maîtriser les différentes fréquences qui constituent toute son existence (psychique, affective et physique). Dans ce travail de ressaisissement de soi apparaît une autre vision de l'homme pensée au-delà du dualisme ontologique distinguant avec Platon et Descartes « le corps et l'esprit : c'est-à-dire au fond tout l'homme (Quilliot, 2003 : 5) ». Quant à la tradition asiatique des arts martiaux, elle ne favorise

⁴⁹ Nietzsche, 1872, 1901

⁵⁰ Nietzsche Friedrich, *La volonté de puissance. Tome 2*, Paris: NRF-Gallimard, 1992, p. 372.

ni un monisme spirituel qui se perd dans une subjectivité irrationnelle, ni un monisme matérialiste visant à tout expliquer par les neurosciences. Elle vise plutôt la maîtrise de soi dans tout notre être (esprit, corps et âme). De cette propension ontologiquement fondée sur un schème triptyque reprenant le modèle cosmologique d'une triade taoïste (Ciel, Terre et Homme), découle l'idée d'une interaction directe de l'homme animé par une âme (principe vital, fluide, énergie). L'*anima* agit dans le monde qui l'englobe avec un corps qui cherche à s'évader dans l'esprit d'une croyance divine. Ce souffle vital nous l'identifions au corps propre, au corps martial percevant, et tout simplement à l'être existant par la connaissance qu'il acquière de l'expérience émotionnelle à l'épreuve du corps et de l'esprit. La technique martiale (*gi*) est un moyen de vivre cette expérience. Ce style d'effort anime le désir, celui d'une âme (*anima*) humaine « de persévérer dans son être (Spinoza, *Éthique* III, 6) » en toute connaissance de son *conatus* libérateur. Le corps et l'esprit sont concernés dans cette technique animée par l'artiste martial qui, pour accroître sa puissance d'être au sens spinoziste, développe la conscience de son corps martial. Techniquement en mouvement dans le *ninjutsu*, le corps martial nous conduit à la voie de la maîtrise de soi (*nindô*) qui se travaille par l'incorporation progressive d'un certain nombre « d'habitus⁵¹ » dans le respect des règles du combat (*ninpô*) suivant une pédagogie fondée sur l'éducation physique et sportive. Cette approche ternaire constitue une anthropologie de la maîtrise de soi qui se centre sur l'apprentissage de la maîtrise des émotions (du latin *motio* « action de mouvoir, mouvement »). Car corps percevant et corps émotionnel sont le même corps à maîtriser dans le développement du corps martial. La maîtrise des émotions procure l'énergie nécessaire à l'efficacité du geste physique et à une bonne attitude mentale. Elle précède et parachève les maîtrises du mental et du physique comme le « trois » réunit les deux en un. Il est vain de vouloir stopper une émotion (positive ou négative) qui par définition est un mouvement comme de vouloir stopper le mouvement du vent. Par contre, il est utile de vouloir apprendre à utiliser le vent comme énergie autant qu'il est possible d'apprendre à canaliser ses propres émotions. Par cette métaphore, nous comprenons que nos émotions sont des énergies, facteurs d'équilibre ou de déséquilibre psycho-physique. L'essentiel est bien la maîtrise de l'affectivité qui une fois redirigée au sens de Spinoza devient un dynamisme vécu comme une puissance d'être. Le corps et l'esprit sont séduits par le mouvement de l'âme créatrice de techniques, d'arts et de culture martiale. Aussi, tout affect est simultanément corps et esprit vécus potentiellement avec *félicité* grâce à la technique martiale *adéquante* à l'être qui l'expérimente en soi. Développer cette philosophie du corps dans l'expérience du *ninjutsu* est donc inséparable d'une recherche de la maîtrise de soi.

III. L'art martial : une philosophie des valeurs

La valeur d'un Art Martial est fondée essentiellement sur sa philosophie. Le Vovinam Viet Vo Dao présente tout un système philosophique riche et structuré. Sur le chemin de la recherche de la VOIE, chaque pratiquant découvrira au fur et à mesure, parallèlement à son évolution technique, la profondeur de la philosophie. Cette philosophie est l'âme de la philosophie millénaire du vietnam, enrichie par les Maîtres du Vovinam Viet Vo Dao qui ont vécu ces expériences mentales. En réalité, le principe de la philosophie Vovinam Viet Vo Dao

⁵¹ Bourdieu, 1980

est quelque peu insaisissable, surtout pour un néophyte, car il est étroitement lié à la Vie. On ne peut la découvrir que par contact et expérience. Nous tâcherons ici de présenter succinctement les grandes lignes de la philosophie Vovinam Viet Vo Dao. Entrer dans le monde du Vovinam Viet Vo Dao, c'est précisément découvrir ses conceptions de l'univers et de la vie. Mais les principes cités ci-après ne sont en aucun cas des impératifs pour le pratiquant, ce sont simplement des instruments de travail en vue d'une recherche personnelle.

Il est difficile d'expliquer brièvement une philosophie si riche comme celle qui trouve expression dans le Viet Vo Dao. On pourrait dire que, contrairement à la philosophie occidentale et à son empreinte métaphysique et rationaliste, elle ne vit pas dans une dimension théoretico-spéculative, mais plutôt dans une dimension essentiellement pratique, c'est-à-dire éthique et morale, qui considère l'être dans la perspective de ses relations : avec soi-même, les autres et l'univers qui l'entoure. Les concepts de "être humain" et de "monde" sont interprétés par la philosophie du VVD selon le principe fondamental de l'harmonie, et non pas de la manipulation, de la vexation et de la domination. De cette façon, le chemin de l'art martial vietnamien vise à la formation de l'Homme Vrai, non seulement de l'Homme Fort, et il est fondé sur le principe de l'harmonie entre la Force et la Flexibilité.

1. La morale dans les Arts Martiaux

La morale ou l'éthique dans les Arts Martiaux se fait ressentir au travers des qualités et vertus que doivent avoir les pratiquants, les enseignants et même les spectateurs. Parmi ces vertus, nous avons entre autres :

a. L'HONNEUR : MEIYO

C'est la qualité essentielle. Nul ne peut se prétendre Budoka (Guerrier au sens noble du terme) s'il n'a pas une conduite honorable. Du sens de l'honneur découlent toutes les autres vertus. Il exige le respect du code moral et la poursuite d'un idéal, de manière à toujours avoir un comportement digne et respectable. Il conditionne notre attitude et manière d'être vis à vis des autres.

b. LA FIDELITE : CHUJITSU

Il n'y a pas d'honneur sans fidélité et loyauté à l'égard de certains idéaux et de ceux qui les partagent. La fidélité symbolise la nécessité incontournable de tenir ses promesses et remplir ses engagements.

c. LA SINCERITE : SEIJITSU ou MAKOTO

La fidélité nécessite la sincérité dans les paroles et dans les actes. Le mensonge et l'équivoque engendrent la suspicion qui est la source de toutes les désunions. En karaté – do, le salut est l'expression de cette sincérité, c'est le signe de celui qui ne déguise ni ses sentiments, ni ses pensées, de celui qui se sait authentique.

d. LE COURAGE : YUUKI ou YUUKAN

La force d'âme qui fait braver le danger et la souffrance s'appelle le courage. Ce courage qui nous pousse à faire respecter, en toutes circonstances, ce qui nous paraît juste, et qui nous permet, malgré nos peurs et nos craintes, d'affronter toutes les épreuves. La bravoure, l'ardeur et surtout la volonté sont les supports de ce courage.

e. LA BONTE et LA BIENVEILLANCE : SHINSETSU

La bonté et la bienveillance sont les marques de ce courage qui dénotent une haute humanité. Elles nous poussent à l'entraide, à être attentif à notre prochain et à notre environnement, à être respectueux de la vie.

f. LA MODESTIE et L'HUMILITE : KEN

La bonté et la bienveillance ne peuvent s'exprimer sincèrement sans modération dans l'appréciation de soi – même. Savoir être humble, exempt d'orgueil et de vanité, sans faux-semblant est le seul garant de la modestie.

g. LA DROITURE : TADASHI ou SEI

C'est suivre la ligne du devoir et ne jamais s'en écarter. Loyauté, honnêteté et sincérité sont les piliers de cette droiture. Elle nous permet de prendre sans aucune faiblesse une décision juste et raisonnable.

h. LE RESPECT : SONCHOO

La droiture engendre le respect à l'égard des autres et de la part des autres. La politesse est l'expression de ce respect dû à autrui quelles que soient ses qualités, ses faiblesses ou sa position sociale. Savoir traiter les personnes et les choses avec déférence et respecter le sacré est le premier devoir d'un Budoka car cela permet d'éviter de nombreuses querelles et conflits.

i. LE CONTRÔLE DE SOI : SEIGYO

Cela doit être la qualité essentielle de toute ceinture noire. Il représente la possibilité de maîtriser nos sentiments, nos pulsions et de contrôler notre instinct. C'est l'un des principaux objectifs de la pratique du Karaté – Do, car il conditionne toute notre efficacité. Le code d'honneur et de la morale traditionnelle enseignée dans le Karaté – Do est basé sur l'acquisition de cette maîtrise.

2. L'éthique en Arts Martiaux

a. Respect de soi et respect des autres

Le sport et les arts martiaux apprennent à aimer l'effort, à accepter d'être jugé par les autres. Et ils prouvent que fonctionner, c'est s'améliorer. Ils apprennent le respect. Mépriser autrui gratuitement, c'est se méprendre et se méconnaître. Le premier devoir de l'éducation et de l'éducateur, c'est l'apprentissage du respect de soi et d'autrui. Respect et non pas servilité. La

confusion est souvent faite très vite par certains responsables sportifs qui oublient généralement leur propre parcours, et les proclamations de foi d'antan, lorsqu'ils demandaient plus de respect pour eux-mêmes, et une amélioration du « système ».

Les différences doivent être prises comme un enrichissement, la force de caractère comme une grandeur et non pas forcément comme un crime de lèse- majesté ! Comme si la République et sa loi ne constituaient pas la seule majesté qui vaille.

Il existe souvent une confusion entre d'une part l'esprit de l'art martial, l'esprit sportif dont découle naturellement le respect, et d'autre part le fait de s'ériger en gourou inaccessible, indépassable et immuable. Le mysticisme, l'affairisme et les calculs partisans de certains de nos dirigeants, leurs menaces et intimidations prennent souvent le pas sur le reste. Le résultat en est que des pratiquants préfèrent abandonner ou s'en vont voir ailleurs, avec comme conséquences des élans brisés, et des talents de combattants sacrifiés, de bonnes volontés citoyennes découragées. Comment un dirigeant responsable peut-il « interdire gentiment à une jeune athlète, de rejoindre le club de son choix, au motif que sa hiérarchie censée représenter les intérêts de tous les clubs, n'apprécie pas ce club qui convient pourtant à cette pratiquante ?

Comment ne pas perdre le nord lorsqu'on est jeune, volontaire, respectueux et talentueux et que ceux qui vous encadrent avec l'onction officielle du ministère vous déroutent par des propos et des attitudes de potentats, des comportements arrivistes de chefs de bandes et non pas d'éducateurs et de responsables officiellement délégués ? L'équilibre et l'harmonie du corps et de l'esprit que génère la pratique sportive et martiale sont alors compromis. Dans une telle situation de trouble, on est rarement efficace au quotidien, et surtout pas en compétition. Ce qui alimente davantage le harcèlement puéril et irrespectueux de ceux qui sont censés être responsables et respectueux du sens de l'éducation et de l'éthique !

Il y a là une pollution manifeste du climat par ceux qui confondent l'autorité légitime à l'autoritarisme et aux abus. Alors, pour « survivre., certains jouent la comédie pour conserver la place qui leur revient pourtant de droit d'après leurs talents et mérites. Ils en perdent, à leur corps défendant, ce qui n'excuse pas pour autant ni les uns ni les autres, le respect d'eux-mêmes, donc le respect des autres et parfois le sens même du respect. En lieu et place, s'érige alors une forme de reconnaissance par les dirigeants et le système. Le reste devient alors absolument secondaire ? Or la vie, c'est l'essentiel, et le système n'est qu'un aspect de la vie. C'est à ce moment que l'éthique est mise à mal, encore une fois.⁵²

b. Connaissance, renaissance et reconnaissance

Si les aspects moraux et éthiques sont importants et indissociables de l'enseignement et de la pratique authentique de l'art martial, ils s'appuient indiscutablement sur une connaissance

⁵² Adama Coulibaly, Éthique en arts martiaux in Le magazine des passionnés d'arts martiaux et sports de combat, Revue No 39

technique et une connaissance de la vie dont est dépositaire le Maître d'arts martiaux. Voilà pourquoi le Maître est souvent considéré comme un guide pour l'action vertueuse.

La connaissance de la vie s'appuie sur la philosophie première, la tradition, et sur les sciences et techniques nouvelles, ainsi que les règles de la vie sociale et du comportement individuel en société. L'élévation, dans les arts martiaux comme dans les autres domaines de la vie suppose l'acquisition de connaissances diverses et variées, dont la plus grande part au dojang est réservée aux techniques d'auto défense, de respiration et de survie. L'initiation aux arts martiaux, c'est connu est un long cheminement, qui finit par se confondre à la vie des pratiquants assidus.

Cette initiation aux arts martiaux est une naissance à des connaissances et à une pratique nouvelle. Le corps qui se forge d'une certaine manière est un éveil physique qui accompagne un nouveau contexte psychique fait d'épreuves symboliques de mise en situation de survie et de combat. En ce sens, c'est une renaissance qui ouvre une réelle perspective humaine et éthique, si le contexte général s'y prête, avec une forte volonté individuelle.⁵³

c. L'impératif du devoir de mémoire

De ce contexte naît naturellement un devoir de solidarité et de mémoire au sein des clubs et des fédérations, du moins en théorie pour ce qui est des fédérations. Ce devoir de mémoire, c'est tout simplement la reconnaissance naturelle des siens et des actions communes et individuelles, des plus humbles aux plus illustres comme les titres de Champions du Monde judo, karaté, taekwondo) ou Champion Olympique Üudol.

La reconnaissance, c'est aussi ne pas oublier les siens même lorsqu'ils sont en difficulté momentanée, volontaire ou provoquée. Chercher à accabler un des siens pour une raison non constructive, c'est se tromper de cible et de combat, c'est en quelque sorte scier la branche sur laquelle on est assis. En République, on ne saurait être, et de manière exclusive, à la fois juge, partie et partisan !

Lorsque de telles attitudes s'adressent à des athlètes qui ont largement fait la promotion de leur discipline par leur comportement général, par leurs talents, leurs sacrifices et leurs résultats, c'est à ne plus rien comprendre ! Comment expliquer que des athlètes parmi les plus illustres soient publiquement traités comme des parias ? L'un considéré comme n'étant pas ceinture noire (alors même qu'il fut le premier français vainqueur d'une coupe du monde de Taekwondo ; et à plusieurs reprises sur les plus hautes marches de compétitions mondiales ; et il faut être ceinture noire pour participer à ce niveau de compétition ! L'autre, hier ambassadeur émérite de sa discipline, premier champion du monde de l'histoire du taekwondo français, aujourd'hui prié de prendre la sortie ! Pour ne prendre que ces deux exemples...⁵⁴

⁵³ Ibid.

⁵⁴ Ibid.

IV. Une philosophie de vie

1. Entre sport et mode de vie

Depuis de nombreuses années déjà, on relève partout dans le monde, un véritable engouement pour les arts martiaux. Aussi est-ce une véritable philosophie qui s'inscrit à travers une grande variété de disciplines. Les clubs sont de plus en plus nombreux et accessibles à tous ; on compte un grand nombre d'amateurs pratiquants et spectateurs. Le karaté et le judo sont les disciplines vedettes.

Les orientations de ces arts martiaux sont la conquête du bien-être, la relaxation et un bénéfique retour sur soi-même.

Le karaté signifie "à mains nues", se pratique dans un "dojo", ou salle d'entraînement, "avec des mains vides de mauvaises intentions". On peut commencer cette pratique dès l'âge de 6 ans. Les coups sont esquissés et codifiés et il n'y a pas de corps à corps. On porte un karatégi, plus léger que le judogi et, comme au judo, la couleur de la ceinture indique le niveau du pratiquant. Il faut utiliser les armes naturelles du corps : poings, tranchant de la main, coudes, pieds. Ce sont les points vulnérables de l'adversaire qui forment la cible à atteindre.

Les neuf vertus du karateka sont les suivantes : l'honneur, la fidélité, la sincérité, le courage, la bonté, l'humilité, la droiture, le respect et enfin le contrôle de soi. La démonstration de kata, ou combat imaginaire composé d'un enchaînement de mouvements, est une forme de compétition. Le "cri qui tue" ou "kiaï" est rassembleur et libérateur d'énergie.

L'aïkido comprend pour sa part des mouvements permettant de se libérer des blocages (psychiques et musculaires) et de respirer profondément. A la fois sport d'agilité et art de la défense, l'aïkido comporte esquives et contre-prises. Comme pour le judo, la force de l'adversaire se retourne contre lui-même. Harmonie, équilibre, concentration, esprit de décision ainsi que rapidité des réflexes, toutes ces qualités sont requises par l'aïkido. Il est nécessaire de bien s'échauffer avant l'entraînement car l'aïkido fait beaucoup travailler les articulations

Le judo, non violent, a été inventé au siècle dernier par Jigoro Kano, un Japonais qui ne supportait pas la loi du plus fort. Il s'inspire des anciennes techniques des samouraïs et regroupe des prises qui retournent la puissance de l'adversaire contre lui-même. On recense de nombreux licenciés dans le monde, dont 75 % d'enfants. C'est un sport très éducatif qui peut se pratiquer dès l'âge de douze ans.

La première technique à acquérir est celle de la chute. Les entraînements et compétitions se déroulent sur un tapis, le "tatami", qui amortit les chutes. On porte un judogi et une ceinture correspondant à son niveau. Les mouvements du judo sont regroupés par catégories : mouvements de hanches, de jambes, d'épaules, etc., avec une gradation dans la difficulté.

On ne triche pas au judo. C'est un sport égalitaire pour lequel l'argent n'est pas un obstacle : la participation financière est minime et le kimono est généralement prêté par les clubs. Cette discipline reste très exigeante et même les champions continuent à s'entraîner

quotidiennement. C'est une école de la vie où respect de l'adversaire, modestie, contrôle de soi et courage sont des règles essentielles.

2. Un art de vivre

a. Un art de vivre la violence fondamentale

C'est au cœur de la violence fondamentale qu'il faut situer la pratique authentique des Arts Martiaux, disons au cœur de cette violence originaire qui fonde les rapports humains. Plaçons-nous dans la puissance humaine brute, cette angoissante et latente force de destruction qui cohabite en nous en symbiose avec l'attachement aux autres. On ne peut en effet pas comprendre la fascination qu'exercent les Arts martiaux sur des générations de jeunes et de moins jeunes, de statuts sociaux très variés, si l'on n'y postule pas une recherche de la force vitale, et de son sens. De plus dans un esprit souvent ignoré de justice sociale et de rigueur. Le Bien se mesure au Mal.

Deux processus conjoints opèrent : retrouver le sens intime, de cette force « éducable » et lui conférer la vertu d'une discipline mentale. Ce ne sont jamais ou presque jamais ces belles intentions qui cristallisent le choix. Ce furent Bruce Lee, ou à présent Jet Li, la baston, le « hors limite » du corps recherché au quotidien. Les dizaines de méthodes de la voie de la main vide ouvrent une gamme infinie de romans épiques : du shotokan de Funakoshi au kyokushinkai d'Oyama il y a une mythologie quotidienne des possibilités humaines, une mystique du destin. Aux frontières du réel. On retrouve d'ailleurs dans les sports et les activités à risques la même quête identitaire de confrontation radicale au danger, menace et prévention intégrées de la grande violence. Le karaté authentique est par élection une voie entre la vie et la mort, me disait un japonais il y a quelques années. Evidemment un occidental pourra se choquer de tels propos. Sauf s'il pense ensemble la vie et la mort, comme deux enveloppes réversibles et intégrées de l'identité humaine.⁵⁵

b. Le karaté, un mode de vie »

Praticable dès l'âge de trois ans avec le baby-karaté, le karaté enfant est un véritable outil d'éveil et d'éducation. Les enchaînements de techniques lui permettent de développer réflexes et coordination et de se repérer dans l'espace. La concentration, inhérente au karaté, permet à l'enfant de canaliser son énergie. Son évolution sportive et la socialisation due à la pratique en club, augmentent sa confiance en lui. Le karaté enfant est une école de la vie pour les jeunes pratiquants. Cette discipline complète qui demande maîtrise de soi, énergie et puissance, convient aussi bien aux jeunes qu'aux adultes, aux débutants comme aux combattants confirmés.

⁵⁵ Jacques PAIN, *Les arts martiaux, un art de vivre la violence fondamentale ? Intégrer nos grands archaïsmes*, In « *Arts martiaux et sports de combat : Quels rapports avec la violence dans nos sociétés ?* », revue *Cultures et sociétés*, sous la direction de Pascal Le Rest, L'Harmattan, 2015

c. Les arts martiaux japonais : un art de vivre, au-delà du combat

Au Japon, les arts martiaux (Budo en japonais), notamment le Judo, le Karaté et l'Aïkido, sont un mode de vie aux dimensions physique, morale et spirituelle. Ils véhiculent des valeurs tels l'honneur, la loyauté, le courage, l'harmonie, etc. En l'espace d'un siècle, le Judo et le Karaté sont devenus des sports olympiques.

Le Budo est une forme de culture physique japonaise qui trouve ses origines dans la tradition du Bushido, littéralement "la voie du guerrier". Les praticiens du Budo développent des compétences martiales techniques tout en s'efforçant d'unir l'esprit, la technique et le corps ; développer leur caractère ; renforcer leur sens de la morale ; et cultiver un comportement respectueux et courtois (Source : Nippon Budokan).

Au Japon, les arts martiaux se sont développés au sein de l'École ancienne de Samouraï à travers les siècles jusqu'en 1868. Samouraïs, ces guerriers héroïques vivaient par le code du Bushido, fondé sur la loyauté, la justice et l'honneur envers les ennemis pendant la période de guerre. Mais, les samouraïs disparaîtront officiellement au début de l'époque de Meiji (1868-1912) lorsqu'ils perdent l'ensemble de leurs privilèges, dont le port du sabre ainsi que leurs revenus.

Après, le mode de transmission a été modifié, changement qui explique la séparation en deux catégories : arts martiaux de l'école anciennes et ceux modernes. Jigoro Kanô a utilisé la valeur de Bushido comme mode d'enseignement pour les jeunes. Bushido est désormais appelé Budo. Référence en matière de philosophie morale et martiale, c'est le livre "Bushido, l'âme du Japon" de l'intellectuel nippon Nitobé Inazo (1862-1933), qui donnera au Bushido sa dimension à la fois spirituelle et flamboyante.

Sept grandes vertus du Bushido ont été décrites par Nitobé Inazo, dans son livre. Il s'agit de la Droiture, du Courage, de la Bienveillance, de la Politesse, de la Sincérité, de l'Honneur et de la Loyauté. De nos jours, on retrouve des traces du Bushido dans l'esprit et la hiérarchie de certaines grandes entreprises japonaises et dans la pratique des arts martiaux comme sport.

En 1882, le judo est créé en tant que pédagogie physique, mentale et morale par Jigoro Kanô. Sa caractéristique la plus proéminente est son élément compétitif dont l'objectif est soit de projeter, soit d'amener l'adversaire au sol, et de l'immobiliser, ou de l'obliger à abandonner à l'aide de clés articulaires et d'étranglements. Le souhait de Jigoro Kanô était de populariser une méthode visant à l'"utilisation maximale efficace de l'esprit et du corps".

Le principe fondamental du judo, c'est-à-dire détruire la posture ou l'équilibre de son adversaire et "se tenir prêt" pour faciliter l'attaque. La technique (waza) est composée de 68 techniques de jet et 32 techniques d'immobilisation. Jigoro Kanô enseigne aux jeunes, « Ne vous vantez pas de gagner, ne vous pliez pas à perdre ». Quant au Karaté, ou "art de la main vide", il est né sur l'île d'Okinawa, situées au sud-ouest du Japon. Okinawa a dû développer le Karaté comme une forme de self-défense afin de contourner l'interdiction du port d'armes.

Les 20 préceptes du karaté voudraient qu'il n'existe pas d'attaque pure et dure de la part d'un karatéka : le combattant répond par une défense (ou une anticipation qui permet d'attaquer avant que l'attaque de l'adversaire ne soit portée). Des nuances de contenus techniques et philosophiques sont relativement marquées en fonction du style (Shōrin-Ryu, Shōtōkan, etc.). L'aïkido a été fondé par Morihei Uéshiba au milieu des années 1920. Il se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire.

Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant. Le mouvement en cercle utilisant la force centrifuge et la technique articulaire sont des formules typiques d'Aïkido. L'aïkido peut être considéré comme la concrétisation du concept de légitime défense. Morihei Uéshiba exprime que le véritable Budo est une protection aimante de tous les êtres dans l'esprit de réconciliation pour accomplir sa propre mission. Dans ce sens, l'aïkido est l'art martial de l'harmonie.

Ces arts martiaux sont actuellement répandus dans beaucoup de pays du monde. En 1964, le judo a fait partie des disciplines olympiques lors des olympiades organisées à Tokyo. À la suite d'une décision du Comité international olympique en août 2016 à Rio, le karaté, lui aussi sera présent aux Jeux olympiques de Tokyo 2020.

Au Burkina Faso, les arts martiaux japonais, dont le Judo, et le Karaté ont été introduits dans les années 70-80. L'Aïkido est, quant à lui, apparu en 2004. Au-delà du combat, les arts martiaux japonais, comme l'a relevé le président de la fédération burkinabè de Judo, Tembi Nikièma, véhiculent des valeurs de solidarité, d'intégrité, et de probité, utiles à l'éducation de la jeunesse.⁵⁶

3. La Voie du bien-être : perspective psychosociale

Confiance, bien-être, estime et maîtrise de soi : voilà ce que peuvent inculquer les arts martiaux et les sports de combat lorsqu'enseignés dans une perspective psychosociale plutôt que purement technique. Quand la parole s'avère difficile, le corps devient un médiateur crucial pour extérioriser ses émotions et réactiver sa capacité à l'introspection. Sa mise en action canalise l'agressivité dans une voie positive pour faire la paix en soi et autour de soi.

Promouvant les arts martiaux et les sports de combat à des fins éducatives, thérapeutiques ou préventives, il s'agit de témoigner de leur utilisation dans différents milieux (dojo, école, internat, hôpital et centre communautaire) et auprès de diverses populations sans difficulté ou avec difficulté aux plans psychique et relationnel. Les professionnels des sciences humaines, de l'éducation et de la santé trouveront dans les Arts Martiaux, des moyens de prolonger ou d'amorcer leurs plans d'intervention pour favoriser le mieux-être et le bien-être des personnes. Les enseignants de disciplines martiales mettront en exergue, des expériences novatrices pour stimuler leurs pratiques. Les parents et les pratiquants puiseront auprès des

⁵⁶ Article de **W. Aubin NANA**, Arts martiaux japonais : Un art de vivre, au-delà du combat, 01^{er} mars 2020.

enseignants, des informations qui les aideront à choisir une école qui favorise le développement personnel et social.

4. Philosophie et école de vie : cas du Karaté

D'origine japonaise, le karaté moderne a été présenté pour la première fois par M^e Funakoshi. Sport de combat relevant des arts martiaux, le karaté est socialisant, contrairement à certaines langues qui cherchent à le diaboliser au regard de certains comportements déviants des marginaux observés sous d'autres cieux dans l'espace du Bassin du Congo. Il aide le pratiquant à contrôler son énergie, ce qui veut dire avoir le contrôle de soi pour vivre une agressivité diminuée au profit d'une combativité contrôlée, explique M^e Valère Koubikana, l'unique médaillé de bronze aux cinquièmes Jeux africains de Caire, en 1991. Le karateka passé par le tamis d'un bon maître cultive d'abord le respect. Il doit être correct dans la société. Ayant appris à se connaître sur le plan intérieur, il transfère le respect, qui est capital parmi les vertus de cet art, dans la vie sociale. Car le karaté est une école qui complète l'éducation comme les églises. Il permet la détente et la fortification du corps physique en lui donnant la souplesse, la vitesse, l'endurance et la résistance. Au karaté, le principe est de savoir se défendre d'abord au lieu de commencer par l'attaque. Le karaté qui est à la fois un art martial et une philosophie utilise à partir de sa technique de base ou les fondamentaux, le kata et le kumité. Le kata est le combat imaginaire, dans le vide avec les adversaires invisibles. Le kumité, c'est le combat au cours duquel il y a les assauts libres, les assauts réglés et les combats de compétition.

Au karaté, les pieds et les poings sont sollicités dans le combat à round unique de trois minutes, faisant appel aux projections, aux balayages et aux clés. Dans ce sport, il y a du self-défense, précise M^e Valère Koubinaka. A l'instar de tous les autres sports, il est pratiqué par l'homme et la femme. Le kimono est la tenue recommandée pour la pratique de ce sport qui se joue en individuel comme en équipe. Les grades ou titres sont conférés par la passation de ceintures. Les ceintures de couleurs blanche, jaune, orange, verte, bleu et marron sont d'initiation. La ceinture noire est attribuée au pratiquant en dan par niveau après évaluation. C'est un art martial à mains nues qui permet donc d'éduquer le corps et l'esprit pour une réponse qu'il faut à toute agression. Comme l'on a su le faire voir, le karaté utilise les armes naturelles du corps humain : pieds, poings, genoux ... Le *kara* signifie : vide, le *té* main et le *do* voie. Il va sans dire que le karaté do est la voie de la main vide. En tant que philosophie de vie, le respect, le contrôle de soi et l'application d'un code moral font partie de son école pour l'acquisition de l'unité du corps de l'esprit. Il se pratique au dojo (salle) sur le tatami de 10 m² pour la recherche de l'équilibre, de la plénitude et de la maîtrise de soi en vue de la confiance en soi.

Les premiers exploits des Diables rouges au karaté remontent en 1984 à Dakar (Sénégal) au championnat d'Afrique. Quatre diables rouges avaient ramené quatre médailles : Médard Niakissa (or), Simon MOUNGONDO (bronze) Bernard Kouka « Bernaud » (argent) et feu Raphaël Ezambambou « Mavancé » (or). La délégation fut conduite par Jacques Koyo « Chairman » et la direction technique nationale assurée par feu M^e Luc Nsongola. Depuis lors, le karaté congolais s'est crédité de la confiance des pouvoirs publics qui n'hésitent plus de prendre en compte la participation des Diables rouges à des compétitions internationales.

Pour la petite histoire, en République du Congo, le karaté est parti d'une association affiliée à la Fédération nationale congolaise de Judo et disciplines affinitaires. M^e Galessamy Ibombot est le premier président de la Fédération congolaise de karaté. Jacques Koyo « Chairman », Mboni Atipo, Ludovic Atipo, Dieudonné Okombi (décédé) et Dominique Ondzé « Doukaye » se sont relayés à la présidence de la fédération pour une meilleure représentativité du Congo à l'extérieur.⁵⁷

5. Les Arts Martiaux : au-delà des coups

Bien que les arts martiaux tirent leur origine de la guerre, leur pratique n'est pas pour autant synonyme de combat. Cette avenue de mise en forme conjugue le dépassement physique et l'introspection, ce qui en fait une activité dont les bienfaits s'étendent tant au corps qu'à l'esprit.

L'éventail d'activités qui tombent sous le sceau des arts martiaux est vaste. L'offre est pour tous les goûts, que ce soit une activité physique sous forme méditative comme le tai-chi, un sport plus brutal comme le jiu-jitsu ou un type plus technique avec le krav maga.⁵⁸

Pour aider à les départager, le propriétaire de l'Académie d'arts martiaux du Québec, Frédéric Métivier, les divise en trois catégories : les arts de défense (krav maga, karaté, taekwondo, notamment), les arts de combat (la boxe, le jiu-jitsu, le muay thaï et les AMM, entre autres) et les arts énergétiques (tels le tai-chi et le yoga).

⁵⁷ Pierre Albert Ntumba, Sportissimo. Le karaté, un art martial, une philosophie et une école de vie !, article publié le 30 mai 2019.

⁵⁸ Texte inspiré de l'article d'Arnaud KOENIG-SOUTIERE, mis en ligne le 01^{er} Septembre 2019 sur le site www.journaldemontreal.com .

Chapitre III : La Philosophie « ZEN »

I. Éléments de connaissance de la philosophie « ZEN »

Toutes les traditions, tous les arts et les médias venus de l'archipel japonais ont été et sont encore influencés par la philosophie zen. Répandue dans le monde entier à travers différentes écoles, la philosophie zen s'est d'abord développée suite aux enseignements du Bouddha avant d'intégrer la culture chinoise, coréenne et japonaise. Au Japon, la méthode du zazen pour la méditation se popularise rapidement à l'époque féodale et s'infiltré dans la vie politique, dans la culture et dans les arts qui sont parfois nés du zen. C'est par exemple le cas de la cérémonie du thé qui reprend les concepts fondamentaux de la philosophie et les applique dans un acte simple et quotidien qui résume totalement la pensée du Bouddha.



1. Qu'est-ce que le « zen » ?

Le **zen** est une branche japonaise du bouddhisme mahāyāna hérité du chan chinois. Elle met l'accent sur la méditation (*dhyāna*) dans la posture assise dite de *zazen*. Le zen se réfère au *chan*, une forme de méditation indienne implantée en Chine par Bodhidharma il y a 1 500 ans. Il prend sa source dans la méditation de Siddhartha Gautama sous l'arbre de la Bodhi par laquelle il obtint l'éveil, il y a plus de 2 500 ans en Inde, mais il a été influencé par le taoïsme. On y trouve aussi l'influence coréenne du *son*. Le zen japonais se réfère principalement à la posture de méditation d'éveil de Siddhārtha Gautama de transmission en transmission dites *zazen*. En Occident, il s'agit de l'une des branches les plus connues et les plus pratiquées du bouddhisme zen, dans la version soit de l'école Sōtō, soit de l'école Rinzai.⁵⁹

⁵⁹ Texte inspiré d'un article Wikipedia sur le « zen »



2. Brève origine et nature du sujet

La légende de l'origine de la tradition zen et de la lignée de ses maîtres remonte à un sermon du Bouddha Shâkyamuni à ses disciples alors qu'ils étaient réunis sur le pic des Vautours, relaté dans le *Lankavatara Sutra*.

Pour tenter d'expliquer un point de son enseignement, il se contenta de cueillir silencieusement une fleur d'udumbara. Aucun des disciples n'aurait compris le message qu'il tentait de faire passer, à l'exception de Mahakashyapa, qui aurait souri au Bouddha. Celui-ci lui aurait alors dit devant l'assemblée qu'il lui avait ainsi transmis son trésor spirituel le plus précieux. C'est une préfiguration de la description du *chan* que l'on prêtera à son fondateur légendaire, Bodhidharma : « Pas d'écrit, un enseignement différent (de tous les autres), qui touche directement l'esprit pour révéler la vraie nature de Bouddha ». Il existe de nombreux patriarches du « zen » ; mais, nous ferons abstraction des noms dans ce document.⁶⁰



⁶⁰ Ibid.

3. Approche relative au sujet

L'approche du zen consiste à vivre dans le présent, dans l'« ici et maintenant », sans espoir ni crainte.

On peut dire approximativement que le zen Sōtō insiste sur la pratique de *zazen* (de *za*assis et *zen* méditation) et de *shikantaza* (seulement s'asseoir) alors que le zen Rinzai fait une large place aux *kōan*, apories, paradoxes à visée pédagogique dont la compréhension intellectuelle est impossible mais relève de l'intuition.

Zazen peut permettre de parvenir à l'éveil (*satori*) : la pratique elle-même est réalisation ; pratique et éveil sont comme la paume et le dos de la main. Il suffit de s'asseoir immobile et silencieux pour s'harmoniser avec l'illumination du Bouddha. Néanmoins, selon le bouddhisme zen, même l'éveil ne saurait être un but en soi. *Zazen* doit être sans but, il aide à la connaissance de soi-même et à la découverte de sa vraie nature.

Les *kōan* (école Rinzai) sont des propositions le plus souvent absurdes ou paradoxales que pose le maître et que le disciple doit dissoudre (plutôt que résoudre) dans la vacuité du non-sens et, par suite, noyer son moi dans une absence de tensions et de volonté, que l'on peut comparer à la surface parfaitement lisse d'un lac reflétant le monde comme un miroir.

Comme toutes les versions sinisées du bouddhisme, le zen appartient à l'ensemble mahāyāna, qui affirme que chacun possède en soi ce qu'il faut pour atteindre l'illumination. Certaines écoles (Tiantai, Huayan) considèrent que chacun et toute chose possèdent de la « Nature de Bouddha ». La position zen, plus proche du courant philosophique du *yogācāra*, considère selon certains que la seule réalité de l'univers est celle de la conscience ; il n'y a donc rien d'autre à découvrir que la vraie nature de sa propre conscience unifiée.⁶¹



⁶¹ Ibid.

4. Textes régissant la notion de « zen »

Le « zen », malgré la définition du *chan* comme « sans écrit » attribuée à Bodhidharma, des soutras ont inspiré une partie de son enseignement : le Sûtra du Lankā lui-même insiste sur la nécessité des écritures d'une part, et sur la nécessité d'autre part de ne pas leur accorder de valeur absolue ; certains maîtres ont laissé des écrits, des disciples ont rassemblé l'enseignement de leurs maîtres dans des recueils.

Parmi les soutras, on peut citer en premier lieu le *Lankavatara Sutra* rattaché à l'école *yogācāra*, qui a grandement contribué à la philosophie idéaliste du zen, qui voit en la conscience l'unique réalité. La tradition en fait le texte de référence de Bodhidharma ; plus récemment, D. T. Suzuki l'a abondamment commenté. Les sutras de « perfection de la sagesse » que sont le *Sūtra du Diamant* et le *Sūtra du Cœur* sont également importants, ainsi que le *Shurangama Sutra* particulièrement apprécié des courants syncrétistes, et le *Samantamukha Parivarta*, un chapitre du *Sūtra du Lotus*.

Parmi les textes écrits en Chine pendant les premiers siècles du *chan*, mentionnons le *Sūtra de l'Estrade* attribué à Huineng, sixième patriarche, ainsi que deux recueils de *kōan*, le *Recueil de la falaise bleue*, composé au xii^e siècle, et *La Barrière sans porte*, composé au début du xiii^e siècle.⁶²

5. Les caractéristiques de la philosophie « zen »

- Il y a d'abord le principe de **simplicité**. Le zen est une philosophie qui permet de résoudre les plus grandes problématiques avec un geste simple. **L'asymétrie** et la fuite de la perfection géométrique en est un autre. Il faut échapper à la symétrie et à tout ce qui banalise et sortir du carcan dans lequel on a évolué. On retrouve notamment cela dans l'architecture traditionnelle des cérémonies du thé.
- Rejoignant la simplicité, il y a le concept de **latence**, c'est-à-dire de subtilité profonde, de sens sans démonstration. Le peintre zen n'a besoin que d'une touche de noir et de blanc pour peindre un aigle qui prendra des heures à un peintre réaliste. Vous verrez ses yeux et ses plumes avec la deuxième peinture, mais vous aurez aussi vu un aigle avec la première.
- Et surtout, il y a le **calme**. Sans doute l'élément du zen le plus connu et abordable. On dit de quelqu'un de calme qu'il est « zen » et ce n'est pas pour rien. Même si la vie sera souvent comme un ouragan dans lequel l'homme est plongé, il faut apprendre à se tenir au centre dans un calme absolu et savoir **interrompre les distractions du monde** pour accomplir ce que l'on a à faire, que ce soit méditer, tailler son bonsaï ou servir du thé. Mais avant de poursuivre dans les principes de la

⁶² Ibid.

philosophie zen, il est nécessaire de donner quelques explications sur certains termes et en comprendre leurs origines.⁶³

II. Une idéologie ancestrale

La philosophie « zen » est une idéologie ancestrale qui a influencé la majeure partie de la culture asiatique. Et ceci s'étendant dans toutes leurs traditions, leurs arts, leur savoir-faire, voire même leur savoir-être.

1. « Zen » est la vie même

Zen est une vision des choses. Ainsi, l'expression « **Zen est la vie même** » revêt un sens très significatif. Cela revient à dire que la philosophie zen se retrouve dans tout : un dinosaure qui écrase un moustique, un chat qui urine sur votre moto, une comète dans le ciel, la mort de votre chien. **La vie**. Ce que le Bouddha explique aussi, c'est que lorsque des prophètes tentent d'expliquer la spiritualité à des disciples en pointant une fleur, l'océan ou la Lune, les disciples fixent le doigt et essayent d'en comprendre le message.

Mais ce qu'il fallait voir, c'était la fleur, l'océan et la Lune. C'est une philosophie très proche de la poésie ; un poème n'a aucune réelle utilité ou raison ; il est simplement un poème et c'est là toute sa beauté. Il ne faut pas chercher la réponse à une question particulière, mais se **satisfaire de la question**. C'est là tout l'art de vivre dans ce monde. Lorsque le Bouddha cueille une fleur, c'est tout ce que cela veut dire, et c'est tout ce qu'il est nécessaire de comprendre. C'est à la fois **la réponse et la méthode**. Car si l'acte de ne pas apporter d'interprétation à la leçon est atteignable, c'est uniquement à travers la méditation zen et ce qu'elle apporte.

La première chose à apprendre pour méditer est de faire abstraction de ses pensées et de ne rien apporter avec soi si ce n'est son innocence. Pour utiliser une métaphore, la réalité et l'éveil que le disciple tente d'atteindre sont comme le **reflet de la Lune sur les vagues de l'océan**. Vous ne l'atteindrez pas en tentant de l'attraper, en y réfléchissant ou en l'interprétant. Plus vous essayez, plus vous formerez de nouvelles vagues qui distordront le reflet. Mais si vous ne faites plus aucun mouvement et que vous ne pensez plus à l'attraper, les vagues se calment, l'eau devient une surface lisse et le **reflet devient parfait devant vos yeux**.

2. Le secret du « zen »

Ce qui fait le secret premier du « zen », c'est la méditation. La méditation est faite dans une posture précise appelée **zazen** qui définit aussi la pratique elle-même. La position en question est idéale, mais difficile à maîtriser. Une fois fait, le disciple peut apprendre la respiration consciente zen qui développe un **rythme respiratoire doux, long, puissant et**

⁶³ Article tiré du site www.dailygeekshow.com

calme. Langue contre le palais et bouche fermée, le disciple doit inspirer et expirer par le nez en silence sans se forcer. Effectuée correctement, l'inspiration se fera naturellement, à la fois consciemment et inconsciemment. D'apparence et de l'extérieur une méthode simple, il faut pourtant des années pour en maîtriser toutes les nuances. Comme le fait de **cueillir une fleur** peut prendre une seconde, mais générer une philosophie occupant les esprits pour des millénaires.

Le zen englobe un ensemble de croyances qui sont nées au VI^{ème} siècle à partir de la philosophie de Bouddha Shakyamuni. Ces idées sont passées d'un disciple à l'autre, jusqu'à aujourd'hui. Cette transmission est ce que l'on connaît sous le nom de *ligne du zen*. Elle se développe à travers la pratique du zazen.

Le **zazen** se base sur la pratique de la méditation dans la position du lotus, avec les jambes croisées, le dos droit et les bras posés sur les genoux. À travers cette pratique, nous pouvons atteindre un grand changement dans notre esprit et réussir à nous fondre avec la totalité de l'univers. Même si cette philosophie peut nous sembler un peu fantaisiste, les préceptes du zazen ont été suivis pendant des siècles. Ils ont donné lieu à d'innombrables coutumes chez différents peuples et ont permis de voir naître une religion : le *Bouddhisme*. Cette religion se sert des bases du zazen pour développer toute une philosophie de vie, centrée sur la méditation et sur une connexion extra-sensorielle avec l'univers et les autres formes de vie. Le Bouddhisme est donc une croyance qui naît du zazen et met ses idées en pratique.⁶⁴

⁶⁴ www.nospensées.com

TROISIÈME PARTIE :
ESPRIT DES ARTS MARTIAUX

Dans cette partie, notons que nous aborderons les différentes et multiples connotations du mot « esprit ».

Et ceci, en procédant par une méthode historico-analytique. Nous aborderons tour à tour, les caractéristiques, la typologie en passant par un sémantisme terminologique.

Chapitre I : Sens, caractéristiques et typologie

L'esprit est la totalité des phénomènes et des facultés mentales : perception, affectivité, intuition, pensée, concept, jugement, morale.

I. Les caractéristiques du mot « esprit »

Dans de nombreuses traditions religieuses, il s'agit d'un principe de la vie incorporelle de l'être humain. En philosophie, la notion d'esprit est au cœur des traditions dites spiritualistes. On oppose en ce sens corps et esprit (nommé plus volontiers conscience par la philosophie et âme par certaines religions). En psychologie contemporaine, le terme devient synonyme de l'ensemble des activités mentales humaines, conscientes et non-conscientes.

- En métaphysique et dans les religions, le mot esprit désigne normalement l'élément immatériel incarné en l'être humain.
- Par extension se dit aussi de tous les êtres immatériels supposés doués d'intelligence : Dieu, les anges, les démons, etc. : voir esprit (surnaturel).
- En psychologie, le mot esprit désigne les processus mentaux et la faculté de penser propre à l'homme. Ce terme fut parfois rejeté pour les connotations religieuses ou spiritualistes qu'il convoyait, les auteurs, en particulier dans l'école psychanalytique, lui préférant celui, plus neutre, de psyché. Depuis la fin du XX^e siècle, sous l'influence des écrits anglophones, le mot *esprit* a retrouvé un usage plus fréquent comme traduction du terme *mind*. On retrouve, par exemple, l'expression dans le titre français d'un ouvrage de vulgarisation par Steven Pinker, *Comment fonctionne l'esprit*.
- Dans le langage ordinaire, le mot *esprit* renvoie non seulement à l'activité mentale mais aussi à certaines facultés ou dons intellectuels, particulièrement de vivacité, de finesse, d'humour.

1. De la force mentale à la stratégie de combat : Sensei Kazumi TABATA

La vie est adversité. Il est un moment où l'éducation, la reconnaissance sociale, le succès, la chance et même la famille ne peuvent rien. Lorsque ce moment arrive, c'est l'habileté à trouver l'essence absolue - la force spirituelle et l'énergie mentale - qui différencie le succès de l'échec.

Ainsi, selon Sensei TABATA, dans leur pratique martiale, les élèves apprennent de longues années à forger leur corps. Après cette laborieuse étape seulement, le mouvement devient spontanéité. Mais il y a un niveau encore plus élevé. Un niveau où l'on est seul avec soi-même, son adversaire, et l'univers. C'est alors que le mouvement se fait lentement, que vous bougez en harmonie et que vous êtes imbattable.

a. La Stratégie : la connaissance de l'esprit

L'esprit et la technique dépendent l'un de l'autre. Lorsque votre corps est actif, l'esprit est en paix. Lorsque votre corps est en paix, l'esprit est actif. Garder un équilibre physique et spirituel est fondamental dans un combat. Il vous faut acquérir un esprit clair et finement aiguisé afin de pouvoir entendre le bruit du vent et la rumeur de l'eau. Lorsque vous possédez du courage et une technique à toute épreuve, la fluidité de votre technique correspond à un contrôle total. En matière de technique, nul doute n'est permis. Vous devez posséder un courage et une volonté inébranlables pour affronter la vie et la mort avec sérénité. Sur le champ de bataille, vous ne devez pas penser que l'adversaire peut être ou non un saint. Vous devez ignorer et rejeter ce type de pensée afin d'éviter de baisser votre garde et de laisser entrevoir un changement fugace dans votre esprit et votre attitude. La victoire temporaire est dépourvue de sens. La victoire de toute une vie est la seule victoire⁶⁵.

En renonçant à votre intérêt personnel, vous connaîtrez la liberté parfaite en tout. Alors personne ne pourra plus vous contrôler. Vous qui apprenez, devez vous montrer passionné et sérieux. Vous devez vous construire à partir des compétences que vous avez acquises dans la pratique. Vous devez acquérir un courage sans faille pour parvenir à maîtriser le dōri (le chemin des choses). Il est une équation à la victoire. L'expérience peut faire de vous un maître à travers la pratique et l'étude de la tactique. Combinez votre puissance et la puissance de votre adversaire pour exécuter votre technique sans rien laisser voir à votre adversaire. Vous devez exécuter la technique sans la révéler à votre adversaire. Vous devez avoir terrassé l'adversaire avant qu'il ne reconnaisse la technique.

❖ Fudōshin (L'esprit immuable)

- ✓ Affronter la vie et la mort, ne pas avoir peur de la mort et échapper à la mort sont deux choses différentes.
- ✓ Il est possible d'atteindre l'état de fudōshin à travers l'entraînement, mais, cela n'a rien à voir avec le fait de protéger son corps.
- ✓ S'entraîner pour protéger son corps et son esprit sont deux choses différentes.
- ✓ Dans les arts martiaux, vous posséderez la puissance qui vous permettra de protéger le fudōshin, et la vie en entraînant l'esprit et le corps, et en pratiquant les techniques de manière cohérente.
- ✓ Perfectionner le michi (le chemin) afin de perfectionner le michi, vous ne devez pas vous laisser abuser par les phénomènes perturbateurs qui rencontrent vos yeux.
- ✓ Ne vous laissez pas distraire par le bruit environnant.
- ✓ Ne vous laissez pas prendre à des discours flatteurs et une conduite charmeuse.
- ✓ Tenez-vous la bride haute et soyez généreux avec les autres.

⁶⁵ Sensei Kazumi TABATA, De la force mentale à la stratégie de combat, BUDO ÉDITIONS 77123 Noisy-sur-École, France, 2019 pour la traduction française.

- ✓ Laissez-vous tenter par le chūdō (la modération) dans la vie. Toute chose dans la vie possède un michi. Prendre conscience que la vie est un dōjō (un lieu d'entraînement) ouvrira le chemin du budō (des arts martiaux).



❖ Perfectionner le michi (le chemin)

- ✓ Afin de perfectionner le michi, vous ne devez pas vous laisser abuser par les phénomènes perturbateurs qui rencontrent vos yeux.
- ✓ Ne vous laissez pas distraire par le bruit environnant.
- ✓ Ne vous laissez pas prendre à des discours flatteurs et une conduite charmeuse.
- ✓ Tenez-vous la bride haute et soyez généreux avec les autres.
- ✓ Laissez-vous tenter par le chūdō (la modération) dans la vie. Toute chose dans la vie possède un michi. Prendre conscience que la vie est un dōjō (un lieu d'entraînement) ouvrira le chemin du budō (des arts martiaux).
- ✓ Les arts martiaux imposent de la stratégie.
- ✓ La stratégie participe du hei-hō (l'art de la guerre).
- ✓ Le hei-hō dépend de la manière dont quelqu'un est capable de duper son adversaire.
- ✓ Au combat, il ne faut pas oublier la ruse. La ruse facilite la réalisation d'un objectif, plus encore que la décision de faire couler le sang de quelqu'un.
- ✓ Vous devez vous comporter comme une panthère pendant la chasse. Une panthère prend un chemin très détourné pour chasser. Quelques fois, une panthère choisit stratégiquement de laisser la proie s'échapper.
- ✓ Dans le hei-hō, il existe un stratagème qui consiste à collecter toutes sortes d'informations sur un adversaire afin de le ou la dérouter et de l'isoler.
- ✓ Aujourd'hui, une des applications idéologiques du hei-hō impose de se faire du mal à soi-même afin de grandir, il faut se confronter à un rival. Un rival peut être soi-même ou un adversaire.

b. Le non-esprit

La victoire du non-esprit (mushin)

- ✓ Pour obtenir une victoire du non-esprit, vous devez atteindre un état où l'esprit n'est plus entravé par la pensée.
- ✓ Dans l'état du non-esprit, vous n'avez pas de motivations ultérieures et votre honshin (esprit originel) est attentif et aiguisé.

- ✓ Le mushin n'est autre que la présence d'esprit.
- ✓ Après la présence d'esprit, vient le courage. Sans courage, les techniques ne peuvent être exécutées avec toute leur efficacité.
- ✓ La seule manière de cultiver le courage est de pratiquer avec rigueur dans un dōjō (une salle d'entraînement).
- ✓ La pratique est le seul moyen de renforcer le courage et de ne pas s'effrayer de tout et de rien.
- ✓ À travers la pratique, vous parviendrez à l'état du non-esprit. Seulement alors, vous serez capable d'écarter les pensées anxieuses, d'oublier la technique de l'adversaire et ses choix de défense. Être dans l'état du non-esprit signifie confier votre esprit et votre corps à l'univers.
- ✓ Vous pouvez atteindre le mushin en laissant de côté vos obsessions et en laissant la vérité se faire jour dans votre esprit. Alors, vous pourrez percevoir clairement l'intention de l'adversaire. Ne pas perdre une chance de frapper, telle est la victoire du non-esprit.
- ✓ Kyō et jitsu (le vide et la compétence réelle de quelqu'un)
- ✓ Le kyō est jitsu (la compétence réelle de quelqu'un) en ce qu'il permet d'exécuter un mouvement compliqué. Le jitsu est sei (la vérité).
- ✓ Le ki (la fausseté) et le sei se transforment l'un dans l'autre. Le kyō (le vide) est jitsu. Le jitsu est kyō.

Les quatre conditions de la victoire

- ✓ Comprendre ce que sont les avantages et les désavantages de l'adversaire.
- ✓ Prendre l'initiative et observer les mouvements de l'adversaire.
- ✓ Laisser l'adversaire exécuter ses mouvements stratégiques afin d'en trouver les clefs.
- ✓ Lancer un assaut de reconnaissance. Découvrir les forces et les faiblesses du style de l'adversaire.

Le kisei (le faux et le vrai se transforment mutuellement) correspond au kyō et au jitsū de l'adversaire

- ✓ Lorsqu'un adversaire est en jitsū ; Si votre force combative est à son paroxysme, lancez une attaque appuyée.
- ✓ Lorsqu'un adversaire est en kyō ; Si votre force combative est faible, répondez avec le ki (le vide).
- ✓ Vous devriez faire des changements dans votre kisei ; La position du kyōjitsu deviendra la seule alternative de l'adversaire.
- ✓ La victoire et la défaite dépendent de la prise d'initiative et de la manière de combattre.
- ✓ La capacité de changer votre garde de ki à sei vous donnera un avantage et gardera l'adversaire occupé. Le faux peut être le vrai. Le vrai peut être le faux.

c. Comment acquérir de la puissance ?

Vous devriez toujours avoir une attitude calme, circonspecte et disciplinée face à un adversaire. Les points suivants doivent être pris en compte :

- ✓ Faites un premier mouvement et attendez la frappe de l'adversaire.
- ✓ Attendez que l'adversaire s'aveugle lui-même.
- ✓ Attendez que l'adversaire tourne en rond.
- ✓ Attendez que l'adversaire perde son contrôle.
- ✓ Attendez que l'adversaire se trouble.
- ✓ La capacité de changer votre garde de *ki* à *sei* vous donnera un avantage et gardera l'adversaire occupé.
- ✓ Attendez que l'adversaire attaque en lui opposant une solide défense.

En suivant les conseils ci-dessus et en les gardant à l'esprit, vous pourrez acquérir la puissance devant vous permettre d'obtenir la victoire.

2. L'esprit du combattant : son mental

a. L'importance du mental

L'élément le plus important du combat est le mental du combattant. C'est lui qui prend les décisions, qui gère les émotions et qui fera de l'issue du combat une victoire.

« Des qualités de corps et d'esprit existent qui permettent à une personne de vaincre au combat. La force, la vitesse et la compétence technique comptent parmi ces qualités. Ces qualités sont souhaitables et nécessaires pour l'excellent combattant comme pour le combattant efficace. Seules, cependant, elles sont insuffisantes pour faire de quelqu'un un bon pratiquant d'arts martiaux. Ces qualités doivent se voir adjoindre et se laisser guider par des qualités de caractère telles que la compassion, le courage et le contrôle de soi. »

Selon Charles Hackney, **les 5 vertus nécessaires au combattant** :

- *Le courage*

Force de caractère, fermeté d'âme devant le danger, la souffrance physique ou morale.

- *La justice*

Reconnaissance et respect des droits de chacun, de l'équité.

- *La tempérance*

Modération dans les plaisirs des sens. Sobriété. Savoir se maîtriser et ne pas laisser les passions déborder la raison. La tempérance est nécessaire à l'harmonie intérieure de l'être.

- *La sagesse*

Désigne le savoir et la vertu d'un être. Elle caractérise celui qui est en accord avec lui-même et avec les autres, avec son corps et ses passions, qui a cultivé ses facultés mentales, tout en accordant ses actes à ses paroles.

- *La bienveillance*

Disposition affective d'une volonté qui vise le bien et le bonheur d'autrui.

Certaines de ces vertus s'acquièrent avec le temps et l'expérience. En discutant de ces principes avec les jeunes athlètes, ils vont pouvoir grandir avec droiture.

b. Le mental indépendant du corps

« Même si le corps est en position tranquille l'esprit lui ne doit pas demeurer tranquille. Même si le corps agit rapidement, l'esprit, quant à lui, ne doit pas du tout agir rapidement. L'esprit ne suit pas le corps et le corps ne suit pas l'esprit. »

Cette phrase de Musashi expose la notion qu'il faut que l'esprit soit indépendant du corps. Parfois des athlètes fatigués vont abaisser leur concentration mentale, ou quand on leur demande de travailler en souplesse, ils vont diminuer leur vigilance. Il faut réussir à déconnecter les sensations corporelles de l'état mental.

c. L'entraînement du mental

Réflexion : à l'entraînement, quel est le pourcentage de temps que vous passez à entraîner votre mental ?

Les entraînements sont malheureusement trop souvent uniquement axés sur le travail physique et technique du combat. Il faut intégrer aux entraînements des exercices qui vont aussi faire travailler le mental ; la capacité de réaction, la prise de décision, la concentration et le détachement de l'esprit.

Types d'exercice :

- Exercices favorisant la concentration intense pendant une période de 2-3 minutes et où les trous du mental sont détectés et mis en évidence (cf. section sur les trous du mental)
- Exercices demandant une réaction immédiate à une action imprévue
- Travailler la capacité d'adaptation de l'athlète en le mettant dans des situations difficiles, imprévues.

d. La détermination et le courage

La détermination et le courage sont des qualités du combattant qui vont lui permettre de constamment repousser ses limites. Une grande volonté doit être présente tout au long de la carrière de l'athlète. Il en aura besoin durant les entraînements exténuants, les compétitions et pour performer malgré les difficultés quotidiennes. Il aura également besoin de beaucoup de courage pour affronter les blessures et les échecs. Mais en fin de carrière, quand il aura passé à travers toutes ces épreuves, il pourra être fier de ce qu'il a appris et accompli.

« Décrire le courage non comme l'absence de peur, mais, comme la capacité à accomplir les tâches attendues malgré la peur, et la peur devient un adversaire à affronter et à vaincre plutôt qu'à nier. »

❖ LA CONSCIENCE ÉCLATÉE

La méditation de 2e niveau pour augmenter l'efficacité du combattant.

Ce que je décris ici n'a rien de mystique. C'est une réalité de l'esprit et de la conscience.

La première étape en méditation est d'entraîner son mental à se concentrer sur quelque chose de bien précis. On regarde une chandelle ou on se concentre sur sa respiration. Cette concentration demande un effort. Cette concentration amène une fermeture de la conscience sur un objet précis. C'est contraignant, mais c'est la première étape.

Quand on passe à la deuxième étape, il n'y a plus d'effort nécessaire puisqu'on va vers l'ouverture au lieu d'être en fermeture. On passe alors à la conscience éclatée. C'est le meilleur mot pour décrire cet état particulier, très difficile à expliquer. Mais je vais essayer de vous le décrire parce que c'est très important.

Tous les exercices simples de méditation préparent l'esprit à laisser la place à cette conscience éclatée.

Qu'est-ce que la conscience éclatée ?

C'est un niveau supérieur de conscience où elle s'étend pour tout voir, tout ressentir sans s'attacher à quelque chose de précis. Cela demande un détachement et une ouverture de la conscience, comme si on veut tout englober et tout saisir en même temps. Cet espace est vide de toutes paroles, réflexions, pensées ou raisonnement.

Vous pensez que ce n'est pas possible? Détrompez-vous!

Les exercices qui montrent à l'esprit à se concentrer sur un objet précis sont comme les consignes qu'on donnerait à l'enfant qui apprend à marcher : « transfère ton poids sur une jambe, lève ta jambe, ». Mais quand on saisit l'autre niveau de conscience, où la conscience est éclatée, faire ces exercices de concentration n'a plus vraiment de sens. On perdrait l'équilibre à vouloir décomposer sa démarche, n'est-ce pas ?

La concentration c'est d'ouvrir une lampe de poche dans une pièce totalement noire. On ne voit alors que ce qui se trouve sous le rayon lumineux. C'est un focus trop serré. Entrer dans la conscience éclatée c'est ouvrir toutes les lumières de la pièce.

En combat, on te dit : « concentre-toi ! »

Mais il faut se concentrer sur quoi ? Ton esprit n'est pas assez rapide pour se concentrer sur un détail précis, passer d'un détail à l'autre et réagir en même temps aux imprévus. Ce n'est pas possible, pas assez efficace. L'esprit ne peut jamais que saisir des fragments de ce qui se passe.

On devrait peut-être plutôt dire : « centre-toi » voulant dire d'amener ton énergie vers le centre de ton corps, ce qui te donne un meilleur équilibre. Puis devrait-on dire : « connecte-toi », où le combattant devrait entrer dans un état où il voit tout, est prêt à tout, sans s'attacher à aucun détail ? C'est cela la conscience éclatée. Peu importe les mots qu'on utilise, le défi c'est de faire comprendre cela au combattant.

Dès que le combattant pense à son coach, à la technique qu'il va faire, au pointage, à sa blessure, il sort alors de l'état d'esprit où il est le plus performant.

Il faut entraîner son mental à être dans cet état de conscience éclatée et d'y rester le plus longtemps possible.

❖ EXERCICE :

Cet exercice a pour but de développer sa conscience éclatée. Pour être capable de faire cet exercice, il faut d'abord maîtriser la concentration simple où on doit se concentrer sur un objet précis sans être distrait par nos pensées.

Ça débute comme cela :

Tu t'assoies quelque part où tu es seul et où il y a une certaine vie, une vie calme : endroit idéal, en forêt. Tu t'assoies et commences par te déposer et sentir ton corps dans cet espace. Puis tu regardes autour de toi pour voir les détails de ce qui t'entoure.

Puis tu arrêtes de bouger ta tête et tu regardes devant toi en essayant de voir tout le tableau devant toi sans attacher ton regard sur aucun objet. Tu laisses ton regard s'étendre pour saisir toute l'image, dans sa globalité.

Puis tu fais la même chose avec tous les sons que tu entends. Tu saisis en même temps le son du ruisseau et le chant des oiseaux.

Puis tu fais la même chose avec tes sensations corporelles, le froid du sol, le vent sur ta peau.

Puis, quand tu es prêt, tu essayes d'intégrer tout cela dans la même seconde. Puis la seconde suivante, puis la seconde suivante. Et avec le temps, tu verras ce qui va arriver...

Pour y arriver, il ne faut pas forcer, cela t'éloignerait de ton objectif. Au contraire, il faut tout laisser aller, juste ressentir et s'ouvrir.

Pour arriver à faire cet exercice, il faut être prêt, alors ne te décourage pas si tu n'y arrives pas du premier coup. Peut-être que ça va te prendre des années avant de comprendre comment mettre ton esprit de côté. Mais quand tu auras compris, tu ne pourras plus jamais l'oublier.

À un certain moment, tu vas croire que tu y es peut-être, mais c'est ton cerveau qui te joueras des tours. Ne t'inquiète pas, quand tu y seras, tu le sauras.

Et quand tu y arriveras, ta vie ne sera peut-être plus la même parce que ton regard sur le monde changera. Ça c'est le plus important de tous les combats.

II. Typologie d'esprit

1. Shoshin : l'esprit du débutant

Shoshin est un terme japonais qui signifie « esprit du débutant », utilisé dans le bouddhisme zen et dans les arts martiaux (budo). C'est une attitude d'humilité que le pratiquant doit conserver tout au long de sa progression, quel que soit son niveau atteint.⁶⁶

Selon le maître zen Shunryu Suzuki : « Dans l'esprit du débutant n'existe pas la pensée : "j'ai atteint quelque chose". Toutes les pensées égocentriques limitent notre vaste esprit. Lorsque nous n'avons pas l'idée de réalisation, pas l'idée de soi, nous sommes de vrais débutants. Alors nous pouvons réellement apprendre quelque chose. [...] Il n'est pas nécessaire d'avoir une profonde compréhension du zen. Même si vous lisez beaucoup de livres sur le zen, vous devez lire chaque phrase avec un esprit neuf. Vous ne devriez pas dire "je sais ce qu'est le zen", ou "j'ai atteint l'illumination". C'est aussi le vrai secret des arts [martiaux] : soyez toujours un débutant. Faites très, très attention à ce point. »⁶⁷

Parmi les mots que nous utilisons habituellement et sont prétendument compris, il y a ceux qui, lorsque l'on se penche attentivement dessus pour définir leur sens, montrent combien notre compréhension reste vague et peu claire.

Sans doute le mot “*Shoshin*”, que l'on utilise couramment dans les arts martiaux est un de ceux-là. Il est admis que “Budo” (art martial) commence avec Shoshin et finit avec Shoshin. Cependant, on ne peut comprendre “Budo” sans avoir au préalable une définition précise du sens de Shoshin.

Voilà une description de la signification des deux kanjis qui composent Shoshin:

Sho signifie *commencement ou origine*,
Shin signifie *esprit, âme ou attitude*,
et on traduit Shoshin par “*l'esprit du débutant*”.

⁶⁶ Shoshin sur *Encyclopédie technique, historique, biographique et culturelle des arts martiaux*, 2004.

⁶⁷ Shunryu Suzuki, *Esprit zen, esprit neuf*, Introduction par Richard Baker.

Cela dénote l'esprit (l'âme ou l'attitude) du débutant parfait quand il commence l'entraînement au Budo. C'est empreint de modestie, d'humilité, de sincérité et de pureté, et d'une avidité à chercher le chemin.

Au Japon, habituellement, la discipline du Budo est, ou est supposée être, austère et dure, nécessitant de nombreuses années de formation pour le maîtriser. Dans Shoshin on trouve un esprit d'endurance, de sacrifice, de dévotion, et de maîtrise de soi. Pourquoi les Japonais voient-ils l'entraînement au Budo de cette façon ? (Au contraire de l'attitude américaine où, en général, le plaisir et l'agréable viennent en premier). Les Japonais comprennent qu'il est impossible de maîtriser un art sans la détermination de passer par de nombreuses années de pratique, traversant diverses étapes, et que cela nécessite d'aller aux limites physiques de chacun, et parfois même au-delà. Ils savent reconnaître également que dans l'accomplissement final de la maîtrise physique de l'art, il y a une réalisation spirituelle qui peut vous emmener plus loin.

L'état atteint par cette réalisation spirituelle, le plus haut degré de Budo, est souvent formulé comme "Mushin", ou état de Non-Mental. On le représente par l'image d'un miroir limpide reflétant toute chose passant devant lui exactement comme elle est. L'état de Non-Mental reflète tout qui passe devant lui, allant ou venant, sans interférence de volonté ni regard préconçu. Cependant, il y a une différence importante entre un miroir statique et cet état d'esprit actif. L'esprit actif répond spontanément et simultanément à l'image reflétée sans attachement ou interférence, vrai ou faux, gain ou perte, vie ou mort. Ce qui rend cet état plus difficile à atteindre est que cela exige que le mouvement physique (technique) accompagne simultanément l'esprit répondant aux images qui se reflètent sur lui.

L'état d'esprit comme un miroir clair, ou l'état de Non-Mental, peut être atteint par d'autres disciplines spirituelles telles que la méditation. Ce qui rend le Budo unique, cependant, se rencontre dans l'incarnation simultanée et inséparable de l'esprit et du mouvement physique (la technique). Cette étape de la formation est connue comme le Sabre du Non-Mental, ou Sabre de Non-Forme, ou même connue comme le Sabre dans un Rêve. C'est seulement quand cette étape est atteinte que l'on considère que son propre art est achevé.

Shoshin est l'esprit ou l'attitude requis pour suivre l'enseignement. Cela comprend sincérité, modestie, humilité, franchise, endurance, sacrifice, et maîtrise de soi, inaltérés par l'obstination, le jugement ou la discrimination. C'est comme une pièce de soie blanche et pure avant qu'elle ne soit teinte. C'est aussi une condition importante de la première étape, dans laquelle un débutant apprend à intérioriser les bases avec précision, point par point, ligne après ligne, avec une foi immuable dans l'enseignement.

Shoshin, cependant, n'est pas seulement l'état d'esprit requis pour un débutant, mais doit être présent à chaque étape de la formation. La manifestation de Shoshin varie donc selon le statut de chacun, selon que l'on soit un élève débutant, mi-avancé, ou avancé. Ce qui est le plus important, c'est que l'on devienne, en fin de compte, un corps tourné vers l'intérieur et l'extérieur, se développant finalement en Esprit de Non-Mental. C'est l'accomplissement de la formation du Budo.

La détermination de chacun à se tenir fermement à l'esprit du débutant est un facteur clé dans l'accomplissement de ses propres études. Mais comme cela est difficile à faire ! Cette détermination est très vulnérable à la renommée, la position, ou le rang, et peut être perdue par l'arrogance et la vanité.

Comme n'importe quoi d'autre, Shoshin rencontre et expérimente divers défis et peut battre en retraite, s'affaiblir, décliner, ou se briser. Il peut également devenir plus clair et plus fort.

Il est essentiel de maintenir une attitude introspective stricte tout au long de l'étude pour empêcher Shoshin de décliner ou de se briser. Il est nécessaire d'être décidé, se traînant hors d'une crise, et pas simplement une fois, mais deux fois, trois fois, de continuer à avancer. La perte de Shoshin signifie l'arrêt du développement et ceci se produit presque toujours où et quand on ne peut le reconnaître. C'est une caractéristique de la perte de Shoshin. C'est à la fois un signe et un résultat de l'arrogance humaine.

Si l'arrogance est la cause principale de la perte de Shoshin, la modestie, sa contrepartie, est nécessaire à le maintenir. Un esprit modeste est celui qui reconnaît la profondeur du chemin, connaît la peur, et connaît l'existence de quelque chose au-delà de sa propre réalité, tout en continuant à prendre en main son développement interne."⁶⁸



2. Mushin : l'esprit silencieux/vide

❖ *Mu signifie vide, et shin signifie esprit*)

Ceux qui maîtrisent le japonais pourront préciser / confirmer, je me base sur quelques rapides recherches seulement. Il semblerait que les deux formules MuShin ou MuKokoro soient utilisées. Je ne connais pas les nuances qui s'y associent.

Le principe **Mushin**, esprit vide, est omniprésent dans la pratique des arts martiaux, qu'ils soient japonais, chinois, philippins.⁶⁹

Expression pour désigner une pensée sans attache, libre de l'ego et de ses affirmations. Il est l'opposé de Ushin, une pensée superficielle et fixée. La recherche de l'état de vacuité mentale (Mumen-Mushin) c'est à dire la libération de toute pensée, est au centre de la démarche

⁶⁸ Shoshin, l'esprit du débutant, article de Chiba Sensei, **8e dan Shihan**, publié à l'origine dans **Sansho, Vol.6, n°2, Winter 198.**

⁶⁹ Lionel FROIDURE, Mushin : l'esprit vide, article du 27 novembre 2015 in www.lionelfroidure.com

du Zen-shu, et aussi de celle des arts martiaux traditionnels largement influencés par ce dernier lors de la période Tokugawa. Seul un esprit libre est instantanément réceptif à tout, mouvement ou intention de l'adversaire, ou vérité absolue enfin perceptible. Seule la suppression de toute forme de blocage mental rend le combattant apte à réagir dans l'instant à toute évolution dans une situation.⁷⁰

❖ **Mushin-no-Kokoro** : L'esprit de l'esprit vide.

L'origine de Mushin est liée à la pratique de Zazen, qui est effectuée dans une position immobile assis. Comme Mushin, il implique un apaisement de la pensée tout en restant totalement réceptif. Le Zazen est considéré comme un exercice mental ou une forme de méditation. Il représente « la pensée sans pensée », une dimension de la pensée dépourvue d'activité consciente. Un parfait état de Zazen doit permettre d'atteindre Satori, ou « pure liberté de pensée ». Il a été prouvé que cet état de conscience est très efficace pour le combat, et qu'à travers cet état, les guerriers de l'ancien Japon perfectionnaient la pratique de tous les arts martiaux.

Par ailleurs, précisons avec **Sensei Deshimaru** que le Mushin : non-pensée. Le professeur Suzuki a beaucoup écrit sur mushin. C'est « non-pensée », « inconsciemment », « mental sans pensée, non-pensée ». C'est l'essence du zen. Quand vous faites quelque chose, quand vous voulez quelque chose dans la vie courante ; si vous le faites consciemment, vous n'êtes pas mushin. Si cela passe par la pensée, ce n'est pas zen. C'est pourquoi l'entraînement à la pratique par les muscles et le corps est très important. Pour parler aussi, c'est important. La plupart des gens parlent après que le cerveau en a donné l'ordre. Mais si vous devenez mushin, hishiryo, inconsciemment, vous pouvez le faire sans pensée. Par exemple, dans un mondo, si vous posez une question à un professeur, il doit penser avant de répondre. Mais le moine zen répond sans penser, inconsciemment. C'est pourquoi un mondo zen est important. Bien sûr, je pense à votre question, mais j'y réponds inconsciemment. Ce n'est pas possible dans l'éducation moderne et c'est pourquoi l'éducation zen s'avère si importante. Il en est de même pour l'action. Le cerveau pense et après on agit. Ce n'est pas mushin. Mushin, c'est le corps qui pense. Si vous comprenez cela, vous pouvez comprendre le zen. La plupart des histoires zen sont sur mushin. Sagesse et connaissance intellectuelle ne sont pas la même chose.

Dans la vie quotidienne, dans les conversations, la plupart des gens répondent en pensant d'abord. Les gens très intelligents utilisent la Sagesse et ne pensent pas. Ils parlent et répondent par intuition. La connaissance est une chose différente. Avec l'habitude, on ne répond pas par le cerveau. Par zazen, on peut comprendre comment parler inconsciemment. Pendant zazen, votre cerveau de surface se repose et votre cerveau interne se développe et capte l'activité. Pendant le mondo, ma réponse vient du cerveau interne ; l'activité vient du cerveau intérieur. Mon cerveau interne vous répond inconsciemment par mushin.

⁷⁰ Définition tirée de l'encyclopédie des Arts Martiaux de l'Extrême-Orient

C'est pourquoi un monde zen est différent d'un examen oral à l'université. Parler par la connaissance n'est pas la Sagesse. Par une longue pratique de zazen, vous obtiendrez cela inconsciemment. De la Sagesse, non du savoir. Par exemple, pour les conférences, je dois préparer ce que je veux dire. D'abord du savoir., et un peu de Sagesse. Mais dès que je me trouve en face de la salle, je parle inconsciemment et je ne me tiens pas toujours à ce que j'ai préparé. Je regarde les visages et je vois s'il faut que je change la conférence. Il n'y a plus de plan, cela sort de l'inconscient, et impressionne. Cela devient « teisho ». La philosophie du bouddhisme et la philosophie du zen ne sont pas seulement faites de connaissances. Cela est vrai aussi pour les arts martiaux. Comment dois-je faire? Si je dois réfléchir à tout ce que je dois faire, l'action efficace devient impossible. Aussi est-il nécessaire d'être mushin, afin que le corps réagisse sans penser. C'est pourquoi, la pratique de zazen s'avère aussi utile pour les arts martiaux. Si l'on réfléchit trop, l'adversaire sera plus rapide.



3. Zanshin : esprit vigilant

Le terme *zanshin* provient du japonais et signifie « vigilance envers l'adversaire », littéralement « l'esprit qui demeure ». Il s'agit d'une attitude développée dans les arts martiaux japonais.

- ✓ En Kyudo C'est le nom de la huitième étape dans le tir à l'arc japonais, le *kyūdō*. *Zanshin* est la phase suivant le lâché de la flèche. Le tireur maintient les extensions verticale et horizontale du corps mises en place un peu avant le départ de la flèche. Il maintient cette posture dynamique après le lâché, afin de s'assurer qu'à l'instant du tir, la flèche vole avec le maximum d'énergie libérée par l'arc. Sans cette vigilance, la puissance de propulsion de l'arc est significativement amenuisée. Cette forme de persistance de l'action englobe le corps et le mental. Les enseignements de *kyūdō* traduisent cette phase par : « persistance de l'esprit ou continuation du tir ». Cette dernière phase est accompagnée d'un mouvement annexe : *yudaoshi*, « abaissement de l'arc ».
- ✓ En kendo, cet état de *zanshin* est un des éléments nécessaires en plus du *ki ken tai no ichi* pour marquer un *ippon*. Le pratiquant affirme ainsi la maîtrise de son action et dissuade son adversaire de contre-attaquer. Pour cela, après un coup porté, le pratiquant doit retrouver une garde immédiate face à son adversaire et demeurer constamment dans un état d'alerte — tant physique que mental — lui permettant de porter à nouveau une attaque si son premier assaut ne lui a pas permis de marquer un *ippon*.

Par ailleurs, selon une certaine expérience, le *zanshin* est une notion utilisée dans les arts martiaux et qui marque en général l'état d'esprit devant être conservé à la fin d'une action.

D'une façon plus générale, c'est la qualité, la précision et la profondeur de l'attention que l'on porte aux choses, à notre présence dans nos actes, sentir, pressentir les gens, l'environnement, une situation. Comme dans le zen : être concentré ici et maintenant. *Le zanshin, dans vie de tous les jours, c'est être attentif à son environnement.* Ce que l'on entend par zanshin, dans les arts martiaux, qui sont aussi une école de vie, est une forme d'écoute, de concentration précise de tous les instants, mais détachée, ce qui peut être paradoxal parfois : – Concentration, pour voir les plus infimes nuances d'un mouvement, d'un rythme, d'un ma-ai..., – Détachée, pour ne pas se focaliser sur un paramètre parmi d'autres, pour voir l'ensemble des paramètres et ne pas se figer. Comment développer ces qualités ?

Il est possible de développer le zanshin en se mettant dans des situations de danger, dont il nous faudra arriver à sortir sans dégâts, ou en tout cas le moins possible. De cette façon, notre niveau d'écoute a tendance à s'élever ; c'est notre instinct de survie qui nous y amène ... Cela dit, il ne faut pas prendre de risques inutiles, sans avoir une évaluation juste de ceux-ci, cela relève aussi du zanshin. Pour peut-être, au final ne plus réagir quand l'attaque arrive mais quand l'intention la précède ! Il faut donc vouloir remettre en question son savoir pour le faire évoluer non seulement en emmagasinant une plus grande quantité, mais en l'approfondissant. Le zanshin dans vie de tous les jours, c'est être attentif à son environnement sans tomber dans la paranoïa.

De plus, **Zanshin, c'est l'état permanent de "vigilance active"** face à un danger potentiel ou déclaré. Il implique une forme d'activité mentale, sorte de concentration intense mais sans objet (une notion difficile à comprendre intellectuellement) avant (menace), pendant (combat) et même après (contrôle) l'existence de ce danger.

C'est la domination virtuelle et ininterrompue du danger jusqu'à son élimination définitive (et même un peu après : prolongement de l'attention, puis décroissance progressive de cet état d'alerte).

Zanshin ne doit pas se voir. La posture (attitude physique, visible, comme "tat mental, invisible) doit rester impénétrable, neutre. Esprit et corps sont en alerte (éveillés, prêts à s'engager). L'esprit est vivant, mais calme. C'est l'Etre détaché, l'Ego, égoïste et aveugle, l'esprit pur libre, l'énergie fondamentale qui peut circuler sans blocage ni inhibition, pour être disponible exactement là où il faut, quand il le faut. Seul le mental libre, ne s'attendant à rien, est capable de s'attendre à tout. L'imprévisible peut alors être perçu à temps, (sans intervention de la réflexion) et déjoué.

Zanshin, c'est la parfaite unité corps-esprit, dans le temps et l'espace. Il suppose un esprit "droit" dans un corps "droit", une préoccupation et une recherche qui prennent naissance dans la prise de conscience du centre de l'homme, et qui se poursuivent toute une vie dans la pratique, pour déboucher sur la maîtrise du geste 'juste'.⁷¹



4. Fudoshin : l'esprit immuable

Le terme **Fudōshin** est un état d'équanimité ou d'imperturbabilité (littéralement et métaphoriquement : "esprit immuable "cœur immobile"). Il s'agit d'une dimension philosophique des arts martiaux japonais qui contribue à l'efficacité d'un pratiquant expérimenté.⁷² FUDOSHIN est un concept qui veut dire "Harmonie du corps et de l'esprit". Il veut dire aussi "Esprit immuable ou imperturbable". Cela veut dire que peu importe ce que l'on fait, rien ne doit venir déranger l'esprit dans lequel nous sommes. Nous devons rester concentré sur l'action présente. C'est une dimension philosophique qui contribue à l'efficacité des Arts martiaux. Esprit claire et limpide. Rien ne peut l'atteindre ou l'émouvoir. Rechercher la paix et la tranquillité dans l'action. Dans cette esprit immuable, il ne doit y avoir aucune hésitation, aucun doute, aucune peur.

Lorsque cet esprit entre en jeu, peurs et doutes disparaissent, qui sont remplacés par une certitude et une confiance inébranlables. L'esprit qui, au plus profond de vos os, sait vraiment que tout est bien, qu'il n'y a aucune raison de se dépêcher, d'être agité, d'avoir peur ou d'hésiter s'appelle « heijoshin », ou l'esprit de tous les jours, l'esprit qui peut faire face à tout avec calme et équanimité. On l'appelle aussi « fudoshin », l'esprit immuable, l'esprit qui est si clair et limpide que rien ne peut l'émouvoir. Puissance, énergie et vitalité extraordinaires sont déchaînées quand l'esprit est ainsi libéré. Fudoshin est personnifié par la divinité bouddhiste Fudo-Myo-O, l'Immuable Roi Lumineux, enveloppé d'un manteau de flammes et brandissant une épée et une corde pour pourfendre et attacher les maux et les illusions. Parce qu'il voit chaque chose telle qu'elle est, l'esprit immuable n'héberge ni hésitation, ni confusion, ni doute ou malhonnêteté, et donc ne craint rien. Comme une force de la nature irrésistible qui balaye

⁷¹ Extraits de "Ecrits sur le Budo », de R. Habersetzer, 8° dan

⁷² Texte inspiré de l'encyclopédie Wikipedia

tout sur son passage, cet esprit est invincible. Rien ne peut l'arrêter, et rien n'est au-delà de ses possibilités.

Fudoshin est ainsi décrit dans une strophe du Fudoshin Shinmyoroku (Registre Divin de la Sagesse Immuable) enseigné par le prêtre Zen Takuan : « *La vraie tranquillité, c'est conserver un esprit tranquille alors qu'il se meut dans une myriade de directions au milieu du vacarme et du tumulte. La tranquillité dans la tranquillité n'est pas la vraie tranquillité. C'est la tranquillité dans l'action qui est la vraie tranquillité* ». ⁷³ On peut se demander ce que sont le vacarme et le tumulte dans le kyudo : le kyudo n'est-il pas en effet parmi les activités les plus tranquilles.

En fait le vacarme ne vient pas de l'extérieur, mais bien de l'intérieur, de la cible dans votre esprit, « *agitée et tumultueuse et jamais au repos* ». Quand vous tirez, vous êtes toujours assaillis de doutes et de craintes qui sapent votre force et votre vitalité. « *Vais-je toucher la cible et gagner la compétition ? Vais-je réussir cet examen ? Que va-t-il se passer si j'échoue ? Vais-je échouer à l'examen ou perdre la compétition ? Est-ce que mon professeur va me féliciter ou réprimander ? Suis-je un bon ou un mauvais tireur ? Qu'est-ce que les gens vont penser de moi ? Est-ce que je suis meilleur ou pire qu'untel ?* » Fudoshin tranche dans la masse de ces fantômes de l'esprit, ne laissant rien subsister, comme s'ils n'avaient jamais existé. Tout ce qui reste c'est la puissance sans borne de l'esprit immuable, et l'incandescence du tir pur, la « *pluie d'étincelles jaillissant du choc de l'acier sur la pierre* ». J'insiste sur le fait que bien que des gens voient cet état d'esprit d'une manière exagérément romantique, il a cependant des applications très pratiques pour le tir.

Cet esprit génère le tir sans faille, et le résultat de votre tir montrera clairement si vous l'avez atteint ou pas. De fait vous ne pouvez l'atteindre que par le tir, et quand vous l'atteignez votre tir est parfait.

C'est extraordinairement difficile et demande un effort extrême. Ainsi qu'il est clair dans les mots de Kaminaga Hanshi, vous ne pouvez pas espérer l'atteindre à moins d'avoir le courage de vous élever au-delà des limites du découragement, de vous absorber avec une détermination absolue dans la recherche de l'état de ishha zetsumeï, où le vrai tir se révèle de lui-même dans le muhatsu no hatsu. Ce lâcher apparemment inconscient n'est donc pas sans effort au sens où il viendrait de quelque part à l'extérieur de vous, comme un cadeau ou une grâce, ou comme la pomme qui tombe sur les genoux de Newton pendant qu'il attend, inconscient de ce qui se passe. C'est plutôt le résultat de vos efforts pour entrer dans cet état physique et mental qui permet au vrai tir de se produire naturellement. Ce qui ne peut se produire que quand vous avez le courage de faire confiance au tir, d'abandonner vos désirs qui lui sont attachés, et de « *laisser faire la volonté du Ciel* ». C'est ce qui va créer votre symbiose avec le kyudo, où vous devenez le réceptacle de l'expression de votre art. En cas de succès vous serez naturellement en possession du calme mental, de la puissance spirituelle, de la concentration mentale et spirituelle, et de la résolution dont parle Murakami Hanshi. Puisque savoir et agir ne font qu'un, le flux naturel du tir n'est jamais interrompu et l'occasion idéale jamais manquée. Un tel tir ne manque jamais.

⁷³ Kyudo Manual, vol IV, page 181, d'après la traduction en anglais de E.Hartman



Chapitre II : Sémantisme terminologique de l'esprit martial

I. L'esprit martial dans sa dimension universelle

1. L'esprit martial : un état d'être/plus qu'un état d'être⁷⁴

L'art martial, comme son nom l'indique est un art, et il faut en comprendre la philosophie. Sans esprit, le corps n'est d'aucune utilité. Des compétences techniques ne peuvent être dissociées des qualités humaines. Les arts martiaux sont des enseignements de techniques de combat où **la connaissance et la maîtrise de soi** sont nécessaires et primordiales.

« *L'efficacité ne s'apprécie guère par l'art martial en lui-même, mais par la qualité même du pratiquant* », Gichin Funakoshi

« *Tous les arts ont une finalité d'efficacité, c'est le pratiquant qui est, à la base, inefficace.*

Le fort préfère celui qui ne l'égale pas, l'accommodant préfère celui qui lui est supérieur. »

a. Une recherche de la perfection

Actuellement dans notre société, il est possible d'apprendre et de pratiquer les arts martiaux comme un sport, afin d'entretenir sa forme physique et mentale, sans objectif premier de vaincre, de blesser ou de faire mal.

Il faut cependant admettre que les arts martiaux ont pour vocation première d'apprendre des techniques permettant d'immobiliser, de tuer et de blesser. À notre époque moderne, cette éventualité est extraordinaire, voire inexistante et l'utilisation de ces techniques ne peut survenir qu'en situation extrême.

C'est principalement ce qui distingue les arts martiaux des sports de combat dont les techniques dangereuses ont été expurgées. Les arts martiaux sont fondés sur une recherche de **la perfection**, à la différence des sports de combat, plus orientés vers **la compétition**. Un proverbe chinois disait ceci : « *Ne crains pas d'avancer lentement, crains seulement de t'arrêter* ».

Ainsi, Perfection et compétition sont deux mots qui ne peuvent que faire échos avec notre recherche permanente de « plus loin, plus haut ». Ces deux activités ont des liens étroits et découlent historiquement des mêmes préoccupations de défense et de canalisation de la violence.

b. Respect et honnêteté

Même dans **les compétitions les plus violentes** des sports de combat, **le respect** de l'adversaire, des règles et de l'arbitre ne peut être oublié. Comme dans notre quotidien, il existe

⁷⁴ Cindy Borgnana, l'esprit de l'art martial : plus qu'un art, un état d'être, article du 17 juin 2019

des lois des droits et devoirs qui définissent notre cadre de vie privé et professionnel. Et si les sports de contact sont proches du combat « réel », avec des notions de surprise, de stratégie, de feinte et une sanction réelle à l'erreur, comme une blessure, ils s'en éloignent dans le sens où les deux adversaires doivent employer la même technique et faire preuve d'**honnêteté**. Un proverbe arabe dit ceci : « *Celui qui ne veut pas, trouve les excuses. Celui qui veut, trouver les moyens* ».

Les arts martiaux enseignent **des valeurs**, telles que le respect, la courtoisie et le goût de l'effort. Ils nous enseignent la résistance à la douleur mentale et physique, afin de nous habituer à la "souffrance" et nous donnent matière à nous surpasser, pour mieux résister aux tempêtes de la vie.

La maîtrise de soi confirme et actualise notre concentration, mais peut aussi nous assurer un calme intérieur sans pareil pour une meilleure canalisation de notre énergie. Développer une autorité de contrôle avec un minimum d'effort, et tout ceci avec confiance.

En développant une assurance dans la maîtrise de nous-même, de nos émotions et de nos capacités physiques et psychologiques, nous devenons un meilleur combattant, mais surtout une meilleure personne. A raison, il est aussi question d'autodéfense qui de nos jours, est un facteur essentiel puisque la loi de la jungle est encore aujourd'hui, malheureusement d'actualité.

2. L'aspect thérapeutique des Arts Martiaux

a. La thérapie par les arts martiaux

Elle fait référence à l'utilisation des arts martiaux comme thérapie alternative ou complémentaire pour un trouble médical. Cela peut inclure des troubles du corps ou de l'esprit. La thérapie peut impliquer des applications telles que la promotion de l'équilibre kinesthésique chez les personnes âgées ou handicapées, par le biais du t'ai chi ch'uan, ou la réduction de l'agressivité dans des populations spécifiques.

❖ L'histoire : Comparaison avec d'autres méthodes

Alors que les traitements plus conventionnels tels que la musculation et la psychothérapie sont également d'un avantage significatif, la thérapie par les arts martiaux peut incarner des traits uniques que d'autres thérapies n'intègrent pas dans leur pratique. Par exemple, chez les enfants ayant une faible estime de soi, cette thérapie peut développer simultanément des domaines tels que les compétences d'autodéfense (pour se défendre contre l'intimidation physique), la forme physique, les instructions sur la façon de gérer les scénarios stressants dans un contexte physique ou mental, grâce à des applications réussies de la technique martiale, comme le cassage de planche ou le kata.

L'une des caractéristiques cruciales de la thérapie est le type d'art martial, ainsi que les plans de cours de l'instructeur. Par exemple, un programme de boxe avec un instructeur axé sur la compétition ne fournira pas la même expérience qu'un instructeur de t'ai chi qui met l'accent sur la pleine conscience de ses actions et de ses pensées. Bien que la boxe et le tai-chi puissent être définis comme des arts martiaux, leur histoire, leur accent et d'autres caractéristiques sont

radicalement différents. En regardant spécifiquement le karaté, un cours de karaté kyokushin (qui met l'accent sur le combat à contact complet avec les doigts nus) par rapport à un cours de karaté shotokan (qui met davantage l'accent sur la discipline et le contrôle personnels que sur le combat), les recherches dans ce domaine n'ont pas encore déterminé quelle caractéristique particulière (s) des arts martiaux ont une valeur thérapeutique certaine.

❖ **Problèmes psychosociaux**

Une question importante de la thérapie par les arts martiaux dans un contexte psychologique est la distinction entre une approche thérapeutique et une approche martiale des leçons. Avec l'évolution des arts martiaux vers les systèmes de combat (Krav Maga) et les sports de combat (kickboxing, lutte de soumission, arts martiaux mixtes), de nombreux instructeurs et organisations n'enseignent que des techniques martiales / combattives avec peu (voire aucune) attention aux aspects philosophiques, spirituels ou sociétaux. En d'autres termes, les élèves ne peuvent apprendre à se battre sans cours que dans le contexte approprié pour appliquer ces techniques, ce qui est souligné dans les programmes d'arts martiaux plus traditionnels.

Hypothétiquement, si ces enseignements philosophiques / sociétaux étaient l'un des facteurs thérapeutiques spécifiques dans l'étude des arts martiaux, étudier un art sans ces enseignements serait peu bénéfique sur le plan thérapeutique, et sans doute préjudiciable à la santé psychologique (Reynes, 2002). De plus, s'il n'est pas correctement informé, un patient qui suit une thérapie d'arts martiaux peut croire à tort qu'il acquiert des compétences martiales alors qu'en fait, le programme qu'il apprend n'est pas adapté à la légitime défense ou aux besoins de compétition. Un autre domaine controversé est la question de savoir si l'entraînement aux arts martiaux favorise ou inhibe les comportements prosociaux, en particulier chez les jeunes et les adolescents. Ce n'est qu'au cours des 5 dernières années (depuis 2006) que des études avec des méthodologies de haute qualité se sont consacrées à ce sujet particulier.

Des études antérieures avaient des conclusions qui souffraient de problèmes tels que: Un manque de suivi après la fin d'une étude (ce qui aiderait à évaluer l'efficacité à long terme du traitement) Groupes de comparaison manquants ou inadaptés pour évaluer l'efficacité du traitement par rapport au contrôle ou même à la forme physique générale (c.-à-d. Thérapie par les arts martiaux vs aérobic vs groupe témoin) Peu d'attention aux résultats du style ou du type d'art martial (peu de comparaisons de style vs style, styles modernes vs traditionnels, etc.) C'est ce dernier point qui semble le plus pertinent pour la question de la promotion ou de l'inhibition de l'agressivité et de la délinquance chez les enfants. Certains chercheurs pointent vers un modèle de catharsis où la pratique d'un art martial permet à une personne de « brûler » l'énergie émotionnelle pour se ressusciter. D'autres affirment que selon la théorie de l'apprentissage social d'Albert Bandura, recevoir des éloges et des bénéfices pour la pratique d'activités violentes (comme certains arts martiaux) renforce la violence chez une personne et la conditionne à être plus agressive et hostile en dehors de son activité. Endresen & Olweus (2005) ont récemment mené une étude selon laquelle la participation à des sports de puissance (qui comprenait le kick-boxing, la boxe, la lutte et l'haltérophilie) "conduit à une augmentation ou une amélioration de l'implication antisociale sous la forme de niveaux élevés de violence et de

non -comportement antisocial violent en dehors des sports. " Étant donné que ces activités contiennent habituellement quelques enseignements moraux / philosophique concernant la conduite, ce soutien une conclusion provisoire que les arts martiaux traditionnels (qui font offrent généralement des enseignements moraux / philosophiques) sont supérieurs aux arts martiaux modernes ou combat la formation sportive dans la réduction des comportements antisociaux chez les enfants et les adolescents.

❖ **Problèmes de médecine physique**

Dans un contexte de médecine physique, la nature d'une blessure ou d'un trouble peut disqualifier certains arts de l'utilisation, car leur programme / leur objectif conventionnel peut être trop rigoureux. On ne s'attendrait pas à ce qu'un patient ayant des problèmes articulaires s'inscrive au Jiu-Jitsu brésilien (qui met l'accent sur les techniques pour hyper-étendre les articulations au point de soumission de la douleur) ou des patients âgés à s'inscrire au Muay Thai (qui nécessite un haut niveau de forme physique et incorpore des techniques très dommageables avec les coudes, les genoux, les jambes et les poings).

Cependant, dans certains cas, les programmes ont été modifiés de telle sorte que dans ces disciplines, la compétence martiale a été désaccentuée au profit de l'amélioration physique. Dans une étude notable, un chercheur israélien (qui était un ancien champion de judo d'Israël) a enseigné une forme modifiée de judo à des enfants qui avaient des déficiences visuelles et mentales importantes (cécité, retard) et, dans certains cas, une déficience physique (telle que cérébrale). L'augmentation des capacités physiques et cognitives de tous les enfants qui en a résulté était plus importante que les autres formes précédentes d'exercice physique, en plus d'être plus durable (Gleser, 1992).

À Kalaripayattu, Marmachikilsa (Marmam = Points vitaux) est une autre expertise réalisée par des maîtres qui guérissent les dommages de Marma - cas d'impacts, de blessures internes, de luxation, de fracture ou de paralysie en combat ou en chute. Un cours d'uzhichil ou un massage particulier avec une huile végétale spéciale, comme le traitement de modèle ayurvédique, est une affaire de routine pour tous les stagiaires Kalari pour améliorer la flexibilité des articulations et la tonification des muscles. Chavitiuzhichil ou massage des pieds est donné au stade de l'ankathari.

❖ **Domaines à considérer**

Les tendances actuelles de la recherche sur les bienfaits thérapeutiques des arts martiaux indiquent des résultats généralement positifs, en particulier pour les bienfaits physiques (une exception à cela étant les blessures subies possibles par des applications compétitives). Mais pour évaluer les avantages psychosociaux, les preuves sont plus ambiguës. Comme pour toute étude psychologique, définir des concepts tels que « bonheur », « attitudes agressives » et « confiance en soi » peut être une tâche difficile par rapport à la définition de concepts liés physiquement tels que « l'amélioration de la santé cardiovasculaire ».

Une mesure fréquemment utilisée dans la recherche sur les arts martiaux pour déterminer les résultats thérapeutiques est le profil des états d'humeur (POMS), créé par McNair, Lorr et Droppleman (1971). Il s'agit d'une enquête en 65 items qui mesure 6 zones d'humeur distinctes, telles que « tension- anxiété » et « colère- hostilité ». Une méthodologie couramment utilisée dans les études d'arts martiaux qui employait le POMS était de l'administrer avant une période déterminée d'instruction martiale et après cette même période (allant d'une leçon unique à plusieurs jours / semaines / mois).

Une démonstration réussie du bénéfice thérapeutique serait si les participants à l'étude montraient des changements positifs et statistiquement significatifs dans leurs scores de la première administration à la seconde. Au-delà de ces questions de validité conceptuelle, même si chaque étude des arts martiaux thérapeutiques aboutissait à un résultat positif (ce qui n'a pas été le cas), déterminer quelles facettes de l'instruction étaient responsables du changement serait vital pour une application généralisée. Les facteurs potentiels dans les arts martiaux pourraient être : cultiver la capacité martiale (être capable de se battre), l'instruction philosophique / morale, la proportion de techniques « dures » et « douces », l'effort physique, l'obtention du rang / statut, l'application réussie des techniques dans le l'école, développé des amitiés avec d'autres camarades de classe et tout autre nombre de facteurs. De plus, l'avantage ne peut pas être dérivé d'un seul facteur, mais d'une combinaison unique de facteurs que seuls les arts martiaux fournissent.

Au moins une étude a montré que par rapport aux étudiants d'un programme spécifique au sport, d'un programme de conditionnement physique général et d'un groupe témoin , les étudiants d'un programme d'arts martiaux ont obtenu une amélioration supérieure des scores POMS par rapport aux trois autres groupes.⁷⁵

❖ Différents points de vue

La thérapie par les arts martiaux est un concept encore en développement. Les chercheurs n'ont pas encore identifié de manière concluante les caractéristiques spécifiques des arts martiaux qui favorisent un avantage physique ou psychosocial. Certains ont émis l'hypothèse (voir l'étude israélienne citée ci-dessus) qu'une caractéristique importante est l'interaction dyadique entre les étudiants dans la plupart des arts ; la coopération et la réponse à la rétroaction dans la pratique de techniques telles que les lancers ou les frappes peuvent avoir un effet sur la coopération dans des contextes réels. Cependant, même si toutes les fonctionnalités sont découvertes de manière concluante dans un art ou un système spécifique, il reste la question de savoir dans quelle mesure les instructeurs de cet art / système fournissent ces fonctionnalités à leurs étudiants.

b. L'éducation thérapeutique dans les Arts Martiaux : cas de l'agressivité

⁷⁵ Texte inspiré d'un article libre de l'encyclopédie Wikipedia sur le site

L'intégration de l'agressivité dans les Arts Martiaux passe par un dépassement, tant de la peur que de la violence incontrôlée pour aboutir à une attitude sereine permettant un abord efficace et stratégique des situations de combat libre. Les diverses formes de combat codifiées, ou diverses limites sont imposées, permettent l'accès à ce type de résultats. Il est possible de parler d'un "travail sur soi" en situation, ou d'un exercice de simulation de combat réel révélateur de tendances émotionnelles et permettant leur adaptation progressive. Une question fréquemment posée est de savoir si les Arts Martiaux développent l'agressivité ou rendent agressif ? En fait, il semblerait que ça ne soit pas le cas, puisqu'au bout d'un certain temps ils favorisent l'accès à une certaine sérénité et permettent la libération puis la disparition de l'agressivité latente.

II. Symphonie Corps et Esprit

Le philosophe Spinoza, abordant la question de l'union du corps et de l'esprit, pense que, l'esprit humain n'est pas une substance, mais une partie de l'intellect infini de Dieu.⁷⁶ Ce qui permet cette belle affirmation : Dieu constitue la nature de l'Esprit humain. Le corps quant à lui est l'objet de l'idée constituant l'esprit humain ou encore une manière de l'Étendue précise et existant en acte, et rien d'autre.

Cette conception permet de donner une solution au problème de **l'union du corps et de l'esprit** fondamentalement différente de celle de Descartes. Tout d'abord, il y a bien union : Que l'Esprit est uni au Corps, nous l'avons montré de ce que le Corps est objet de l'Esprit. Ensuite il n'y a pas deux choses distinctes, mais une seule et même chose, envisagée sous **deux points de vue** différents : l'idée du Corps et le Corps, c'est-à-dire l'Esprit et le Corps, est un seul et même individu, que l'on conçoit tantôt sous l'attribut de la Pensée, tantôt sous celui de l'Étendue. Cette solution résolument novatrice du problème de l'esprit et corps amène Spinoza à reconsidérer la nature de deux facultés : la connaissance et la volonté. Ces deux facultés sollicitent en effet, dans leur acception traditionnelle, le corps et l'esprit.

Dans le cadre des Arts Martiaux, nous verrons comment cette union voire cette liaison entre Corps et Esprit, est possible.



⁷⁶ Spinoza, Propos, corollaire 11 dans son ouvrage Éthique, Ed. GF Flammarion, publié après sa mort en 1677.

1. Union du corps et de l'esprit dans les Arts Martiaux

Si chacun s'accorde sur une définition du corps, il n'en va pas de même de la notion d'esprit. Il suffit de consulter un dictionnaire pour découvrir une polysémie embarrassante et de nombreuses relations à Dieu — ou aux dieux — qui conduisent à un obscurantisme préjudiciable.

Pourtant, si nous analysons les faits, simplement mais avec lucidité, sans a priori et indépendamment de toute doctrine, nous pouvons observer une criante évidence.

Le corps est constitué d'organes qui remplissent chacun une fonction. Par exemple, le squelette et les muscles permettent la locomotion. Ainsi, nous trouvons : la digestion, la reproduction, la respiration, etc. Mais quelle est donc la fonction du cerveau ? Une partie de celui-ci joue un rôle de chef d'orchestre ; c'est la régulation du système végétatif. L'autre, le cortex, trie et stocke l'information qui lui parvient par nos différents sens ; le traitement de cette information produit nos pensées, nos sentiments, nos émotions. Tout cela s'appelle l'esprit ! Nous pouvons donc résumer par la formule suivante : l'esprit est le nom d'une des fonctions du cerveau.

Contrairement aux autres organes dont le fonctionnement est toujours lié à une finalité, le cerveau est capable de s'agiter sans but, voire au détriment du corps. Nombreux sont les individus qui se détruisent plus ou moins consciemment et innombrables ceux qui ne parviennent pas à s'épanouir alors qu'ils disposent de tous les ingrédients nécessaires pour élaborer un bonheur radieux. Comparativement aux animaux, l'homme bénéficie d'un cerveau infiniment plus performant qui devrait lui offrir la faculté de vivre mieux que ceux-ci. Malheureusement, l'observation objective du comportement des populations humaines n'accrédite pas cette hypothèse. Le cerveau de l'homme semble être plus souvent un handicap qu'un atout.⁷⁷

Les maux de l'homme viendraient-ils donc de cette disjonction du corps et de l'esprit ? car force est de constater que notre cerveau est trop souvent le siège d'une activité débordante mais stérile ou importune.

A ce stade, si nous répondons oui à la précédente question, d'aucuns s'attendent à une démonstration scientifique pour soutenir cette thèse. Nous leur proposons de ne pas sombrer dans cette passivité habituelle ; pourquoi toujours demander à autrui d'élaborer des théories dont nous nous gavons jusqu'à l'écœurement ? L'accumulation passive de connaissances n'a jamais fait avancé quiconque sur le chemin de l'épanouissement. Seules les expériences personnelles ont une influence profonde sur l'individu. Essayons donc d'harmoniser corps et esprit ; nous verrons ensuite si l'expérience est bénéfique. Si c'est le cas, nous n'aurons plus besoin de la théorie.

⁷⁷ Op. Cit www.goshinbudokai.fr

a. Première étape : un cerveau sain

Puisque l'esprit dépend étroitement du fonctionnement du cerveau, commençons par offrir à ce dernier tout le nécessaire à sa pleine activité. Nous savons que de nombreuses substances altèrent le psychisme ; bannissons-les. A l'inverse, de nombreux éléments sont indispensables : lipides, glucides, protides, oligo-éléments, oxygène, etc. Un régime alimentaire équilibré et varié constitue une bonne base. (Attention aux régimes pauvres en lipides qui privent le cerveau de son principal constituant et à ceux pauvres en glucides qui le privent de son carburant.) Par ailleurs, une activité physique régulière permet d'améliorer l'oxygénation des cellules cérébrales, donc leur efficacité.

N'oublions pas l'indispensable hygiène de vie : un sommeil réparateur et régulier. Mais, surtout ne le maltraitons pas. Les sports de contact tels que la boxe sont des aberrations entretenues par les bas instincts de l'espèce humaine. Chaque coup encaissé par la tête détruit des milliers de neurones, or ceux-ci sont définitivement perdus car les neurones ne se renouvellent pas ou — selon les dernières théories — difficilement. Inciter les jeunes à sacrifier leur précieux capital spirituel sur l'autel d'une hypothétique et éphémère gloire est un acte ignoble et irresponsable.

D'autre part, évitons la consommation répétée des produits qui créent une dépendance. On peut, à l'occasion, déguster un café, un alcool ou un cigare pour leur saveur et leur parfum, mais s'ils se transforment en besoin irrésistible, il faut immédiatement cesser d'en consommer jusqu'à complète désintoxication.⁷⁸

Dernier écueil : les prescriptions de somnifères et autres psychotropes du médecin traitant. Presque toujours, s'il nous les prescrit, c'est que, plus ou moins ouvertement, nous les lui avons demandés. Il lui est souvent difficile de ne pas répondre à notre demande.

Refusons de laisser conduire notre activité psychique par une molécule exogène. Soyons actifs, sollicitons les ressources de notre corps et de notre esprit pour faire face aux aléas de la vie. Nous disposons naturellement de tout l'outillage nécessaire ; nul besoin de solliciter l'artifice sauf dans certains cas extrêmes et rarissimes que le médecin saura déceler s'il est compétent — soyons lucide dans le choix de notre thérapeute.

b. Deuxième étape : l'union fait la force

L'union du corps et de l'esprit n'est pas une notion ésotérique. Bien au contraire, elle est d'une simplicité enfantine : quand nous réalisons une tâche, il est impératif que l'esprit soit totalement utilisé à la gestion de celle-ci. Le zen traduit cela par cet aphorisme : « Quand je marche, je marche. Quand je mange, je mange. »

Voilà qui est simple à comprendre, mais nettement plus difficile à mettre en œuvre. Comme nous l'avons déjà souligné, notre esprit a une énorme propension à s'égarer dans des élucubrations oiseuses. Pourtant le bénéfice de la liaison corps et esprit est aisément perceptible.

⁷⁸ Ibid.

Dans les enchaînements de mouvements, on assiste couramment à une détérioration profonde des premiers gestes de l'enchaînement dont la cause est la fixation intellectuelle du karatéka sur le dernier geste de l'ensemble. De façon identique, lorsqu'un *kata* n'est pas suffisamment mémorisé, l'esprit est sollicité par la recherche du geste qui va suivre. Il ne peut donc pas accompagner le geste en cours et celui-ci est approximatif, voire incorrect.

Tous les karatékas l'ont constaté : un *gyaku zuki* effectué par un individu attentif est infiniment plus efficace que celui d'un individu distrait. De même, les kinésithérapeutes obtiennent de meilleurs résultats quand le patient investit son esprit dans sa rééducation. Par exemple, sur une bicyclette ergonomique, lire son journal en pédalant donne des résultats moins probants que le même exercice guidé par un esprit disponible.⁷⁹

Le but à atteindre est donc la liaison permanente de l'esprit à l'action du moment. Autrement dit qu'il fasse strictement ce que l'on souhaite, pas ce qu'il veut. Cela s'appelle la maîtrise de l'esprit ; c'est exactement la recherche du *mokuso*. A ce point du raisonnement, il faut souligner que l'esprit a besoin d'être actif souvent. (Le corps aussi, d'ailleurs ; mais il est plus facile de le contraindre.) Ainsi, un individu passif qui n'offre pas assez d'exercice à son esprit, verra ce dernier, pour s'occuper, se mettre à délirer. Une longue cohorte d'effets parasites et nuisibles va en découler : angoisses, interrogations métaphysiques insolubles, contradictions existentielles, etc.⁸⁰

Mais, le plus grave réside dans l'habitude qu'acquiert l'esprit à divaguer sans objectif. La conséquence immédiate étant l'indisponibilité de l'esprit lorsqu'on en a besoin et surtout son influence régressive ; en particulier le fait qu'à la place de son utilité dans l'action, il produise le plus souvent des effets néfastes tels que la peur. Toutefois, pour que l'esprit trouve son compte dans cette démarche, il est nécessaire de l'installer dans un projet grandiose et stimulant ; ce ne peut être que la recherche, en toute circonstance, de la perfection.

Parvenir à ce stade de maîtrise de l'esprit est un objectif raisonnable s'il est limité dans le temps. Un karatéka commencera tout naturellement par refuser à son esprit, durant le *kihon* ou les *kata*, tout écart par rapport à la voie qu'il s'est tracée : rester attentif, vigilant, sans jamais se laisser aller à une quelconque rêverie ou pire au bavardage. Puis, il étendra l'exercice à tout l'entraînement. Une fois la maîtrise acquise pendant le cours de karaté, il transposera progressivement cette nouvelle aptitude aux actes de la vie courante et professionnelle (ou scolaire). Un bon karatéka doit exceller dans sa profession comme dans sa vie privée.

En conclusion, nous devons d'abord veiller à la bonne santé de notre corps et, bien sûr, de notre cerveau. Ensuite, nous imposerons à notre esprit d'être totalement au service de l'action durant certains épisodes de notre vie, puis, progressivement, en permanence. Afin de faciliter cette démarche, nous adopterons une vie très active (bannissons les nombreuses et longues

⁷⁹ Ibid.

⁸⁰ Cf. les dépressions nerveuses chez les inactifs

soirées devant la télévision) et nous n'hésiterons pas à nous fixer des objectifs d'excellence et de perfection.

c. Unir le corps et l'esprit avec l'Aïkido

En Occident, nous sommes les enfants du Cartésianisme. Nous cultivons l'intelligence, mais notre corps est malade. Il est la proie de blocages, de tensions. Ainsi, nous comprenons beaucoup de choses avec notre esprit, nous approuvons ou élaborons de très belles théories, mais lorsqu'il faut mettre en actes ces paroles, c'est moins évident... Les bibliothèques sont remplies de livres que l'on vénère et qui renferment de nobles pensées philosophiques, mais ces livres dorment. Sur le terrain, les hommes se haïssent et se tuent : il y a opposition entre le corps et l'esprit.

La pratique de l'Aïkido permet de réconcilier le corps et l'esprit. Le débutant s'inscrit souvent dans un cours pour apprendre à se défendre. Son professeur lui dit alors que, dans un premier temps, l'ennemi à vaincre n'est pas à l'extérieur, mais en lui. La seule compétition en Aïkido est contre soi-même. Il faut d'abord trouver son équilibre, unir corps et esprit. Le débutant prend d'ailleurs rapidement conscience de ce dualisme : en effet, il voit les mouvements que montre son professeur, il les comprend, mais son corps est incapable de les effectuer. Il se sent inefficace et en souffre.

La première étape consiste donc à débloquer son corps, à éliminer tensions et blocages. Peu à peu le corps, soutenu par la pensée, se meut, le mouvement naît, mais l'intellect est toujours présent. Les mouvements sont encore gauches, heurtés.

La deuxième étape consiste, par la répétition inlassable des mêmes techniques, à faire en sorte que l'esprit décroche. Le mouvement devient plus pur, moins heurté. Le pratiquant a rendu son corps intelligent. Le geste est spontané. L'esprit est calme, serein, disponible. L'efficacité apparaît mais paradoxalement elle n'intéresse plus l'Aïkidoka qui se sent plus sûr de lui et donc a moins de choses à prouver. Il est maître de sa technique. Il est passé du stade de la compréhension au stade de la sensation. Le Maître ne dit-il pas "sentir est plus fort que comprendre" ?

Dans la troisième étape, le réveil du corps permet à l'esprit d'être plus libre. Le corps n'est plus une entrave, mais un tremplin pour l'esprit. Le corps et l'esprit se soutiennent mutuellement et progressent ensemble. L'Aïkidoka ressent par son corps que ses gestes, son comportement physique ont un prolongement spirituel. La pratique de l'esquive, l'art de canaliser les énergies sans les bloquer, le fait d'être physiquement disponible, réceptif, lui font découvrir une philosophie de paix, de non-violence, d'altruisme. Les mots que le débutant entend, apprécie et comprend avec sa tête, sont ressentis au plus profond de son être. Il n'y a plus, à ce stade, décalage entre le corps et l'esprit. Ils font "UN". L'Aïkidoka est devenu un homme total. Du fait de la transformation qui s'est effectuée. En lui, il découvre une autre manière de voir les choses, un art de vivre différent.



2. Arts Martiaux : un esprit sain dans un corps sain

a. Arts martiaux : force, souplesse et art de vivre

Les arts martiaux sont des sports de combat possédant une dimension spirituelle ainsi qu'un code moral. Tous les arts martiaux ont en commun le même principe : savoir se sortir d'une confrontation avec un autre individu (avec ou sans arme), en ayant à sa disposition simplement son intelligence et l'habileté acquise par la pratique. De nombreux coachs de sport peuvent enseigner ces pratiques. Hajime (ou c'est parti, commencez !) comme on dit en Karaté, en Judo etc.

b. Arts martiaux : l'apprentissage des techniques de combats.

Un art martial est un style de combat venant généralement d'une école qui enseigne ses techniques de combat, à main nue ou avec arme.

L'apprentissage de ces techniques est moral et spirituel. Il vise avant tout la maîtrise de soi. Il s'enrichit de multiples connaissances ou sciences (culturelles, médicales et philosophiques entre autres). Les martial arts veulent que l'individu se développe complètement et à tous les niveaux : externe (force, souplesse), interne (énergie, santé), intellectuel et moral.

Les « arts martiaux » sont généralement utilisés pour définir une forme de combat d'origine asiatique. Les origines principales sont japonaises, chinoises, vietnamiennes ou coréennes. Leurs histoires remontent à la nuit des temps et leur mode de diffusion autrefois plutôt confidentiel c'est aujourd'hui considérablement développé.

c. Les bienfaits de la pratique du karaté. Un esprit sain dans un corps sain

La formule "un esprit sain dans un corps sain" s'adapte si bien au karaté que les institutions et fédérations de Karaté dans le monde l'ont adapté en cette phrase : "un esprit zen dans un corps sain".

1) Le Karate-Do est une philosophie, une attitude devant et un regard sur la vie et le monde.

2) À l'entraînement ne pas montrer ta force sans une raison spécifique, de peur de réveiller la résistance dans l'esprit de ceux qui te regarde. Des fois il faut être à la place du receveur pour bien expliquer la technique.

3) Ne critiquez pas les autres arts Martiaux ... la montagne ne rit pas de la rivière parce qu'elle est petite et la rivière pas de la montagne parce qu'elle ne peut bouger. Chacun a ses propres caractéristiques et sa position dans la vie.

4) Un entraînement poussé à l'extrême provoque une fatigue qui rend la réaction musculaire difficile. C'est à ce moment que la véritable technique se met en place. Si le bras qui exécute le mouvement est au bord de l'épuisement, c'est l'ensemble corps, esprit, respiration qui participera à ce mouvement. L'épuisement est une étape favorable et nécessaire pour aborder la sensation.

5) Le karate-do est une philosophie, une attitude devant et un regard sur la vie et le monde... - La honte n'est pas d'être inférieur à l'adversaire, C'est d'être inférieur à soi-même. - On apprend peu par la victoire, mais beaucoup par la défaite. - Si tu te crois battu, tu le seras.

6) Celui qui ne pense qu'à lui-même sans se soucier des autres n'est pas digne d'apprendre le Karate Do... les étudiants sérieux se sentent toujours concernés par autrui.

7) « Ne pensez pas que vous devez gagner, mais plutôt que vous ne devez pas perdre. »

Le Karaté c'est un esprit sain dans un corps sain...l'un ne va pas sans l'autre, comme le Ying et le Yang dans la philosophie chinoise.

Le corps et l'esprit forment un tout et, pour retrouver la forme et la santé, il est important de ne pas considérer l'un sans l'autre.

Le Karaté-Do c'est "la voie de la main vide", car il se pratique à main nue (vide), mais aussi parce qu'il se pratique avec l'esprit vide...Vide de toutes pensées parasites, vide de toutes mauvaises intentions...

Le Karaté est réellement une excellente gymnastique pour le corps ET pour l'esprit :

- Par la pratique des Kata, par exemple, on développe au fil de l'apprentissage un corps en pleine santé, vif et musclé, mais on fait également travailler son cerveau par la mémorisation et la visualisation mentale.

- La pratique du Kihon (travail de base), par la visualisation mentale et la recherche du geste parfait, amène également un travail à la fois physique et spirituel.

III. Esprit Martial : dimension spirituelle

1. L'équilibre spirituel des énergies

a. Énergie et arts martiaux

Selon beaucoup d'arts asiatiques, tout ce qui nous entoure relève d'une énergie universelle. Une substance subtile, non mesurable, qui compose l'univers tout entier, circule dans notre environnement, dans notre corps et notre esprit. On l'appelle le chi en Chine, ki au Japon et prana en Inde. Les arts martiaux, quelles que soient leurs origines ont tous leurs particularités, leurs singularités, leurs différences. Ils sont autant de voies pour parvenir à l'épanouissement personnel. Cependant, on peut remarquer une constante, une ligne directrice : c'est la notion d'énergie. Ce concept est transverse, commun à tous les arts martiaux, mais également très présent dans beaucoup dans d'autres domaines.

Le thème de l'énergie est délicat à aborder tant il repose sur des notions difficilement quantifiables et mesurables. Dans les arts martiaux, si l'aspect technique est important pour contrôler un adversaire plus fort physiquement par exemple, on voit rapidement les limites d'un entraînement basé uniquement sur la seule dynamique musculaire. C'est pourquoi les maîtres ont développé une connaissance approfondie du corps et de l'esprit. A la recherche initiale de l'efficacité s'est ajoutée celle de l'harmonie.

b. Équilibre et sérénité par le contrôle de l'énergie : Cas du Tai chi chuan plus qu'un sport de combat

Art martial interne, le tai chi chuan est plus qu'un sport de combat, c'est une école de santé

Secrètement transmis pendant des siècles en Chine, le tai chi chuan est, aujourd'hui, une discipline partagée par une multitude d'adeptes dans le monde depuis sa popularisation instaurée par Mao. Selon les partisans du tai chi, cette pratique apporte le calme intérieur et l'assurance d'une santé durable.⁸¹

Que l'on écrive tai ji quan, tai chi chuan ou t'ai-chi, aucune des traductions ne reflète fidèlement l'esprit de la chose. « Tai » peut se traduire par « suprême », « chi » par « ultime » ou « sommet », « chuan » par « poing » ou « art de combat ». On peut donc se laisser tenter par « boxe du sommet suprême » ou par « suprême et ultime art de combat », qui restent assez nébuleux. Comme le chinois se lit de droite à gauche, l'interprétation la plus vraisemblable reste

⁸¹ Article de Marie-Françoise HOLEMANS publié le 27 Avril 1991 in www.lesoir.be

: « l'exercice suprême et ultime ». Plus détaillée, la locution d'Axel Anneville, dans son ouvrage « T'ai-chi, la gymnastique chinoise ; théorie et pratique », s'inspire de la traduction courante des idéogrammes: « activité nourricière du plus haut type (tai-chi) qui implique une action pour y atteindre, en même temps qu'une concentration ou méditation dans l'action («chuan»)».

c. QiGong : pour le développement spirituel et l'équilibre

Tout au long de l'histoire, les peuples de nombreuses régions du monde ont cherché des moyens de développer leurs potentiels énergétiques pour améliorer leur santé, leur puissance martiale et se rapprocher du divin. En Chine, ces pratiques sont appelées QiGong.

L'homme est un organisme complexe dont la vie est soutenue par d'innombrables changements métaboliques. Ces changements sont décrits comme l'interaction entre le Yin et le Yang.

Systèmes QiGong sont composés de pneumatiques exercices psycho qui cherchent à équilibrer ces interactions à travers la régulation de l'organisme, la respiration et l'esprit. On croit que la bonne régulation de corps, le souffle, et de l'esprit permettra d'harmoniser le yin et le yang, l'équilibre du Qi et du sang, désactivez les canaux d'énergie / d'information, augmenter la vitalité, améliorer la résistance à la maladie, et de transformer les schémas énergétiques pathologiques prolongeant ainsi la vie et nourrissant l'esprit.

QiGong forme principalement la circulation du Qi (énergie vitale) dans le corps. Comme Qi est le commandant de sang, la régulation du Qi va réguler le sang. Règlement du corps, le souffle, et l'esprit d'utiliser les systèmes énergétiques complexes du corps pour dynamiser la circulation du Qi et du sang.

QiGong peut améliorer d'autres thérapies, prévenir la répétition de désaccords nombreux, raccourcir la durée des traitements pour de nombreuses maladies, de consolider les résultats du traitement par d'autres modalités, impliquer les patients dans leur propre processus de guérison, et être utilisé comme une thérapie primaire.



2. Les arts martiaux internes, maîtrise de l'énergie vitale

Les arts martiaux internes, ou arts du poing interne, sont attachés au courant taoïste et se basent essentiellement sur le développement et la maîtrise du « qi ». Voyage au pays du souffle vital universel.⁸²

Dans les arts martiaux chinois, les « formes internes » s'opposent à celles que l'on appelle les « formes externes » ou « dures ». L'accent est mis sur un travail « interne » appelé neigong, développé grâce à des exercices de qi gong, plutôt qu'un renforcement « externe » de type musculaire. Cependant, aucun art martial ne peut se contenter du seul travail interne et très rares sont les arts martiaux chinois dans lesquels la notion de qi n'entre pas en compte.

On considère généralement que les styles internes sont les styles hérités des monts de Wudang, c'est-à-dire des styles de parenté taoïste, par opposition aux styles dits externes, hérités de shaolin, c'est-à-dire de parenté bouddhiste.

Les pratiques internes utilisent une méthode «active» c'est-à-dire dynamique, en mouvement, contrairement à la méthode «passive» que l'on retrouve dans certains procédés de yoga, où le même résultat est recherché à travers la méditation ou une posture fixe. A l'origine, il s'agit de techniques martiales applicables en combat, comprenant différentes séquences gestuelles. Les divers enchaînements actuellement pratiqués sont répertoriés par séries de mouvements de combat. Il existe trois formes principales de pratiques. La première concerne des séquences gestuelles axées sur le travail respiratoire. La deuxième met en accord le travail respiratoire avec celui de certaines formes animales. La troisième concerne un travail de renforcement musculaire accompagné de techniques respiratoires énergétiques. L'aspect le plus courant consiste à réaliser des séquences techniques prédéterminées à base de mouvements lents.

a. Maîtrise de l'énergie

Ces techniques « internes » sont pratiquées dans le but de développer la conscience [shen] via la maîtrise de l'énergie, à travers des procédés dynamiques, respiratoires et de visualisation. Elles désignent plus précisément un ensemble de méthodes destinées à contrôler, diriger, développer et régulariser le flux d'énergie en réserve dans le corps. Cette maîtrise permet de libérer les aspects thérapeutiques du mouvement et de la respiration. Elle peut se concrétiser, par exemple dans le taiji quan, avec des exercices lents pratiqués en solitaire, au contrôle respiratoire et à la concentration mentale.⁸³

La pratique du qi gong, indispensable à tout travail interne, est comme une « gymnastique martiale » ou une « méditation en mouvement » permettant le développement et la gestion de l'énergie interne avec effets directs sur la santé. Le qi gong [ou encore chi gong

⁸² Article d'Olivier Desurmont, Paru dans l'Agenda Plus N° 237 de Mai 2012

⁸³ Ibid.

ou chi kung], signifie littéralement « exercice [gong] relatif au qi », ou « maîtrise de l'énergie vitale ». C'est une synthèse de mouvements de santé, d'hygiène corporelle et surtout de développement physique et mental. Il peut être pratiqué en tant que discipline principale et est un excellent outil d'introduction de séance [échauffement] et également de fin de séance. Dans cette pratique, on retrouve aussi des éléments techniques des arts martiaux et donc certaines formes animales. La plupart des styles ont un qi gong qui leur est propre.

b. Le Qi

Le qì [ki en japonais], ou « souffle / énergie », est une notion essentielle de la culture sino-japonaise. Il désigne un principe fondamental formant et animant l'Univers et la Vie. Dans un organisme vivant, il circule à l'intérieur du corps par des méridiens qui convergent tous dans le «centre des énergies», appelé «champ du cinabre », seika tanden au Japon et dan tián en Chine. Il est présent dans toutes les manifestations de la nature.⁸⁴ La notion de qì n'a aucun équivalent précis en Occident. On peut toutefois noter de nombreux liens de convergence avec la notion grecque de pneuma [traduite par « souffle »] et, dans la même optique, avec la notion d'esprit, en latin « spiritus » [dérivé de spirare] qui signifie souffle, vent. Plusieurs éléments de la philosophie indienne s'en rapprochent, tels que le prāna, le soma ou l'ojas.

c. Rester en alerte

L'objectif du travail dit « interne » est la recherche de l'équilibre et du calme intérieur à partir d'exercices de méditation et d'exercices de développement de l'énergie vitale. Ces exercices vont permettre de vivre longtemps en bonne santé. Comme pour les arts martiaux de configuration « dure », la pratique des formes internes a pour but de protéger mais, avant tout, de préserver la santé. Les formes internes ne sont pas focalisées sur la performance sportive, bien au contraire. Elles mettent l'accent sur le développement personnel, le bien-être et la santé. Elles peuvent être utilisées à des fins thérapeutiques et elles sont les outils par excellence permettant de répondre aux trois objectifs majeurs des arts martiaux : accomplissement personnel, recherche de paix intérieure et réalisation de l'harmonie.

Les anciens disent : « pratique les formes internes et tu resteras alerte, bien portant tu jouiras de la vie jusqu'à son terme ». Concrètement, la pratique des formes internes a pour objectif premier le contrôle et le développement corporel et mental, par le biais d'exercices physiques et respiratoires. Plus précisément, il s'agit de maîtriser l'énergie dite « interne », grâce à des mouvements en douceur et à une respiration détendue et pleine. Les pratiquants cultivent un état d'esprit alerte et présent aux sensations, en se concentrant sur leur énergie vitale, ce qui consiste à développer le ressenti et la maîtrise du flux d'« énergie interne ». Cette énergie « projetée à l'extérieur » peut transformer et rendre efficace les actions du corps. Elle permet de soulager de nombreuses douleurs corporelles et d'obtenir un bien-être général. Le

⁸⁴ Ibid.

but recherché est le contrôle corporel par le biais d'exercices souples, de mouvements arrondis et d'attitudes naturelles.⁸⁵

Les exercices sont axés sur la respiration calme, naturelle, équilibrée qui amène le repos de l'esprit, le contrôle de l'énergie interne et du « souffle vital ». Côté bienfaits, la respiration consciente repose le système nerveux, prévient les maladies du système digestif, fortifie le système cardio-respiratoire, évite le développement de maladies du système vasculaire [athérosclérose], etc...

La pratique des formes internes a également une fonction martiale. C'est une attitude, à la fois physique et mentale, qui permet de se rassurer sur ses capacités à combattre, certains diront même de « gagner sans avoir à combattre », tant la conscience déployée ne prête pas flanc à l'agressivité...

d. Philosophie et exercice

Ces processus spécifiques de travail sur l'énergie prennent naissance dans les pratiques ancestrales des moines, dont certaines remontent à plusieurs siècles. Au-delà des bienfaits de ces procédés sur la santé, ceux-ci véhiculent également des conceptions philosophiques et spirituelles, notamment au sujet de la place de l'Homme dans l'Univers... Ces vertus physiques et spirituelles confèrent au pratiquant l'unité du corps, du coeur et de l'esprit. On trouve différentes formes de pratique : exercices debout, assis ou couché, exercices statiques et dynamiques, méthodes « internes » des arts martiaux, notamment sur les formes animales ou séquences de mouvements de combat ; des façons de se mouvoir pour stimuler des parties corporelles et certaines zones vitales ; des exercices de détente musculaire, des exercices statiques et dynamiques portant sur les différentes manières de respirer, des procédures pour concentrer l'énergie et la diriger. Les exercices se distribuent en séquences plus ou moins longues, généralement de 3 à 30 mouvements. Par exemple, dans un objectif thérapeutique, les groupes d'exercices sont en rapport avec le problème physique⁸⁶ ou émotionnel à traiter.

Les exercices se focalisent essentiellement sur 3 domaines d'action :

- 1- le contrôle physique [sur les 3 niveaux de la colonne vertébrale et le mouvement des mains ;
- 2- le contrôle mental [concentration, visualisation et méditation] ;
- 3- le contrôle respiratoire [exercices d'inspiration, d'expiration et parfois d'apnée].

⁸⁵ Ibid.

⁸⁶ Ibid.

e. Contrôle respiratoire

Le travail respiratoire lié aux arts internes consiste généralement à effectuer, mains ouvertes, des enchaînements traditionnels d'exercices corporels avec des actions de contrôle musculaires en relation avec des actions de concentration sur l'acte respiratoire. Les exercices reposent sur la coordination de mouvements en relation avec un travail respiratoire et de concentration mentale. Ces principes respiratoires se retrouvent dans de nombreuses disciplines psycho-corporelles et dans le travail de certaines formes martiales [formes animales par exemple]. Trois modes respiratoires coexistent :

1- Utilisation de la respiration : travail sur la « respiration douce » qui consiste en une action de concentration sur l'acte respiratoire pendant les exercices et les postures. Le but recherché est une respiration calme, naturelle et équilibrée, qui amène le repos de l'esprit. Ce mode respiratoire peut agir comme une thérapie en cas de maladie.

2- Contrôle et utilisation du souffle : travail sur la « respiration forcée » [colonne d'air], dont le but est de canaliser l'air dans un travail gestuel où mouvements, respiration et déploiement d'énergie ne font qu'un. Ce second mode a l'avantage de travailler intensément sur le contrôle musculaire et la respiration dite abdominale.⁸⁷

3- Rétention, concentration et direction du souffle [la durée de la rétention du souffle avant l'expiration est souvent proportionnelle au degré de maîtrise du pratiquant].

3. L'Éveil spirituel (le Nirvâna)

a. Qu'est-ce c'est ?

La notion d'**éveil spirituel** (appelée également « illumination[n 1] », « réalisation de soi », « libération », ou simplement « éveil »), communément associée au bouddhisme et à l'hindouisme, désigne dans plusieurs traditions religieuses, philosophiques et spirituelles, le retour à sa véritable nature avec abandon de l'ego (« moi-je »), en tant qu'aboutissement d'un cheminement spirituel. Cet éveil prend parfois la forme mystique d'une extase ou union (*samadhi*) avec l'univers ou un principe divin.

Par ailleurs, bien que de plus en plus de personnes s'intéressent aujourd'hui à la méditation, au bouddhisme, au yoga, l'éveil demeure encore largement ignoré dans notre culture contemporaine. Pourtant l'éveil spirituel (appelé nirvana, satori, illumination, moksha, etc.) est le but ultime des traditions spirituelles d'Orient ou d'Occident. Il est censé apporter une

⁸⁷ Ibid.

connaissance de l'absolu et une vie de béatitude et de paix. Les plus grands maîtres et les plus grands textes de l'humanité en parlent depuis des millénaires. Mais qu'est-ce que l'éveil spirituel ? Comment le définir ? À quoi correspond-il ? Est-il un mythe, une légende, une illusion ? Ou correspond-il vraiment à une réalité ?

Pour répondre à ces questions, José Le Roy s'appuie sur de nombreux témoignages de personnes ayant connu un tel basculement de la conscience, ainsi que sur les textes des grandes traditions spirituelles. Il s'intéresse aussi à ce que les neurosciences, la psychologie et la philosophie occidentale nous disent de l'éveil. Pour l'auteur, l'éveil n'est pas destiné uniquement à des personnes exceptionnelles, mais il est le développement naturel des facultés de l'esprit humain. L'éveil spirituel change la vie en profondeur ; il apporte une liberté et une paix nouvelles, il nous ouvre à la compassion⁸⁸. L'éveil pourrait être la solution à bien des problèmes qui menacent aujourd'hui l'humanité en nous faisant découvrir une vie au-delà de l'égoïsme. Ce livre est la première étude générale sur l'éveil spirituel. Stephen Jourdain affirmait ceci : " L'éveil est un événement, la plus colossale et la plus décisive des révolutions que puisse connaître le "dedans" d'un homme. "



⁸⁸ José Le Roy, L'éveil spirituel, Ed. Pocket, Novembre 2018

b. Comment atteindre cet état d'éveil spirituel ?

Comment atteindre l'éveil spirituel ? 9 étapes pour y parvenir⁸⁹.

✓ Être honnête avec soi-même

L'honnêteté est la première étape du long voyage qui mène à l'illumination spirituelle. Une fois cet éveil atteint, vous verrez les choses du quotidien d'une manière totalement différente... Mais avant que ce changement opère, vous devez avoir assez de force pour être capable de vous regarder avec honnêteté et de répondre à ce que vous devriez changer. Être fidèle à soi-même est un processus qui effraie, et pourtant il faut d'abord comprendre ses problèmes pour les résoudre.

✓ Chercher les signes d'éveil

Certains signaux révèlent que vous êtes sur le point d'atteindre cet état de grâce. Ces derniers sont variés, mais facilement reconnaissables. Si votre niveau d'énergie évolue grandement et subitement, si vous remettez tout en question, si vous avez envie de faire un grand ménage dans votre quotidien et votre espace intérieur, alors vous êtes proche du but.

✓ S'éloigner de toutes distractions

Une fois ces signes identifiés, vous êtes prêt pour accueillir l'éveil spirituel dans les meilleures conditions. Vous pouvez commencer par méditer régulièrement, l'important est de faire le vide dans votre tête. Pour y arriver, n'hésitez pas à mettre temporairement au placard télévision et toute autre source de distraction pour vous concentrer entièrement sur votre transcendance.

✓ Ne pas forcer les choses

Cela peut paraître paradoxal, mais rechercher constamment des signes de conscience et d'éveil spirituel pourrait vous ralentir. Ce réveil est une démarche sur le long terme, plus elle sera forcée, plus votre for intérieur risque de se braquer. Si vous luttez, vous n'arriverez à rien, alors **prenez le temps !**

✓ Méditer

C'est l'un des moyens les plus anciens et les plus répandus pour atteindre l'éveil spirituel. Grâce à ses nombreux bienfaits, la méditation vous aide à vous débarrasser du bruit extérieur pour que vous puissiez **vous concentrer sur votre être réel**. *Privilégiez la méditation*

⁸⁹ Article de **Pauline Mussey**, Rédactrice rubrique spiritualité in le site www.mon.astrocenter.fr

assise car vous serez plus centré sur la posture que sur la concentration de vos pensées. C'est ainsi que votre esprit sera libre de toute idée.

✓ **Accepter ses peurs**

Plus jamais elles ne devront prendre le dessus et vous paralyser dans vos actions. L'une des différences majeures entre les personnes spirituellement éclairées et les autres est qu'elles **ne donnent jamais à leurs peurs le pouvoir contrôler leur vie**. Elles ne craignent pas moins les échecs que vous, elles ont su développer assez de force pour les accepter.

✓ **Pardonner**

Pardonnez ceux qui vous ont blessé pour que les douloureux souvenirs cessent de vous ronger. **Pardonnez-vous également pour les choses du passé**, c'est le meilleur moyen pour commencer à **vivre dans le présent**, pour atteindre la paix intérieure et de ce fait le bonheur

✓ **8. Mettre son ego de côté**

L'ego n'est qu'un produit de vos pensées accentué par la société actuelle. Une fois débarrassé, vous comprendrez qu'**être parfois le premier à présenter des excuses** peut sauver des relations et vous aider à **obtenir le respect**. Les personnes spirituellement conscientes sont des personnes qui ont voulu devenir **gentilles et bienveillantes**, des personnes qui ont su devenir plus grandes pour atteindre le bonheur.

✓ **Se couper du monde matériel**

Plus vous vous approchez de cet état d'éveil, moins vous vous trouverez attaché aux choses matérielles au profit de situations calmes et pacifiques. Vous n'êtes pas forcé de vous détacher au point de tout laisser de côté pour vivre dans la solidarité, mais simplement **ne pas dépendre de choses superficielles**.

c. Les obstacles à l'éveil spirituel

Chaque être humain est unique bien que constitué d'un système énergétique commun à tous. Ce système énergétique est notre puissant allié pour faire de notre expérience corporelle, terrestre, un outil pour dépasser le niveau primaire de l'existence (survie, plaisir, reproduction/productivité), pour manifester les réelles qualités et facultés humaines et spirituelles et ainsi faire de cette vie une manifestation complète de notre être.

Mais l'excès d'identification à la matière, à la pensée et à nos sens se pose souvent en obstacle à un authentique éveil et transsubstantiation de notre être pour manifester qui nous sommes vraiment.⁹⁰

⁹⁰ Texte inspiré de l'article du Dr. Christina Sergi publié le 02 Juillet 2020 in son site www.christinasergi.com

La glande pinéale qui est la fenêtre de notre perception spirituelle et qui est directement liée au chakra *ajna* doit s'activer afin de voir à partir du regard intériorisé de l'être plutôt que par la perception physique. Notre troisième œil est ainsi un lieu pour transcender le voile de l'ignorance et des conditionnements. Pour ouvrir ce canal de communication avec le divin, qui donne accès à une vision plus juste et élargie, certains obstacles sont à dissoudre. Voici 04 obstacles à l'éveil spirituel :

- ✓ **La non-connaissance ou l'ignorance du sens réel et profond de notre existence.** Il incombe à chacun d'expérimenter le chemin qui le conduit à un vrai savoir, celui qui libère. Car ce savoir ne se trouve pas dans le système éducatif, ce qui fait que la plupart des gens ne le savent pas soit parce qu'ils n'ont pas assez porté attention à leur réalité intérieure ou parce qu'ils ne se sont pas donné la peine de chercher le sens de leur vie. C'est, il me semble, un grand drame de la vie humaine que de ne pas savoir pourquoi nous sommes ici. Lorsque nous utilisons l'intuition et ce divin pouvoir de la perception intérieure, un voile se déchire et nous voyons au-delà de ce que nous avons perçu ou appris sur les bancs de l'école. *La clé de libération consistera à se mettre à l'écoute de nos ressentis profonds, de la voix du cœur et à écrire son journal personnel pour approfondir cette relation au Soi profond.*

- ✓ **La rigidité du mental et le moi de l'orgueil.** Notre dimension humaine souvent insécure tend à se fabriquer une vision de soi, des autres et du monde et de s'en tenir toujours à cette perception. Notre moi terrestre d'orgueil n'est pas ouvert à une autre version de la réalité. C'est toujours plus sécurisant pour notre moi terrestre de penser comme tout le monde (avoir le même point de vue que sa famille, sa communauté, les gens du travail, les amis, etc.) C'est toujours plus rassurant de reproduire ce qu'on nous demande de faire ou de penser, ou encore d'avoir une opinion semblable à tous. Et plus il y a de gens qui ont la même opinion, plus cela devient une vérité ! Cette fermeture psychique enlève toute habileté à percevoir la vérité de l'intérieur, d'exercer la faculté de claire conscience qui est une connaissance directe du réel sans interférence venant d'influence extérieure. *La clé de libération ici consistera à remettre en question un point de vue ou opinion que nous avons sur un sujet, une personne, une situation. S'exercer à voir le point de vue de l'autre, exercer son pouvoir d'empathie et de compassion.*

- ✓ **L'imagination négative et la peur.** L'imagination est une puissante faculté qui doit être mise à contribution pour notre éveil spirituel. Mais si nous entretenons des images intérieures négatives ou de violence en provenance du monde extérieur (médias, films, journaux, magazines) nous brûlons le potentiel de créativité et de vision intérieure. En nourrissant notre être intérieur d'images inspirantes (yantra, mandalas, paysages, déités), on nettoie le mental et désembrouille le chakra *ajna*, ce qui permet d'avoir une vision plus claire, précise de nos désirs et aspirations profondes. Ceci nous libère peu à peu des projections ou images d'autrui, de la peur (de la mort, de l'inconnu, du changement, etc.), qui bloque aussi nos facultés psychiques et paralyse l'énergie de vie en soi. La méditation permet de surmonter la peur de la mort qui vient de ce non savoir du sens de la vie terrestre ou du manque de contact et d'expérience avec sa propre

essence divine intérieure. Elle libère le mental de toutes ces images négatives ou traumatiques refoulées dans l'inconscient. Elle active la clairvoyance qui donne une vision juste, lucide et détachée de la réalité. *La clé de libération dans ce cas consistera en la pratique de l'attention sur le souffle, ujjayi avec fixation du regard vers le 3ème œil. Écrire son journal de rêve.*

- ✓ **La sur-identification et l'attachement aux sens.** La suridentification au monde perceptible bloque notre capacité de voir les choses de l'intérieur. Lorsqu'on prend conscience que notre corps physique est aussi un véhicule spirituel et que nous exerçons ce pouvoir en projetant notre conscience au-delà de cette dimension physique, nous reconnaissons notre véritable nature qui est divine. La glande pinéale est une antenne pour créer notre connexion au divin et cette communion nous restaure à notre état naturel d'être unique et cosmique. Nous activons la glande pinéale par la pratique de la méditation et des pranayamas. *Dans ce dernier obstacle, la clé de libération consistera en une méditation de détachement consistant à se dire – je ne suis pas mon corps, je ne suis pas mes pensées, je ne suis pas ... etc. Méditer sur notre « JE SUIS intérieur ».*

QUATRIÈME PARTIE :
UN REGARD SINGULIER SUR LES
ARTS MARTIAUX DE NOTRE TEMPS

A. Les Arts Martiaux aujourd'hui : pourquoi les pratiquer ?

Il est vrai qu'avec les avancées technologiques, les arts martiaux sont souvent relégués à un second niveau. Les arts martiaux sont connotés de traditionnel et d'historique ou encore de sport de combat pour retrouver la pratique sans tuer, de spectacle où l'on va parier sur le vainqueur et enfermer les combattant dans des cages comme au cirque.

Aujourd'hui les sources de conflit et de combat sont nulles ou quasi nulles donc l'aspect combat et self défense est surtout alimenté par les peurs internes (réelle ou non, imaginée ou plausible).

Donc l'un des buts principaux de la pratique des arts martiaux est d'aller affronter ses peurs car c'est elles que l'on doit combattre en permanence et qui nous accompagnent tout au long de la journée et de la nuit voire durant des années. La richesse apportée par les Arts Martiaux, fait en sorte que nous soyons face à une approche complète qui intègre à la fois des pratiques dites « d'interne » (tel que les techniques respiratoires, le gi gong, le tai chi, le massage, la méditation passive et active, le travail sur les 5 énergies et les formes des animaux) et des pratiques dites « d'externe » (pieds, poings, coudes, genoux, 5 formes de la mains, approche du combat réel, durcissement, travail sur les positions, sur la structure du corps pour obtenir des blocages cohérents et des frappes efficaces et déterminantes). Mais cette notion d'interne et d'externe reprennent les principes du yin et du yang ou l'un n'existe pas sans l'autre. Cet enseignement permet également d'appréhender l'usage et la pratique de nombreuses armes traditionnelles chinoise et vietnamiennes. Le travail des armes permet un travail encore plus avancer des principes interne et externe pratiqués et de développer encore plus la maîtrise dans ces domaines afin de qualifier ces principes.

Le but de l'apprentissage des armes est de déposer les armes. D'un regard non averti et extérieur la manipulation d'armes (sabre, épée, lance, bâton, fléau...) peut paraître effrayant et dangereuse, qui est un sentiment normal et cohérent pour un non initié. Mais cette pratique exigeante nécessite une vraie implication dans l'art qui transforme le pratiquant. L'enseignement proposé est structuré pour accompagner tout type de pratiquant à travers une méthode progressive bien structuré qui permet de passer les différents stades de l'apprentissage et de son développement. L'équilibre interne et externe permet de grandir droit grâce à l'équilibre des choses et de croître dans sa pratique et son quotidien. La pratique martiale enseignée est riche et équilibrée car elle développe de nombreux aspects dans la construction de la méthode sur les principes de préservation de la santé et de la fortification du corps basée sur la médecine traditionnelle chinoise ou vietnamienne. Méthode de prévention de la santé, méthode de combat guerrier (ou à mon sens le principal ennemi est soi-même ou à l'intérieur de soi-même, il peut se présenter sur des formes émotionnelles, de pensées limitantes, de comportement inadéquat ou dangereux, d'égo, de croyances), méthode de développement personnel, méthode de développement énergétique, méthode de développement spirituel voilà ce que notre méthode d'enseignement martial permet de développer. Loin du sport de combat, cette méthode martiale se veut une voie d'accomplissement de l'être, d'unicité de l'être et de mise en harmonie des pratiquants. Chacun son chemin, Les Arts Martiaux vous proposent un accompagnement dans votre voie pour accélérer votre accomplissement.

I. Voie martiale et état des lieux

1. État des lieux sur la pratique des Arts Martiaux aujourd'hui selon Florence BRAUNSTEIN

Dans son ouvrage intitulé *Les Arts Martiaux aujourd'hui : État des lieux*⁹¹, Florence BRAUNSTEIN dresse un bilan et une réflexion on ne peut plus assidue, sur les cinquante ans d'évolution des Arts Martiaux en France autour de trois questions :

a) **En ce qui concerne la première question, il s'agit de se demander ce que nous avons fait des Arts Martiaux aujourd'hui.**

Ladite question concerne la façon dont nous sommes passés du **bujutsu**, " *techniques de combat* ", au **Budo**, " *voie du combat* " devenue philosophie de l'existence. En imposant nos rites, nos rythmes, nos contraintes corporelles et physiques, nous avons complexifié les Arts Martiaux ; et ceci aboutissant à leur esthétisation. Une autre conséquence est aussi leur sportivisation à outrance, les écartant encore davantage de leur vocation originelle de techniques de survie.

- ✓ ***Qu'est-ce que le Bujutsu ? Qu'est-ce que le Budo ?*** Le terme « bu » est présent aussi bien dans « budo », dans « bujutsu » que dans « bushi ». Le sens commun de ce dernier est « guerrier ». De manière plus littérale, le bushi est « celui qui arrête la lance ». Quoiqu'il en soit, « bu » se rapporte au champ lexical de la guerre. « Jutsu » peut se traduire par « méthode » ou « technique ». De manière pragmatique, les bujutsu sont donc les « méthodes guerrières ». Ici, il s'agit d'un entraînement et d'un perfectionnement en vue d'obtenir une efficacité martiale maximale pour des guerriers dont le rôle est d'être présents sur le champ de bataille et de combattre. Le terme « do » quant à lui signifie la « voie ». Le bushido est donc la « voie du guerrier ». Cette appellation nous ramène aux différentes valeurs martiales (honneur, devoir, fidélité, courage...) accompagnées d'une certaine philosophie ou spiritualité. En effet, le terme de « do » renvoie aussi à l'idée de recherche et de cheminement. En ce sens, le « budoka » est celui qui emprunte le chemin des arts du combat pour devenir meilleur. C'est celui qui cherche à se connaître et à se conduire conformément aux lois de la nature.

Pour résumer, dans le « jutsu » comme dans le « do », le propos est le même : résoudre une situation de conflit et gérer cette confrontation. Pour le « jutsu », l'objectif principal est donc l'efficacité et la mise hors de combat de l'adversaire. Les techniques sont une fin en soi. Dans le cas du « do », le développement moral de l'individu est essentiel. Les techniques n'étant que le moyen d'y parvenir.

⁹¹ Florence BRAUNSTEIN, *Les Arts Martiaux aujourd'hui : État des lieux*, Paris, Éditions L'Harmattan, Novembre 2001.

✓ *Passage du Bujutsu au Budo*

- Il semble y avoir deux périodes charnières. Tout d'abord, il faut noter que du milieu du XV^{ème} siècle à la fin du XVI^{ème}, l'archipel nippon a été secoué par une série de guerres féodales. C'est le « sengoku-jidai » ou l'ère des provinces en guerre. Une période d'une grande instabilité politique qui voit les clans s'affronter dans des conflits incessants pour le contrôle du territoire. Renversements d'alliances, luttes intestines, victoires, revers militaires... Au final, le clan Tokugawa remporte la mise et réussit à imposer son autorité sur l'archipel. S'ouvre alors l'ère d'Edo, une période de paix de 250 ans qui va marquer en profondeur les structures du Japon. Cette période est sans doute la première période charnière qui posera les conditions de l'émergence future des budo. Les différentes classes de guerriers qui ont été employées de manière intensive dans les guerres qui ont précédé la domination Tokugawa, se retrouvent presque démunies. Certes, les katanas restent utiles, mais il ne s'agit plus d'imposer son clan par le tranchant du sabre. Il s'agit plutôt de servir la paix du Shogun. Les bushis vont devoir s'adapter. Les arts de la guerre également. Bien que les bujutsu aient perdu une partie de leur intérêt en tant que disciplines guerrières pures, la période d'Edo permet leur stabilisation en maintenant les « ryu » (les écoles) qui sont les institutions principales qui garantissaient l'enseignement, la préservation et la diffusion des traditions guerrières au sein des clans féodaux. C'est aussi durant cette période qu'apparaissent des disciplines aristocratiques qui prennent le suffixe « do » comme le « chado » (la voie du thé) ou le « shodo » (la calligraphie). Il s'agit de discipliner, et dans une certaine mesure, d'occuper une classe guerrière pour une part devenue oisive depuis qu'elle ne passe plus son temps à guerroyer. Intégrés dans le système d'éducation de l'aristocratie guerrière, ces arts et les vertus qu'ils véhiculent vont, par porosité, favoriser une lente transformation des bujutsu. Pour autant, le terme de « budo » n'apparaît encore que de manière exceptionnelle. En revanche, c'est à cette époque que celui de « bushido » prend son essor avec le sens que nous lui connaissons aujourd'hui.
- ***Bujutsu et Budo aujourd'hui.*** Aujourd'hui, certaines écoles se réclament encore des « koryu » (écoles traditionnelles) et donc des bujutsu. D'autres se sont engagées dans la voie du « do » avec les « gendai budo » (les arts martiaux modernes). Au Shoshin Dojo, si nous enseignons principalement l'aïkido, nous avons également une section de kenjutsu — un bujutsu donc. Quelques écoles enfin, empruntent aussi le chemin du sport et de la compétition. Mais soyons réalistes, les bujutsu tels qu'ils existaient dans le Japon féodal n'existent plus. Et quel sens cela aurait-il aujourd'hui ? Est-ce qu'un pratiquant de kenjutsu de Besançon en 2019 se prépare physiquement et mentalement pour donner ou recevoir la mort ? Bien évidemment non. Les bujutsu se sont adaptés pour perdurer et ont engendré les budo modernes qui se développent depuis de manière indépendante. Ceux-ci, tout en partant des postulats techniques des écoles traditionnelles, ont développé leurs systèmes propres avec pour objectif

de donner la possibilité aux pratiquants d'apprendre à se comporter par rapport à soi, à l'autre, à la société, à la situation et à son environnement. Les budo sont des systèmes d'éducation. Et, dans une sorte de juste retour des choses, les bujutsu sont venus puiser dans ce terreau pour se réinventer — ou du moins pour justifier de leur pertinence dans nos sociétés modernes.

Finalement aujourd'hui, à moins de les considérer sous le seul angle historique, il semblerait que les deux termes — « bujutsu » et « budo » — ne s'excluent pas mutuellement. La transformation nécessaire des bujutsu a permis leur préservation. Ces traditions guerrières, bien que très restrictives au départ, se sont démocratisées et se sont finalement exportées bien au-delà des frontières du Japon. Pour certains, la question de l'efficacité martiale se pose. C'est un vaste débat mais qui n'a finalement que très peu d'intérêt pour le sujet qui nous concerne. Vous voulez être efficace martialement ? Engagez-vous sous les drapeaux et travaillez pour entrer dans les forces spéciales. Vous deviendrez véritablement efficace sur le champ de bataille. Parce qu'un bokken ou une naginata ne vous seront d'aucune utilité face à un HK416 ou pour stopper un blindé. Et quoiqu'on en dise, nos sociétés sont de moins en moins violentes. Aujourd'hui, si tout à chacun a accès aux arts martiaux japonais pour en tirer des bénéfices physiques, sportifs, moraux, éducatifs ou bien philosophiques — tout ça sans perspective de réduire à néant un adversaire — et bien remercions l'Histoire parce que c'est une bonne chose.

b) La seconde question est celle de savoir ce que les arts martiaux ont fait de nous.

Ceci a permis à Florence BRAUNSTEIN d'insister sur les conséquences d'une véritable idéologie de la corporalité et celles, dans un monde en voie de désymbolisation, d'un individu banalisé dont la société n'a plus besoin, qui se reconstruit une identité valorisante et stabilisante grâce aux Arts Martiaux et leurs différentes caractéristiques.

c) Enfin, la troisième question, que pouvons-nous faire ensemble ?

Cette dernière, nous conduit à questionner les Arts Martiaux comme un possible nouveau New Age, un renouvellement des principales vertus de ceux-ci ; les techniques selon la notion d'efficacité occidentale et non plus asiatique, modifiant ainsi profondément le sens même de la stratégie.

2. Une voie martiale adaptée aux normes de notre temps Roland HABERSETZER

Dans son ouvrage intitulé **Tengu-ma voie martiale - Pour un art martial aux normes de notre temps**⁹², Sensei Roland HABERSETZER tente conjoncturalement ou occasionnellement, de présenter, dans le cadre de l'apport des Arts Martiaux dans les sociétés actuelles, le *Tengu*, comme une voie martiale qui répondrait aux normes de notre temps. Après 50 années de pratique, de recherche et d'enseignement des arts martiaux dans la lignée de la

⁹² Roland HABERSETZER, **Tengu-ma voie martiale - Pour un art martial aux normes de notre temps**, Éditeur : Amphora, 15 juillet 2008.

Tradition, après plus de 70 ouvrages publiés avec passion depuis 40 ans, dans un esprit pionnier qui a guidé des générations de pratiquants, après une vie passée à expérimenter, à comparer, à expliquer, à transmettre la vision martiale des autres, il était naturel que Shihan Roland Habersetzer finisse enfin par livrer la sienne... Pour aller jusqu'au bout de sa différence et de sa cohérence, et pour la faire comprendre à d'innombrables lecteurs qui lui ont toujours fait confiance... Un discours et une méthode à l'adresse des pratiquants d'arts martiaux de tous styles à la recherche, entre sports de combats, sports d'entretien ou pratiques traditionnelles classiques, d'un « autre choix ».

Ainsi, après avoir posé les fondements de son École et en avoir présenté les principes essentiels, Roland Habersetzer propose des exercices en situation pour un entraînement adapté. Le *Tengu*, être mythique de l'ancien Japon, était capable de distinguer le bon du mauvais, la véritable menace de la feinte, ce qui est fondamentalement important de ce qui ne l'est pas. Et d'agir aussitôt en conséquence. Le *Tengu* peut aider ou détruire. Distinguer le vrai du faux, choisir les priorités, savoir s'engager en toute connaissance de cause, devrait également être la préoccupation de tout individu libre et responsable, de soi et des autres. C'est suivant ce concept que sont conduits les entraînements dans les Dojo rattachés à l'enseignement de Soke Habersetzer.

II. Les Arts Martiaux dans la société actuelle

1. Les Arts Martiaux dans l'évolution de la société

Les demandes du public sont liées aux buts officiels des arts martiaux (*sport*, "*philosophie*", *travail corporel*, *self défense*).

Ces buts pourraient être remplis par différents arts martiaux (sport de combat, art martial "sportif", art martial "cérémoniel", art martial "self défense") mais, ces arts martiaux ne peuvent fonctionner en accord avec leur but affiché car le système officiel (fédérations sportives, ministères des sports, sociétés privés, directement ou en tant que sponsor, tv, etc..) veut les adapter à son but et donc cherche uniquement à leur faire payer son cout d'infrastructure pour permettre sa survie. Au passage, nous parlons là, pour le sport, de manière prépondérante du secteur public. Soyons "rassurés", dans le secteur privé, c'est exactement pareil ! Et pour enfoncer le clou : Personne n'est innocent ! Dans le monde occidental, nous tirons tous profit de l'infrastructure du système. Oui, même les soi-disants exclus (volontairement ou non) du système. Revenons au système martial officiel : Pour maintenir un tel système, il faut des rentrées d'argent régulières car l'infrastructure à des besoins permanents. Donc le système officiel en contrepartie d'une reconnaissance d'un art martial lui demande de lui fournir une ressource pérenne et régulière⁹³.

Or, les arts martiaux ne peuvent être définis de manière statique. Suivant la mode mais aussi suivant l'évolution de la société, les arts martiaux (même ceux de self défense) peuvent

⁹³ Article du 22 février 2013 in www.Krav-philo.over-blog.com

être amené à s'adapter et à évoluer et donc voir leur popularité et leur effectif se modifier de manière drastique.

Mais comment faire alors ?

Les "arts martiaux" ont trouvé une solution simple : Devenir une discipline pour les enfants. Là, le public est stable : Les fédérations sportives pour être reconnues par l'état, doivent donc proposer majoritairement une discipline sportive pour les enfants. Certains pensaient utiliser cette base pour pouvoir assurer un art martial "réel" pour les adultes.....Ils ont été phagocyté par le système qui n'a plus assez de ressources pour cela. Vous voyez donc que pour être accepté par le système officiel, le cahier des charges d'un art martial doit aujourd'hui être le suivant :

- Pour les enfants (pour garantir un public stable)

- Avec des compétitions (pour promouvoir la discipline dans les médias traditionnels)

- Avec une pédagogie formatée sur un esprit sportif de compétition (pour être compatible avec les Jeux Olympiques) et en lien avec l'état français (ministère des sports) qui doit donner l'orientation générale (pour être sûre que la fédération reste "compatible" avec la totalité du système officiel)

- Etre intégré dans la société et ses valeurs "morales consuméristes" pour faire venir les sponsors, les TV.

2. Les Arts Martiaux : reflet des sociétés

Les arts martiaux asiatiques sont pratiqués dans le monde entier. Quelle est leur histoire ? Considérés comme issus d'une tradition immuable, ils se recomposent selon les contextes sociaux. Ce que montre un récent colloque qui s'est tenu à Paris.

Karate-dô, jûdô, qi gong*, kung fu*, kalarippayatt*, muay-thaï* ou pencak*..., les arts martiaux portent des noms exotiques. Certains nous sont familiers, d'autres ne nous évoquent pas grand-chose. Mais qu'est-ce exactement qu'un art martial ? Réunis lors d'un colloque, des chercheurs ont défini ainsi ce curieux objet : « Toute pratique visant à la démonstration de capacités combatives, avec armes et/ou à mains nues, se référant à une tradition et se transmettant par un apprentissage de maître à élève ». Ajoutons que l'immense majorité d'entre eux vient d'Asie, et nous voici prêts à découvrir leur histoire. Qui dit arts martiaux pense

souvent Japon. Yves Cadot et Benoît Gaudin ont exposé comment s'y est constitué un corpus martial, en trois phases :⁹⁴

- À partir de 1600, dans un Japon pacifié, les guerriers (samurai) se transforment en une élite lettrée et administrative. Il faut canaliser leur violence, cadrer la pratique des bujutsu* par le biais d'écoles martiales.

- Dès 1856, l'archipel s'occidentalise. Les écoles modernes se constituent sous l'impulsion de fondateurs qui ont souvent pour but de conserver un patrimoine en réaction à la modernisation de la société. Quand le régime se militarise, les budô* deviennent un corpus dérivé des anciennes techniques de combat, destiné à développer un individu physiquement et moralement au service de la société.

- Après la défaite de 1945, les arts martiaux se transforment en sports et se mondialisent. Les budô intègrent soit des aspects compétitifs, soit des théories de développement personnel.

Le Japon n'a pas été le seul pays à envisager les arts martiaux dans une perspective nationaliste. Stéphane Rennesson a évoqué l'exemple du muay-thaï ou boxe thaïlandaise : des ténors nationalistes vont jusqu'à affirmer que seul un corps thaï peut manifester dans son essence la beauté de cet art, s'indignant que des étrangers (notamment néerlandais et français) puissent l'emporter sur des boxeurs nationaux. En Chine, les boxers, imprégnés de mystique, iront jusqu'à penser que leur boxe chinoise les rend invulnérables aux balles occidentales en 1905 !

Étant devenus des sports de combat, les Arts Martiaux revêtent désormais un caractère purement social car ils sont désormais accessibles de tous et par tous ; il s'agit d'un haut lieu de fraternisation dans lequel, chaque pratiquant établit et améliore sa relation avec l'autre.

3. L'influence des Arts Martiaux sur les médias aujourd'hui

Dans les jeux vidéo et dans les films animés en 3D, les réalisateurs utilisent les Mocap, pour capturer les mouvements d'arts martiaux, pour ensuite les enregistrer sur un ordinateur ; après la mise en place, ils unifient les mouvements enregistrés avec le dessin.⁹⁵

Dans les émissions de télévision, il y a plusieurs qui sont influencés par les arts martiaux, et la mythologie asiatique. Comme Dragon Ball Z leur méthode de combat est le karaté. La méthode de combat de l'émission Naruto et Naruto Shippuden est basée sur le Ninjitsu (l'art d'un Ninja).

⁹⁴ Pensée inspirée d'un article de Laurent TESTOT publié sur le site www.scienceshumaines.com

⁹⁵ Publié avec une licence réutilisable par Brandon Charlemont, 2 décembre 2015

4. Les Arts Martiaux : outils de compréhension de nos sociétés

a. L'Orient comme point de départ

Bien que plusieurs formes d'arts de combat apparaissent un peu partout sur le globe, il est communément admis que parler des arts martiaux, c'est évoquer les arts corporels nés en Asie, il y a plus de trois mille ans. Ces arts martiaux ont la particularité, comme le rappelle le théologien canadien Jean-Noël Blanchette, de s'inscrire dans un registre pleinement spirituel. Ainsi pratiquer un art martial, c'était avant tout développer une spiritualité, donnant lieu à une éthique pratique. D'ailleurs c'est la diffusion du bouddhisme au VI^e siècle, dans toute l'Asie et notamment en Chine, qui va entraîner l'apparition des premières disciplines martiales, notamment celle du temple de Shaolin, le kung-fu wushu. D'autre part les suffixes « do » ou encore « dao », que l'on retrouve dans de nombreux noms de disciplines (judo, aikido, viet vo dao, etc.) signifient « voie » ou « chemin », soulignant de fait, leur dimension initiatique et surtout leur haute valeur spirituelle.⁹⁶

Par la suite, les divers événements historiques en Asie, et notamment les guerres relatives à l'apparition des États nation, vont participer à la redéfinition de ces arts spirituels en arts entièrement guerriers. L'époque Edo, au Japon, se caractérisant par l'unification de la nation et une refonte du système étatique, voit les arts de combat ne plus être associés à une dimension religieuse, mais beaucoup plus à une dimension politique et culturelle. Le ju-jitsu par exemple, apparaît suite à un détachement des techniques guerrières de la caste des samourais, pour devenir une pratique d'éducation corporelle faisant de tout Japonais, un guerrier potentiel. D'où l'apparition de nouvelles techniques de maniement d'armes issues du monde agricole, tel que l'usage du nunchaku, initialement destiné à battre le grain. Selon l'anthropologue Jean-Marc de Grave, les arts martiaux vont servir d'objets culturels importants pour consolider la cohésion sociale et nationale. C'est le cas du penchak silat, qui à partir des années 50, va prendre une orientation plus politique et culturelle, dans le but promouvoir l'unicité des ethnies dans la toute jeune nation indonésienne.

b. L'Occident et ses bouleversements

Ce sont aussi des événements d'ordre belliqueux qui ont fait connaître ces disciplines en Occident. La guerre de l'opium, la Seconde Guerre mondiale ou la guerre de Corée ont participé de près ou de loin à la diffusion dans le monde occidental de ces disciplines (de nombreux militaires ont importé des disciplines, notamment le judo et le karaté). Mais l'évolution de ces pratiques va aussi être influencée par les structures sociales de ces nouvelles terres d'accueil. La pleine gestion étatique du sport en France, a conduit justement à atténuer la dimension culturelle de ces disciplines, en les « sportivisant » notamment par l'organisation de compétitions. La mondialisation portée par l'Occident a, à la fois modifié les disciplines dans les pays d'origine, mais aussi permis l'essor de pratiques mineures. C'est ainsi que le cinéma asiatique a popularisé certaines disciplines, qui ont pu alors bénéficier par le rattachement à des

⁹⁶ Texte inspiré de l'article de Seghir LAZRI mis en ligne le 23 mars 2019

fédérations existantes, d'une reconnaissance politique et sociétale comme le cas du kung-fu (rattaché à la fédération de karaté).⁹⁷

Luttes russes, krav maga, jiu-jitsu moderne, etc. Cette année, le programme du festival des Arts Martiaux, révèle une prédominance des disciplines relatives aux MMA (Martial Mixed Art), qui se veut être la combinaison de diverses pratiques. La popularité de cette discipline peut s'appréhender comme le résultat de la mondialisation, mais aussi du libéralisme économique qui y est associé. En effet, les travaux du sociologue du sport Matthieu Quidu, démontrent que le succès du MMA repose essentiellement sur sa correspondance pratique avec la dimension libérale du monde social. Ainsi les pratiquants retrouveraient dans ce nouvel usage du corps, toutes les valeurs propres au monde néolibéral comme « *la quête d'efficiency, de rentabilité, et de dépassement* ». Pour Matthieu Quidu, d'ailleurs, la frontière entre loisir et travail semble chamboulée, tant la pratique du MMA apparaît comme la continuité l'activité salariale. En somme, les arts martiaux sont le fruit des mutations idéologiques et politiques des sociétés. Et faire une généalogie du savoir sur les arts martiaux apparaît au fond, comme une nouvelle façon d'appréhender les réalités sociales.

⁹⁷ Ibid.

B. Les diverses dimensions des Arts Martiaux aujourd'hui

De nos jours, les Arts Martiaux revêtent une pluralité de dimensions selon les cultures et les endroits dans lesquels ils sont pratiqués. Notre travail sera de recenser quelques-unes de ces dimensions, tout en explicitant de fond en comble, leur apport dans la société actuelle et dans le monde futur. Nous présenterons donc la pratique des arts martiaux en fonction de quelques grandes dimensions fondamentales : la dimension martiale, la dimension thérapeutique, la dimension sportive, la dimension spirituelle. En elles-mêmes, ces dimensions reprennent des idées communes qui ne dépayseront aucun pratiquant d'arts martiaux aujourd'hui ; ce qui m'apparaît nouveau, c'est la manière d'utiliser ces termes pour comprendre la pratique des arts martiaux du point de vue des adeptes, en tenant compte du contexte socio-historique dans lequel ceux-ci évoluent.

1. Dimension martiale

Cette dimension est la plus évidente car elle est inscrite dans l'expression « arts martiaux. » Elle stipule que la pratique des arts martiaux permet à l'adepte de développer des aptitudes efficaces au combat. À travers différentes méthodes d'entraînement, l'adepte apprend à utiliser son corps ou une arme, soit pour infliger une blessure, soit pour se prémunir d'une agression. Cet enseignement peut être de plusieurs ordres selon le contexte. Il peut se faire dans un contexte militaire, c'est-à-dire à travers un entraînement dont l'objectif est de préparer un soldat à combattre en cas de guerre. Très utile dans les sociétés prémodernes, cet entraînement est devenu aujourd'hui secondaire dans les forces armées technologiquement avancées, bien que plusieurs corps d'armée l'utilisent encore. L'enseignement martial peut également se faire dans un contexte professionnel, où l'expert en arts martiaux offre ses services en échange d'une rémunération, par exemple comme garde du corps, agent de sécurité, ou portier. Certains pratiquants contemporains voient dans cette dimension l'essence des arts martiaux et cherchent, par leur pratique, à développer un maximum d'efficacité en vue d'une potentielle situation de combat. D'autres cherchent simplement à acquérir des aptitudes à se défendre en cas d'agression. Mais peu importe les motivations, cette dimension des arts martiaux renvoie à l'idée que la pratique développe chez l'individu des aptitudes efficaces au combat à mains nues ou avec des armes blanches.

2. Dimension sportive : la sportivisation des Arts Martiaux

Cette dimension stipule que la pratique des arts martiaux peut être perçue comme une forme d'activité sportive, c'est-à-dire à l'intérieur d'un cadre compétitif que ce soit au niveau amateur ou professionnel. Contrairement à l'analyse qu'on en fait souvent, cette dimension n'est pas fondamentalement nouvelle ; elle était déjà présente dans les sociétés prémodernes et avant la migration des arts martiaux asiatiques vers l'Occident. En effet, les arts de combats ont toujours été associés à une forme ou à une autre d'activité sportive, en partant des jeux de ballon de l'Antiquité chinoise (Henning, 1981 :174), jusqu'aux tournois modernes dans lesquels les écoles se mesuraient pour déterminer qui avait la meilleure technique (Morris, 2004 : 207-215). Les écoles ont ainsi incité leurs élèves à mesurer leurs forces et leurs habiletés dans des

échanges plus ou moins amicaux, mais contrôlés par des règles de façon à minimiser les risques de blessures. On sait que les Occidentaux ont énormément misé sur cette dimension de l'art martial, que ce soit à un niveau amateur, à travers les nombreux réseaux de compétition, à un niveau olympique comme pour le judo, le taekwondo et la lutte, ou à un niveau professionnel à travers les réseaux de boxe et d'Ultimate Fighting Championship (UFC). Par ailleurs, j'inclus dans cette dimension l'aspect de divertissement qui est également présent et important dans toute l'histoire des arts martiaux, et qui est fondamentalement liée à la dimension sportive. Cet aspect est présent dans les tournois d'arts martiaux, qui attirent l'attention de nombreux spectateurs (les championnats de combats ultimes contemporains, avec leur marketing imposant, en sont un exemple frappant), au théâtre et à l'opéra traditionnel asiatique, ou alors au cinéma asiatique et américain. La littérature romanesque d'arts martiaux entre également dans cette catégorie (Hamm,2005). J'inclus cet aspect « divertissement » dans la dimension sportive car il mise habituellement sur les performances athlétiques des acteurs / pratiquants / personnages : démonstrations de force, mouvements spectaculaires d'un point de vue athlétique, sauts périlleux, simulations extrêmes de combat qui demandent une coordination et une endurance exceptionnelle, exploits surnaturels, etc.

3. Dimension thérapeutique

Dans les manuels d'entraînement, il n'est en effet pas rare que l'auteur raconte son initiation aux pratiques martiales de la manière suivante : « plus jeune, j'étais faible, souvent malade, et atteint de divers maux chroniques. Tous ces problèmes liés à ma santé fragile sont disparus après avoir commencé la pratique des arts martiaux ». Ces effets sur la santé peuvent également être de plusieurs ordres. D'abord, le simple fait que les arts martiaux constituent une activité physique peut être perçu comme une forme de conditionnement du corps menant à une meilleure santé. Ensuite, en faisant des liens avec certaines pratiques thérapeutiques anciennes, qui proposent habituellement des méthodes de contrôle de l'énergie et du souffle, les pratiquants font littéralement des arts martiaux une pratique de santé. Dans certains cas, ces arts sont utilisés par des moines (bouddhistes ou taoïstes) pour soutenir les longues heures de méditation, réputée difficile pour le corps. Dans d'autres cas, des adeptes prétendent que la pratique leur a permis de guérir des maux chroniques, allant des problèmes cardiaques et respiratoires aux maux de dos et d'articulation, en passant par les problèmes psychologiques. Finalement, les adeptes contemporains d'arts martiaux misent souvent sur le maintien d'un équilibre de vie sain grâce à la pratique des arts martiaux. Ils visent le développement de la santé du corps, mais également le développement de la santé mentale et émotionnelle. Par la pratique des arts martiaux, les adeptes souhaitent ainsi atteindre un équilibre entre l'aspect corporel et l'aspect psycho-émotionnel de l'être humain.

4. Dimension spirituelle

Les adeptes qui considèrent cette dimension tiennent alors pour acquis que la pratique des arts martiaux permet à l'individu de s'engager dans un cheminement spirituel. Encore ici, ce qu'on appelle « spiritualité » peut prendre plusieurs sens. Dans certains cas, on associe cette dernière dimension à quête d'une vérité qui s'apparente à l'éveil bouddhique (l'expérience menant au nirvana). Dans d'autres cas, cette quête se rapproche plus de la recherche de

longévité taoïste, qui aurait permis à certains, selon les légendes, de vivre pendant plusieurs siècles et de développer des pouvoirs extraordinaires. Pour d'autres encore, le fait d'affronter la mort, même s'il s'agit de l'affronter symboliquement dans un combat régulé ou simulé, rapproche l'adepte des questionnements existentiels liés à la valeur de la vie humaine et de ces rapports aux autres. Pour plusieurs finalement, en particulier les pratiquants contemporains, cette spiritualité s'incarne simplement dans la recherche d'un équilibre, d'une harmonie menant à un bien-être généralisé, tant physique que psychologique et émotionnel, dans l'« ici-et maintenant ». Dans tous les cas cependant, cette spiritualité dans les arts martiaux implique une transformation de l'individu. Que ce soit à travers un « état modifié de conscience » (EMC), qui amène l'individu à passer à « un autre niveau de conscience », ou simplement par un développement psycho-corporel de type méditatif ou yogique, le pratiquant d'arts martiaux en quête spirituelle vise une transformation et un accomplissement de lui-même à travers la recherche d'harmonie et d'énergie ; cet accomplissement s'opère à travers la maîtrise de techniques martiales.

Par ailleurs, ce qui distingue sport de combat et art martial est bien la spiritualité qui accompagne ce dernier. L'art martial vise au développement global de l'individu : externe (force, souplesse), et/ou interne (énergie, santé). Les effets d'une pratique régulière permettraient entre autres les applications suivantes :

- **Prévention.** Promouvoir la souplesse, la détente, la relaxation, la gestion du stress, l'équilibre psychosomatique, une meilleure vitalité, la prévention des maladies, l'entretien de la mémoire et un meilleur sommeil.
- **Approche curative.** Améliorer la santé des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, d'insomnie, de déficit oculaire, de diabète, de paralysie, de maladies dégénératives, de déficit profond de l'immunité, d'asthme et d'hypercholestérolémie.
- **Épanouissement sportif.** Augmenter la qualité du contrôle, l'endurance, la respiration et la capacité de propulsion soudaine.
- **Développement personnel.** Moduler la réponse émotionnelle et l'adaptation au stress psycho-émotionnel ou affectif. Favoriser, tant chez l'adulte que chez l'enfant, la mémorisation, l'effort intellectuel, l'imagination et la créativité.
- **Ouverture spirituelle.** Favoriser le développement de certaines qualités, comme le calme, la sérénité et le lâcher-prise.

NOTES BIBLIOGRAPHIQUES

❖ Ouvrages

- Georges Vigarello, « La technique sportive : reflets changeants », in Claude Genzling, *Le Corps surnaturé. Les sports entre science et conscience*, Paris, Autrement, 1992.
- Philippe Bordas, *L'Afrique à poings nus*, Paris, Seuil, 2004.
- Florence Braustein, *Penser les arts martiaux*, Paris, PUF, 1999.
- BERNARD, Olivier. (2014). Les arts martiaux : entre sports et loisirs. Dans BERNARD, Olivier.
- Gérard Fouquet, La notion d'art dans les « arts martiaux », Persée, les Cahiers de l'INSEP, 27 novembre 2019.
- SHIBATA, les maîtres du Zen au Japon, Paris, G.-P, Maisonneuve et Larose, 1996.
- Nietzsche Friedrich, *La volonté de puissance. Tome 2*, Paris : NRF-Gallimard, 1992.
- Sensei Kazumi TABATA, De la force mentale à la stratégie de combat, BUDO ÉDITIONS 77123 Noisy-sur-École, France, 2019 pour la traduction française.
- Shunryu Suzuki, *Esprit zen, esprit neuf*, Introduction par Richard Baker.
- Extraits de "Ecrits sur le Budo », de R. Habersetzer, 8^o dan
- Spinoza, Propos, corollaire 11 dans son ouvrage *Éthique*, Ed. GF Flammarion, publié après sa mort en 1677.
- José Le Roy, *L'éveil spirituel*, Ed. Pocket, Novembre 2018
- Florence BRAUNSTEIN, *Les Arts Martiaux aujourd'hui : État des lieux*, Paris, Éditions L'Harmattan, Novembre 2001.
- Roland HABERSETZER, *Tengu-ma voie martiale - Pour un art martial aux normes de notre temps*, Éditeur : Amphora, 15 juillet 2008.
- Barthes R.-*Mythologies*, Paris, Seuil, 1957.

❖ Articles

- Nicolas, *L'origine des Arts Martiaux, un mythe ou une réalité ?* Article publié le 30 octobre 2016 in le site www.mmartial.com
- Dominic LaRoche, Ph.D., *La « Tour de Babel » des arts martiaux. Un essai de typologie des pratiques martiales modernes et anciennes.*
- **W. Aubin NANA**, *Arts martiaux japonais : Un art de vivre, au-delà du combat*, 01^{er} mars 2020
- Pierre Albert Ntumba, *Sportissimo. Le karaté, un art martial, une philosophie et une école de vie !* article publié le 30 mai 2019.
- Arnaud KOENIG-SOUTIERE, mis en ligne le 01^{er} Septembre 2019 sur le site www.journaldemontreal.com.

- Lionel FROIDURE, *Mushin : l'esprit vide*, article du 27 novembre 2015 in www.lionelfroidure.com
- Marie-Françoise HOLEMANS publié le 27 Avril 1991 in www.lesoir.be
- Olivier Desurmont, Paru dans l'Agenda Plus N° 237 de Mai 2012
- **Pauline Mussey**, Rédactrice rubrique spiritualité in le site www.mon.astrocenter.fr
- Dr. Christina Sergi publié le 02 Juillet 2020 in son site www.christinasergi.com
- Article du 22 février 2013 in www.Krav-philosophie.over-blog.com
- Laurent TESTOT publié sur le site www.scienceshumaines.com
- Seghir LAZRI mis en ligne le 23 mars 2019.

❖ Sites Web

- www.google.com
- www.wikipedia.org
- www.goshinbudokai.fr
- www.dailygeekshow.com
- www.nospensées.com
- www.Réinventersontravail.com

❖ Revues et autres

- Jacques PAIN, Les arts martiaux, un art de vivre la violence fondamentale ? Intégrer nos grands archaïsmes, In « *Arts martiaux et sports de combat : Quels rapports avec la violence dans nos sociétés ?* », revue *Cultures et sociétés*, sous la direction de Pascal Le Rest, L'Harmattan, 2015.
- Benoit Gaudin, *La codification des pratiques martiales une approche socio-historique* Dans Actes de la recherche en sciences sociales 2009/4 (n° 179)
- Jazarin J.-L.-Revue. « Ceintures Noires de France », nouvelle série, n°16, 1977.
- YOSHIMURA (K), rev. « *L'écho des dojo* », janvier 1996.
- *L'arrière-scène du monde des arts martiaux* (pp.27-68). PUL, Québec (Canada).
- Sensei Sakura, www.goshinbudokai.fr
- *Jupiter Mars Quirinus* 1941
- Adama Coulibaly, Éthique en arts martiaux in Le magazine des passionnés d'arts martiaux et sports de combat, Revue No 39
- Shoshin sur *Encyclopédie technique, historique, biographique et culturelle des arts martiaux*, 2004.
- Shoshin, l'esprit du débutant, article de Chiba Sensei, 8e dan Shihan, publié à l'origine dans Sansho, Vol.6, n°2, Winter 198.
- Kyudo Manual, vol IV, page 181, d'après la traduction en anglais de E.Hartman
- Cindy Borgnana, l'esprit de l'art martial : plus qu'un art, un état d'être, article du 17 juin 2019

Table des matières

AVANT-PROPOS	1
PRÉFACE	3
PREMIÈRE PARTIE :	4
GÉNÉRALITÉS SUR LES ARTS MARTIAUX.	4
Chapitre I : Analyse singulière des Arts Martiaux	5
I. Approche historique	5
1. Naissance et processus évolutif.....	5
a. Origine des Arts Martiaux au sens large.....	5
b. Diffusion des Arts Martiaux	6
c. Les Arts Martiaux en Occident	6
2. Les Arts Martiaux et leur histoire	7
a. Arts Martiaux Asiatiques.....	7
b. Les Arts Martiaux Européens	9
c. Les Arts Martiaux Africains.....	10
d. Les Arts Martiaux Américains.....	11
3. Arts Martiaux : entre mythe et réalité.....	12
II. Approche sociale	13
1. Approche socio-historique	13
a. La professionnalisation des combattants.....	13
b. L'enseignement et la professionnalisation des maîtres	14
c. La transformation des Bujutsu en Budo	15
d. Spiritualisation des combats	16
2. Le monde des Arts Martiaux : l'arrière scène	17
3. L'univers social des Arts Martiaux.....	18
Chapitre II : Catégorisation, typologie d'Arts Martiaux et points essentiels	21
I. Catégorisation et typologie d'Arts Martiaux	21
1. Écoles et Styles	21
a. Du TO-DE à l'OKINAWA-TE.....	21
b. KOBUDO	22
2. Les Arts Martiaux dit « externes »	23
a. Shaolin Kung-fu.....	24
b. Wushu kung-fu	25
3. Les Arts Martiaux dit « internes ».....	26
a. Taiji Quan	26
b. Qi Gong	27

c.	Bagua Zhang	28
4.	Les Arts d'auto-défense (Self-defense arts)	29
a.	Jujitsu	29
b.	Wing Chun	30
c.	Penchak Silat	30
d.	Krav-Maga	31
e.	Jeet kune do	32
5.	Les Sports de Combat	33
5.1.	Ceux qui enseignent des techniques de prises	33
a.	Judo	33
b.	Sumo	34
c.	Jujitsu brésilien	34
5.2.	Ceux qui enseignent des techniques de frappes	35
a.	Taekwondo	35
b.	Karaté	36
6.	Les Arts Martiaux Mixtes (MMA : Martial Mixed Arts)	38
a.	Kick-boxing	38
b.	Muay Thai	38
c.	Boxe	39
d.	Lutte	40
e.	Capoeira	40
II.	Points essentiels dans la pratique des Arts Martiaux : la notion du Shin-Gi-Tai, l'unité de l'esprit, de la technique et du corps	41
2.	Le « Shin »	42
3.	Le « Ghi » ou « Gi »	43
4.	Le « Tai »	43
5.	La notion de Shin-Gi-Tai : Un tout indissociable	44
	DEUXIÈME PARTIE :	45
	LA PHILOSOPHIE MARTIALE	45
	Chapitre I : Philosophie et Arts Martiaux	46
I.	Philosophie	46
1.	Naissance des systèmes philosophiques	46
2.	Philosophie et Religion	47
a.	Les rapports	47
b.	Philosophie et Religion en lien avec les Arts Martiaux	48
II.	Arts Martiaux : approche philosophique	48
1.	Fondements, véhicule de sagesse et science	48
a.	Arts Martiaux : Fondement et Véhicule de sagesse	48

b.	Arts Martiaux : Science	49
2.	La « Voie » (Do)	51
a.	Les attributs de la « Voie »	51
b.	La voie et l'illumination	52
3.	Arts Martiaux : travail et art	53
a.	Réinventer son travail	53
✓	Le salut et le respect	53
✓	L'exemplarité.....	54
✓	L'énergie du groupe	54
✓	Du savoir au faire savoir	54
✓	L'adaptabilité.....	54
✓	C'est en se trompant qu'on apprend	54
✓	Être dans l'instant présent, physiquement comme psychiquement	55
✓	Le contrôle de soi et de ses émotions.....	55
b.	L'art Martial : un travail sans fin ?	55
c.	Arts Martiaux : la notion d'« art »	56
	Chapitre II : La philosophie des Arts Martiaux dans son ensemble	60
I.	La pédagogie martiale	60
1.	Le contrat pédagogique.....	60
2.	La richesse, la logique et la diversité d'approche des cours	62
3.	La conceptualisation : pour mieux comprendre.....	63
II.	La philosophie du corps dans l'art martial.....	64
III.	L'art martial : une philosophie des valeurs	66
1.	La morale dans les Arts Martiaux	67
a.	L'HONNEUR : MEIYO	67
b.	LA FIDELITE : CHUJITSU	67
c.	LA SINCERITE : SEIJITSU ou MAKOTO.....	67
d.	LE COURAGE : YUUKI ou YUUKAN.....	68
e.	LA BONTE et LA BIENVEILLANCE : SHINSETSU.....	68
f.	LA MODESTIE et L'HUMILITE : KEN.....	68
g.	LA DROITURE : TADASHI ou SEI.....	68
h.	LE RESPECT : SONCHOO.....	68
i.	LE CONTRÔLE DE SOI : SEIGYO.....	68
2.	L'éthique en Arts Martiaux.....	68
a.	Respect de soi et respect des autres.....	68
b.	Connaissance, renaissance et reconnaissance	69
c.	L'impératif du devoir de mémoire	70
IV.	Une philosophie de vie.....	71

1.	Entre sport et mode de vie	71
2.	Un art de vivre	72
a.	Un art de vivre la violence fondamentale	72
b.	Le karaté, un mode de vie »	72
c.	Les arts martiaux japonais : un art de vivre, au-delà du combat	73
3.	La Voie du bien-être : perspective psychosociale	74
4.	Philosophie et école de vie : cas du Karaté	75
5.	Les Arts Martiaux : au-delà des coups	76
	Chapitre III : La Philosophie « ZEN »	77
I.	Éléments de connaissance de la philosophie « ZEN »	77
1.	Qu'est-ce que le « zen » ?	77
2.	Brève origine et nature du sujet	78
3.	Approche relative au sujet	79
4.	Textes régissant la notion de « zen »	80
5.	Les caractéristiques de la philosophie « zen »	80
II.	Une idéologie ancestrale	81
1.	« Zen » est la vie même	81
2.	Le secret du « zen »	81
	TROISIÈME PARTIE :	83
	ESPRIT DES ARTS MARTIAUX	83
	Chapitre I : Sens, caractéristiques et typologie	85
I.	Les caractéristiques du mot « esprit »	85
1.	De la force mentale à la stratégie de combat : Sensei Kazumi TABATA	85
a.	La Stratégie : la connaissance de l'esprit	86
b.	Le non-esprit	87
c.	Comment acquérir de la puissance ?	88
2.	L'esprit du combattant : son mental	89
a.	L'importance du mental	89
b.	Le mental indépendant du corps	90
c.	L'entraînement du mental	90
d.	La détermination et le courage	90
II.	Typologie d'esprit	93
1.	Shoshin : l'esprit du débutant	93
2.	Mushin : l'esprit silencieux/vide	95
3.	Zanshin : esprit vigilant	97
4.	Fudoshin : l'esprit immuable	99
	Chapitre II : Sémantisme terminologique de l'esprit martial	102
I.	L'esprit martial dans sa dimension universelle	102

1.	L'esprit martial : un état d'être/plus qu'un état d'être	102
a.	Une recherche de la perfection.....	102
b.	Respect et honnêteté.....	102
2.	L'aspect thérapeutique des Arts Martiaux.....	103
a.	La thérapie par les arts martiaux.....	103
b.	L'éducation thérapeutique dans les Arts Martiaux : cas de l'agressivité	106
II.	Symphonie Corps et Esprit.....	107
1.	Union du corps et de l'esprit dans les Arts Martiaux	108
a.	Première étape : un cerveau sain	109
b.	Deuxième étape : l'union fait la force	109
c.	Unir le corps et l'esprit avec l'Aïkido	111
2.	Arts Martiaux : un esprit sain dans un corps sain	112
a.	Arts martiaux : force, souplesse et art de vivre	112
b.	Arts martiaux : l'apprentissage des techniques de combats.....	112
c.	Les bienfaits de la pratique du karaté. Un esprit sain dans un corps sain.....	113
III.	Esprit Martial : dimension spirituelle	114
1.	L'équilibre spirituel des énergies.....	114
a.	Énergie et arts martiaux.....	114
b.	Équilibre et sérénité par le contrôle de l'énergie : Cas du Tai chi chuan plus qu'un sport de combat	114
c.	QiGong : pour le développement spirituel et l'équilibre	115
2.	Les arts martiaux internes, maîtrise de l'énergie vitale.....	116
a.	Maîtrise de l'énergie.....	116
b.	Le Qi	117
c.	Rester en alerte	117
d.	Philosophie et exercice	118
e.	Contrôle respiratoire.....	119
3.	L'Éveil spirituel (le Nirvâna).....	119
a.	Qu'est-ce c'est ?.....	119
b.	Comment atteindre cet état d'éveil spirituel ?.....	121
c.	Les obstacles à l'éveil spirituel	122
	QUATRIÈME PARTIE :	125
	UN REGARD SINGULIER SUR LES ARTS MARTIAUX DE NOTRE TEMPS.....	125
A.	Les Arts Martiaux aujourd'hui : pourquoi les pratiquer ?.....	125
I.	Voie martiale et état des lieux.....	127
1.	État des lieux sur la pratique des Arts Martiaux aujourd'hui selon Florence BRAUNSTEIN.....	127
2.	Une voie martiale adaptée aux normes de notre temps Roland HABERSETZER	129
II.	Les Arts Martiaux dans la société actuelle.....	130

1. Les Arts Martiaux dans l'évolution de la société.....	130
2. Les Arts Martiaux : reflet des sociétés.....	131
3. L'influence des Arts Martiaux sur les médias aujourd'hui.....	132
4. Les Arts Martiaux : outils de compréhension de nos sociétés	133
a. L'Orient comme point de départ	133
b. L'Occident et ses bouleversements	133
B. Les diverses dimensions des Arts Martiaux aujourd'hui	135
1. Dimension martiale	135
2. Dimension sportive : la sportivisation des Arts Martiaux	135
3. Dimension thérapeutique.....	136
4. Dimension spirituelle.....	136
NOTES BIBLIOGRAPHIQUES	138
Table des matières.....	140