

Les pratiques interne ou externe sont-elles différentes ou complémentaires ? L'avis de l'expert

Kenji Tokitsu

« Cultiver et renforcer de l'intérieur du corps »

Formé au Karaté Shotokan, connu pour ses recherches universitaires sur les Arts Martiaux chinois et japonais, Kenji Tokitsu a développé une synthèse à base de Karaté, le Shaolin Mom, avant de fonder le Jisei-do en 1997.

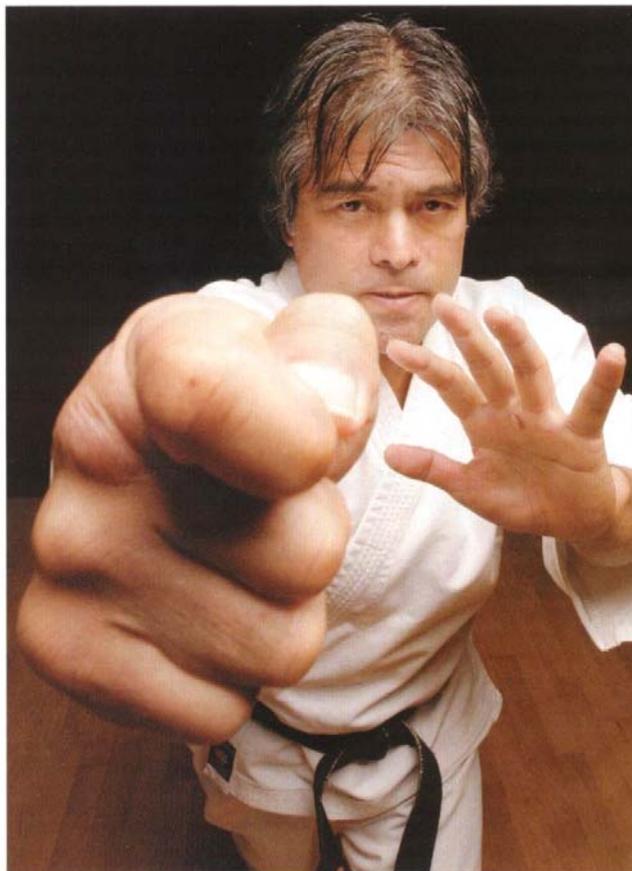
Cet expert japonais installé dans la région toulousaine planche depuis longtemps sur l'apport des pratiques énergétiques ou internes à l'efficacité dans le combat. Un sujet qui le passionne sur lequel il nous livre ses pensées profondes.

Par Kenji Tokitsu

« En parlant de la pratique interne, on pense habituellement au Tai Chi Chuan, au Bagua Zhang, au Xingyi Chuan, et à des différents courants de Shaolin pour la pratique externe. Un adepte de haut niveau a souvent l'expérience de ces deux courants. En quoi, alors, sont-ils complémentaires ?

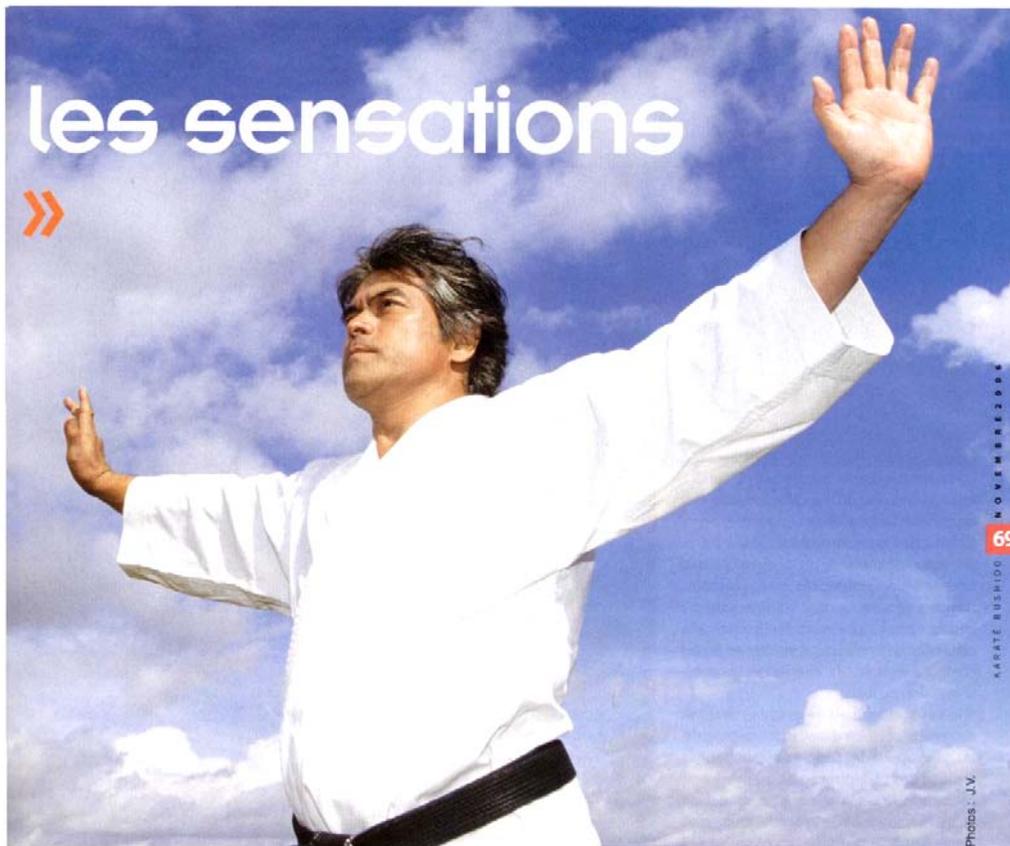
Je vais aborder uniquement le plan pratique ; la manière d'activer le corps en prenant l'exemple du Tai Chi Chuan pour l'interne et du Karaté pour l'externe ; ce dernier se situe comme une des branches de la boxe de Shaolin, la pratique externe.

Aujourd'hui, un certain nombre de karatékas ayant durement pratiqué le karaté depuis plusieurs années, pratiquent parallèlement le Tai Chi Chuan. La pratique douce du Tai Chi semble donner un équilibre. Plus un karatéka vieillit, plus il augmente la



proportion du Tai Chi. Cela permet de maintenir la pratique avec plus ou moins de satisfaction. Je pense que l'équilibre avec les pratiques externe et interne pourrait avoir

plus de mérite. Voyons cela de plus près. Lorsque je pratiquais durement le karaté, je ressentais quelques fois des sensations peu confortables et j'ai dû réfléchir sur le contenu



les sensations »

« Aujourd'hui, un certain nombre de karatékas ayant pratiqué durement le Karaté pratiquent parallèlement le Tai Chi »

et la qualité de ma pratique. Je pensais : même si une personne est vêtue d'une carapace de muscles solides, ses organes internes et ses viscères sont aussi mous et souples que ceux de n'importe qui. De plus, une maladie grave commence de l'intérieur. L'exercice du karaté ne doit pas aller à l'encontre de cette réalité du corps si on veut

pratiquer longtemps.

Je me suis observé moi-même. Par exemple, en faisant l'exercice du Tsuki, je lançais le poing avec force et l'arrêtais brusquement en « Kimé ». J'avais une sensation de force, mais j'ai dû admettre qu'une vibration se répandait à partir de l'arrière de la nuque avec une résonance désagréable. Ce geste,

répété des centaines ou des milliers de fois chaque jour, n'apporte-t-il pas un effet négatif, non seulement aux articulations, mais aux cellules des différents organes ?

Une résonance désagréable

Imaginez avoir en main une bouteille d'eau. Vous la secouez violemment et l'arrêtez brutalement. L'eau agitée tape les parois de la bouteille. Ne faisais-je pas des actes similaires au niveau des cellules du corps en m'exerçant aux Tsuki ? Est-ce bon pour la santé ? Ce type d'interrogation m'a conduit au Qi gong et à la pratique interne. En commençant à étudier le Qi Gong voici 25 ans, le propos de mon premier maître m'avait beaucoup surpris. « Vous cherchez ►►

► à vous assouplir les muscles, mais cherchez plutôt à assouplir vos viscères et vos organes internes... » J'ai mis plusieurs années pour comprendre le sens de cet enseignement.

La lenteur du mouvement et la décontraction des muscles dans l'exercice du Tai Chi Chuan favorisent la découverte de diverses sensations découlant de l'intérieur du corps. Nous pouvons par la suite les cultiver et les renforcer par des exercices appropriés. C'est sans doute là l'un des premiers aspects du Tai Chi Chuan appréciés à l'heure actuelle.

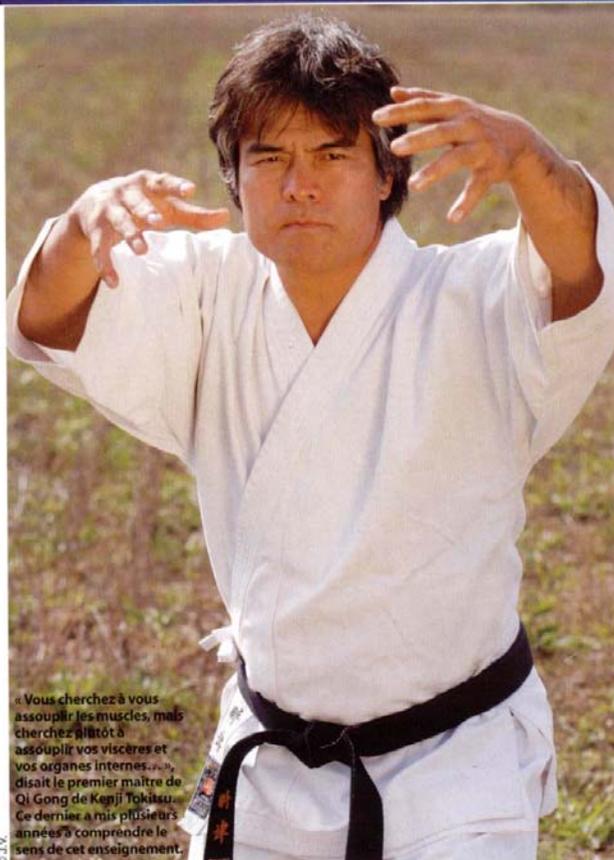
Nécessité d'un entraînement spécifique

Mais il s'agit seulement d'une base de départ; pour aller plus loin, il faut un entraînement spécifique. Pour ceux qui manquent d'exercice physique, bouger lentement et doucement comme lors des exercices d'une gymnastique douce, la pratique du Tai Chi fera certainement du bien. Mais acquérir des capacités en art martial est tout autre chose. Ce n'est pas en s'exerçant tout le temps en décontraction et en lenteur qu'on pourra obtenir des capacités en combat. Pour trouver une réponse à notre question initiale, il serait intéressant de réfléchir sur la possibilité de former des capacités en art de combat avec le Tai Chi. Allons directement à la question de fond.

Si le Tai Chi est efficace en tant que méthode de combat, cette méthode doit permettre de développer des capacités pour bouger rapidement et déployer une grande force, car sans maîtriser la vitesse et la force, il est inconcevable d'avoir de l'efficacité en combat de percussion (Chuan). Là-dessus, il n'y a pas de mystère.

Lenteur-vitesse et souplesse-force

Dans ce cas, notre problématique se résume en premier lieu à une interrogation : « Est-ce vraiment possible de cultiver des capacités en vitesse et en force en s'exerçant au Tai Chi Chuan, toujours lentement et doucement ? » Si la réponse est non : le Tai Chi n'est qu'une gymnastique douce et inefficace pour l'art martial. Si la réponse est oui, il faut qu'on puisse expliquer comment on peut cultiver et développer les capacités en vitesse et en force avec des exercices lents et souples : conditions de bases de l'efficacité. Rappelons ici que « le Tai Chi Chuan » se traduit par l'art du combat à dominance « percussion » : Chuan, avec le principe du



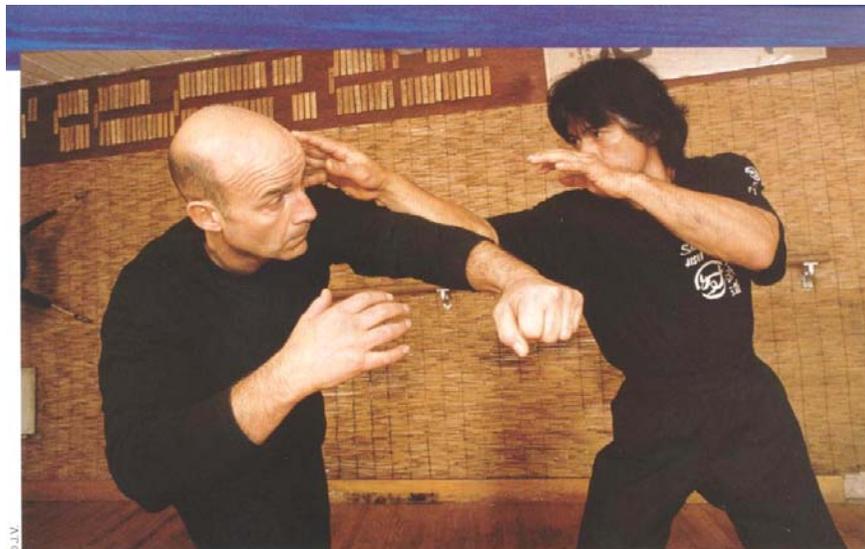
« Vous cherchez à vous assouplir les muscles, mais cherchez plutôt à assouplir vos viscères et vos organes internes... », disait le premier maître de Qi Gong de Kenji Tokitsu. Ce dernier a mis plusieurs années à comprendre le sens de cet enseignement.

« Ce n'est pas en pratiquant une discipline classée « interne » que votre pratique devient interne »

Tai Chi apporte l'intégration dynamique des éléments complémentaires ou contradictoires du yin et du yang. Si la lenteur et la souplesse appartiennent au « yin », la force et la vitesse appartiennent au « yang ». En suivant ce raisonnement, si le Tai Chi Chuan s'appuyait uniquement sur la lenteur et la souplesse, donc sur les éléments « yin », il serait logique de l'appeler « le Tai Yin Chuan », et non pas « le Tai Chi

Chuan ». Car, pour constituer le Tai Chi, il faut l'intégration des éléments « complémentaires » ou « contradictoires » : lenteur-vitesse et souplesse-force.

Cependant, nous constatons que la tendance actuelle met en valeur un seul de ces aspects qui est, certes, positif pour la santé mais est insuffisant en tant que méthode d'arts martiaux. Il faut donc s'exercer en vitesse et en force pour aborder l'autre aspect de



Karaté-ka à l'origine, Kenji Tokitsu a évolué vers une pratique plus interne au fil des années, notamment à travers le Jisei-Do, école qu'il a créée.

l'efficacité en art martial, ce qui ne vient pas tout seul. C'est avec cet aspect complémentaire que le Tai Chi deviendra une méthode d'art martial à part entière.

Dépasser le stade de la dureté

Il existe une idée similaire en Karaté. Le Gōjū-ryū se traduit par l'école de la dureté et de la souplesse, qui vise une synthèse dynamique tout comme le yin et le yang. Lors d'une conversation amicale, un des maîtres de Gōjū-ryū m'a dit un jour : « il faut admettre que la tendance actuelle de notre

école est la dureté et non la souplesse. Mais je sais qu'il existait quelques maîtres anciens de notre école qui pratiquaient bien plus doucement que nous... » Ce maître me laissait entendre qu'il voulait lui aussi parvenir à pratiquer son karaté avec plus de souplesse en dépassant le stade de la dureté. L'idée de « Gō-jū » a une grande similitude avec celle du « Tai Chi ». Cependant, nous constatons que dans la tendance actuelle dominante, l'équilibre recherché est rompu

de mouvements qui activent les parties internes du corps. Par exemple, l'exercice en souplesse et en lenteur permettra dans un premier temps d'attirer votre attention sur diverses parties du corps, ce qui facilitera ensuite le travail pour les activer. Ce sont, par exemple, les mouvements centrés sous la gorge, le sternum, le plexus solaire, le nombril, le bas du ventre...

Activer les sièges de l'énergie

C'est-à-dire les parties connues comme étant les sièges de l'énergie. Vous pouvez non seulement les sensibiliser, mais vous pourrez par la suite les activer comme étant le point de départ du dynamisme. Par exemple, pour lever le bras, vous mobilisez habituellement la force de l'épaule. Mais l'exercice « interne » vous permettra de mobiliser intensément les muscles dorsaux en apprenant à dégager la force comme si votre bras se prolongeait jusqu'au bas de la colonne vertébrale, ce qui permet ainsi d'employer une plus grande force.

En parvenant à activer ainsi les muscles dorsaux, vous prendrez conscience que vous stimulerez et activerez en même temps la partie interne du corps. De ce fait, vous pouvez mobiliser une plus grande force pour un mouvement technique, tout en créant des stimuli positifs aux organes internes. L'exécution d'une technique qui active l'énergie vitale tout en galvanisant une plus grande force : n'est-ce pas l'idéal recherché pour la méthode d'un art martial ? ●