

PARCOURS d UN sensei

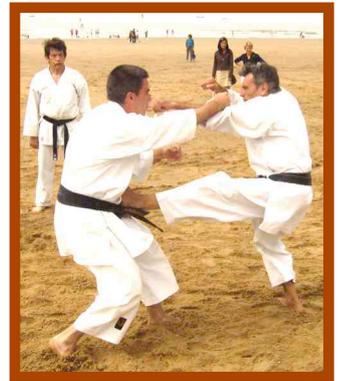


Richard PROSPERO

8° Dan FFKAMA



Après avoir insisté à maintes reprises auprès de Richard Prospero sensei – vu la discrétion et l’humilité qui le caractérisent – afin d’obtenir de sa part un regard personnel sur son parcours et sur son orientation martiale actuelle, je suis très heureux qu’il ait enfin accepté de nous le partager. Je vous souhaite par conséquent, une excellente lecture de ses propos très nourrissants pour tout qui ose une recherche en art martial empreinte de sincérité, de rigueur, d’authenticité mais aussi d’efficacité, au service d’une perspective d’auto-réalisation toujours questionnée, réajustée... et questionnante !



自成武道

Vincent Leduc

Président AFAMA

<http://www.afama.be>

De beaux lendemains...

Quarante deux ans après avoir pénétré dans un dojo et connu beaucoup d’autres, je vois une belle ligne droite se profiler devant moi. Mon parcours que d’aucuns connaissent m’a permis d’appréhender le Karaté sous toutes ses facettes sans jamais tomber dans le robotisme ou l’aveuglement sectaire.

Après les « double twist » du Shukokai et les rondeurs esquivantes du Sankukai, c’est le Shito Ryu traditionnel qui orienta pendant longtemps ma pratique. Je fus responsable au plan national et européen successivement du style Sankukai,

puis de l'école Shito Ryu Kenshikan, ce qui ne m'empêcha jamais d'aller voir les autres écoles et de m'abreuver à d'autres sources que celle du Karaté.

Très vite je remarquai que l'apprentissage en Karaté était très scolaire et manquait d'une certaine profondeur. Où donc se trouvait-elle cette profondeur ?

Pour atteindre ce que je cherchais, j'ai donc testé tout ce qui était possible : entraînement jusqu'à l'épuisement, amélioration de la condition physique par le biais de la course à pied, la musculation dynamique, le stretching, sans omettre le programme de conditionnement athlétique de l'armée canadienne.

Je devenais un athlète qui faisait des coups de pieds, de poings, assortis d'esquives et de déplacements suivants des angles et rythmes variés.

J'ai aussi fait et refait les katas à l'endroit et à l'envers puisque ceux-ci recelaient disait-on le « secret » du Karaté.

J'ai également pratiqué la méditation me disant que cette pratique était peut-être la clé agissant sur toutes les autres.

Finalement, je peux dire que c'est plutôt du « labo karaté » que ce qu'on appelle le Karaté que j'ai pratiqué toute ma vie.

Cela m'a fait parfois gagner du temps parfois en perdre, mais m'a permis de voir plus clair au bout de quelques années.

Mon expérience du combat comme compétiteur international et plus tard entraîneur de l'Equipe Nationale Belge me permit de mieux comprendre et souvent d'utiliser avantageusement les stratégies et comportements que doivent adopter les individus s'ils veulent gagner.

Mais que ce soit en technique ou combat, je sentais que ce que l'on appelait les règles techniques, si elles étaient importantes restreignaient malgré tout le pratiquant. C'était trop carré et d'ailleurs certaines d'entre elles ne résistaient pas à une analyse scientifique.

Les années passant, autour de moi je voyais les karatékas de ma génération et même d'autres plus jeunes, décliner techniquement et physiquement. J'entendais des propos tels que « à 35-40 ans la souplesse vous quitte, la vitesse aussi ».

Sans aucune prétention je peux dire que j'ai été épargné de ces atteintes, de ces vieillissements qui font que très souvent un 5^{ème} ou 6^{ème} Dan est moins bon qu'un 2^{ème} Dan.

Pourquoi ? Parce que j'ai sans doute toujours été « atypique » et que je ne me

contentais pas des explications du professeur ou du maître.

Comme cela se fait en sciences, j'ai analysé et testé ce que j'apprenais par méthode comparative.

En d'autres termes, c'est en discutant avec un spécialiste des articulations, en pratiquant le Yoga, le TaiChi, l'haltérophilie, ou en m'inspirant de ce que réalise un danseur contemporain ou de salsa, que j'ai affiné et équilibré mon Karaté.

En fait, c'est l'utilisation corporelle qui me guide.

Arrivé à ce stade il y a une dizaine d'années j'avais le choix entre continuer tranquillement en tant que 7^{ème} Dan Shito ou continuer à chercher la profondeur.

La lecture des articles de Kenji Tokitsu éveilla mon attention à cette époque. En effet, ses propos allaient dans le sens que je pressentais depuis longtemps, et surtout sa pratique répondait aux questions que je me posais. Il présentait un système complet d'utilisation biomécanique et martiale qui réunissait santé et efficacité en s'inspirant de principes profonds sur le plan physiologiques et énergétiques.

Le premier stage avec Kenji Tokitsu fut une révélation. La vitesse que j'avais conservée à 50 ans, les mawashis que je balançais à la tête des karatékas, mes esquives et déplacements en rythme et contre rythme, tout ce qui m'avantageait et me valorisait, je les ressentais comme l'esquisse d'un projet à établir.

Le système de Kenji Tokitsu lui, était la concrétisation finale de ce que doit être un Art Martial, c'était le projet non plus à l'état d'ébauche mais sa mouture à la fois balisée et évolutive.

Maints articles et comptes-rendus de stages ont expliqué les fondements de la technique du Jiseidô.

Globalement que faut-il en retenir ? Pour moi, il s'agit en premier lieu d'une pratique martiale bio-mécaniquement fiable et pertinente. Cela signifie que l'entraînement n'use pas le corps parce que les rouages de celui-ci sont très rapidement harmonisés. La notion de Ki est ressentie autrement que par le fameux kiai dont on sait qu'au niveau supérieur il ne sert pas à grand-chose.

Ici le KI est la relation qui relie les deux combattants. Il suffit de voir deux animaux se jaugeant et se testant avant de bondir pour se représenter la réelle présence du KI.

Nous sommes donc en présence d'une forme de Karaté énergétique ou l'on apprend à sentir s'écouler son KI avant de se sensibiliser à celui de l'autre.

Un élément important est le rappel à la réalité par l'utilisation d'une garde haute protégeant le visage en toutes circonstances. Si le Karaté est un art de combat, protégeons le plus important. On peut se faire casser une main ou un bras, pour la tête c'est autre chose !

L'énumération des avantages du Jiseidô n'est bien sûr ici pas exhaustive.

Cette pratique « interne » qui débouche sur une utilisation externe peut-être abordée par tous.

J'invite vraiment les karatékas des écoles traditionnelles à venir se joindre à nous, en toute sympathie, lors des stages de Kenji Tokitsu, de Vincent Leduc ainsi qu'aux miens.

Certaines mécaniques corporelles sont susceptibles de profiter à votre pratique sans que vous ayez besoin de changer de style ou d'école.

C'est ce que j'ai fait au début, j'introduisais des éléments Jiseidô dans mon Karaté traditionnel.

A ce jour je ne regrette évidemment pas mon changement de voie.

A plus de 60 ans, je sens que je n'ai pas fini de progresser, et cela, en profitant d'un Karaté de liberté et non pas de contrainte.

C'est pourquoi je rappelle le titre de cet article « *De beaux lendemains...* ».

A tous ceux qui veulent exercer leur curiosité et satisfaire leur soif de connaissance en profondeur, à tout qui ne désire pas plier devant les pratiques rigides et le fantasme de l'âge, à ceux qui veulent combattre en se faisant du bien mais sans faire semblant, à tous ceux-là, il ne leur reste qu'à venir tester la pratique, le « système Tokitsu », afin que pour eux aussi il y ait des lendemains qui chantent.

自成
空手
道



Richard Prospero

<http://www.richard-prospero.com>

<http://www.jisei-karate-do.be>

