



**FEDERATION FRANCOPHONE DE KARATE et
ARTS MARTIAUX AFFINITAIRES
F.F.K.A.M.A.**

A.S.B.L. - N° DE STATUTS 9811/77

Reconnue par :

Le Ministère de la Communauté Française
L'Administration de l'Education Physique et des Sports (ADEPS)
L'Association Interfédérale du Sport Francophone (AISF)
Panathlon Wallonie-Bruxelles



**AILE FRANCOPHONE DE LA
BELGIAN KARATE FEDERATION**

Membre de : World Karate Federation (WKF)
European Karate Federation (EKF)
Le Comité Olympique et Interfédéral Belge (COIB)



Commission des Grades AFAMA & DA

- Examineurs -

Kenji TOKITSU shihan - 9° DAN

Richard PROSPERO - 8° DAN

Hervé MICHAUX - 7° DAN

**Mémoire réalisé dans le cadre
d'une candidature au grade de 6° DAN
en Jisei Karaté-dô & Goshindô**

présenté par

Vincent LEDUC

FEDERATION FRANCOPHONE DE KARATE et ARTS MARTIAUX AFFINITAIRES



F.F.K.A.M.A.

A.S.B.L. - N° DE STATUTS 9811/77

Reconnue par :

Le Ministère de la Communauté Française
L'Administration de l'Education Physique et des Sports (ADEPS)
L'Association Interfédérale du Sport Francophone (AISF)
Panathlon Wallonie-Bruxelles



AILE FRANCOPHONE DE LA
BELGIAN KARATE FEDERATION

Membre de : World Karate Federation (WKF)
European Karate Federation (EKF)
Le Comité Olympique et Interfédéral Belge (COIB)

1. Programme officiel de 6° Dan AFAMA en Jisei Karaté-dô

Maîtrise générale des *techniques de l'école* avec la *pratique du combat centrée sur le kisémé*.

Connaissance et maîtrise des techniques de base approfondies et *élaboration personnelle* suffisamment poussée pour que la personne soit capable de poursuivre seule la recherche en maîtrisant l'ensemble des techniques de l'Ecole.

Il doit y avoir une *certitude dans la compréhension* et l'*élaboration de la signification pédagogique* de l'ensemble des techniques enseignées. Il faut avoir acquis une maîtrise des techniques de combat avec des *spécialités personnelles*, en ayant en même temps conscience de la *direction à suivre pour assurer la continuité de sa progression*. Il faut être *capable de mener le combat avec le sémé et le kisémé* et d'intégrer cette *attitude dans la communication pédagogique*.

- **Keri-no-kata Shodan & Nidan**
- **Rinto-gata supérieur : « Ryu-sui »**
- **Kakarigeikô**
- **Jû-kumite**
- **Jyû-Kumite avec protections (casque intégral & gants de sac).**

2. Techniques de l'Ecole avec la pratique de l'exercice de combat centrée sur le « Kisémé »

1) Techniques de l'Ecole exprimées via un « Corps Martial, Vivant »

- Méthode du *Ritsu-zen* sur place et avec déplacement en vue d'un renforcement du *ki*¹ pour développer la force physico-mental, l'expression de la « force martiale » à partir de la colonne vertébrale et de son activation, et promouvoir et améliorer à l'infini en conséquence des techniques dynamiques de percussion en vue d'une pratique dans la longévité.
- L'exercice de *Shoshuten* dans la méthode du Docteur Yayama.
- Garde en fonction du positionnement du partenaire et du « *Maï* », espace dans lequel il y a une interférence de *ki* opposé entre les deux partenaires.
- Expression technique toujours en mouvement, sans interruption de flux ⇒ pas d'arrêt d'une technique sous forme de *kimé*, pas de *kiaï* en contraction.
- Différentes sortes de parades et de défenses : mouvements avant-arrière, haut-bas, droite-gauche activés par les « charnières » de la colonne vertébrale, puis exercices circulaires sur place, selon l'angle adapté, sur place et avec déplacement.
- Techniques de *tsuki* avec déplacements (*8 formes de frappe de base*) en fonction de l'angle du corps selon la nécessité en combat.
- *Keri* évolutifs (*2 kata référence*) en fonction de l'âge et utilisables à long terme sans perdre en efficacité → ex. : coup de pied avec la hanche...
- Déplacements en dehors de la ligne de mire du partenaire avec un corps toujours en mouvement par propulsion et/ou par immersion (*déplacements avec les deux pieds Yin-Yang avec la sensation interne du corps pour appliquer et maîtriser le « Maï » comme élément d'efficacité pour le combat, exprimés en pas triangulaires, en pas glissés, en pas sautés, en « chutes »...*)
- *Kakari-geikō* : travail de *ki* pédagogique exerçant la « pression » sur le partenaire.
- *Jû-Kumité* : dominer la ligne centrale du partenaire, le « troubler » ...

¹ Le « *ki* » en japonais ou le « *chi* » en chinois, ou force interne, est peut-être la partie la plus étonnante et mystérieuse de la pratique des arts martiaux. La nature du *chi* est difficile à saisir. C'est une puissance qui vient de l'intérieur destinée non seulement à servir dans le combat mais dans tous les domaines, pour l'équilibre, la santé ou la longévité. Le *chi* est traduit par principe vital également. Il réside à la fois dans l'esprit et dans le corps. Il est puissance et maîtrise de soi et tire son énergie de l'univers à travers le subconscient. Cette force interne, vitale, ne dépend pas du physique et de la taille. Sans la force du *chi*, aucune vie n'est possible. Quand le *chi* est abondant, l'individu a une grande vitalité. L'inconfort, la dépression, ... s'évanouissent. La longévité est accrue.

- ... Techniques évolutives à l'infini par un travail assidu et continu de construction, de sensibilisation, d'activation et de mobilisation du « corps énergétique » ...

« L'homme vraiment grand va chercher les choses en profondeur et non à la surface. Il se tourne vers le fruit et non vers la fleur. » Lao Tzeu.

2) Problématique fondamentale : « toucher sans être touché »

☞ Comment se rapprocher de l'adversaire pour pouvoir le toucher, sans s'exposer en même temps au risque de se faire toucher ?

⇒ **Paradoxe et difficulté classiques qui font du combat²** :

- un duel d'espace-temps : être à la bonne distance, être rapide ;
- un duel d'informations : potentialiser ses actions, décoder les actions adverses.

1°) Principes d'efficacité

✓ Quand le partenaire se défend, comment réduire l'efficacité de sa défense ?

→ Il faut créer de l'incertitude pour lui, et limiter ses réactions :

☞ varier, feinter, cadrer, troubler, menacer

✓ Quand il attaque, comment réduire l'efficacité de son attaque ?

→ Il faut réduire l'incertitude pour soi, et tenter d'identifier, de prévoir et d'anticiper.

☞ désamorcer, faire déclencher, neutraliser, « étouffer »

2°) Ressources sollicitées

- Au niveau psycho-socio-affectif : maîtrise de ses émotions (*inhibition, surexcitation, frustration...*) liées à :
 - ✓ l'acceptation de l'opposition et de l'affrontement ;
 - ✓ l'acceptation du risque physique ;
 - ✓ l'acceptation du résultat et du statut par rapport aux autres.

² Réflexions inspirées de « FPC Combat - Yann Ribeyre »

➤ Au niveau cognitif :

- ✓ utilisation de la et de sa compréhension du combat : *règles, valeurs...*
- ✓ observation et identification : *reconnaître les coups, apprécier les distances, évaluer la vitesse...*
- ✓ analyse et adaptation : *choix offensifs et défensifs, techniques et tactiques, stratégie...*
- ✓ connaissance de soi : *ses pouvoirs d'action...*

➤ Au niveau moteur :

- ✓ qualités de vitesse : *mises en action explosives, mouvements rapides...*
- ✓ qualités d'équilibre et de coordination : *déplacements multi-directionnels, dissociation bras/jambes et droite/gauche...*
- ✓ déploiement d'une dynamique énergétique.

3) Pratique de l'exercice de combat

Il s'agit de mettre en œuvre une « **auto-formation** » (« **JISEI** »), une « culture » **du corps et de l'esprit** développant la perception constructive des conditions d'une victoire certaine de manière à avoir dominé son partenaire avant d'avoir rendu visible l'expression technique : l'enjeu résidant dans l'art d'avoir « **gagné avant d'avoir frappé !** »

1°) « **Défense passive** » → **Go no sen** (⇒ **développer sa sensorialité et un juste décodage**)

Une piste sensitive pour développer des stratégies de « défense passive » est celle de la vision efficiente : le combattant doit avoir acquis une acuité visuelle de par une disposition d'esprit... et de corps lui permettant de percevoir et d'évaluer « sans penser » ... mais « tout en pensant » cependant, le vécu spatio-temporel et émotionnel de son partenaire, en :

1. centrant son attention sur les zones informationnelles les plus pertinentes (*pour limiter les fixations et leur dispersion*),
2. répartissant correctement ses ressources attentionnelles entre vision centrale et vision périphérique,
3. fixant en vision centrale tête et poitrine du partenaire, et orienter son attention vers la périphérie pour y détecter les mouvements des bras, des poings et des jambes.

« Il faut juger de l'occasion optimale d'attaque en faisant la synthèse de la garde, du mouvement, de la respiration et de l'état d'esprit de l'adversaire. »³

2°) « Défense active » → **Sen no sen** (effacer l'attaque potentielle en « attaquant ») vers le **kiséomé**

«Face à l'adversaire, il est essentiel de le "menacer" et de chercher à créer votre avantage en brisant sa volonté d'attaque »⁴

Il s'agit de capter et de créer l'occasion d'attaquer d'occuper le centre du partenaire, de capter la relation entre le stimulus et la réaction : quelles sont les réactions du partenaire face à une menace (« *sémé* ») que l'on constitue.

C'est à cette condition que le combat est sûr si on arrive à capter l'état d'esprit du partenaire qui apparaît en réaction à l'acte de *sémé* et si on est capable de réaliser une technique d'attaque adéquate.

Lorsqu'on ne trouve pas de vide dans la garde du partenaire, vous pouvez créer une menace en exprimant virtuellement une attaque ⇒ combat avec le *ki*.

Par exemple, le plus souvent on peut causer une menace en préparant une attaque *tsuki* à la gorge du partenaire. Même si on n'effectue pas réellement le *tsuki*, si on réussit à communiquer sa volonté de *tsuki* au partenaire, celui-ci est conduit à la défensive. A cet instant, sa garde présente inévitablement un vide qui donne une occasion optimale d'attaque. C'est ainsi qu'en général on doit apprendre dès le début à attaquer après avoir effectué une menace (« *sémé* ») par le geste de lancer un *tsuki*. Il ne s'agit pas de feindre un *tsuki*, il faut surtout que son attitude soit d'effectuer réellement un *tsuki*, et que son *ki* émane et rayonne de soi et qu'il envahisse le partenaire et idéalement le terrasser. C'est ce *ki* offensif qui menace l'adversaire et ouvre sa vulnérabilité.⁵

3°) « Sémé & kiséomé »

« La pratique du *sémé* est par conséquent très profonde. On peut distinguer le *sémé* qui apparaît dans la forme et le *sémé* qui s'effectue au niveau mental (*kiséomé*). Le véritable *sémé* comporte ces deux aspects, mais il faut commencer par la pratique du *sémé* qui apparaît dans la forme... Il existe différentes techniques de *sémé*. Si on effectue le *sémé* en touchant le côté gauche ou droit du partenaire, celui-ci va se défendre du côté gauche ou droit. En le laissant créer une attitude défensive d'un côté, on peut attaquer par l'autre côté. Ce jeu de tactique va se multiplier et varier suivant le niveau... mais il ne doit pas être confondu avec un simple travail de feintes, mais doit permettre de troubler le corps, puis le mental du partenaire. De plus, on ne doit pas lancer une

³ «Formules de *sémé* en *kendô*» de Nariaki SATO, 8^{ème} Dan de *Kendô* (Tokyo, 1987).

⁴ «Formules de *sémé* en *kendô*» de Nariaki SATO.

⁵ Réflexion inspirée et adaptée de «Formules de *sémé* en *kendô*» de Nariaki SATO.

attaque simplement en cherchant la vitesse ou la force de frappe, **il faut toujours effectuer une attaque après un sémé.** »⁶

« **Le terme sémé peut-être traduit par "menacer",** mais il ne s'agit pas de menacer simplement. Il s'agit d'avoir une forte potentialité d'attaque par laquelle on tâte la vulnérabilité de l'adversaire et, dès qu'on touche celle-ci, d'y pénétrer. »⁷

Il est nécessaire d'acquérir un élargissement sensoriel de l'espace que nous occupons au cours du combat afin de capter l'attitude de l'adversaire. On l'exprime souvent par image : rendre les membres supérieurs comme un radar qui capte le champ du combat. Pour que le corps obtienne une grande sensibilité, il faut d'abord sentir notre propre corps puis étendre la sensation du corps à l'espace qui l'entoure. Il y a des exercices qui cultivent et développent ces acuités interne et externe, et qui servent également à renforcer le corps à partir de l'intérieur. Certains courants de *qi gong* chinois et les exercices japonais de respiration introspective en sont des exemples. Le *karaté moderne* manque de ces exercices d'une façon quasi totale ; de plus, sa pratique qui se structure par celle de la compétition est souvent incompatible avec ces démarches dès le départ.

En tout cas, face à l'adversaire, vous ressentez le mouvement de sa volonté à travers ses gestes et l'énergie qu'il dégage autour de lui. Lorsqu'il veut lancer un *tsuki* contre vous, vous ressentez le mouvement de sa volonté avant qu'il déclenche son geste. Si vous réussissez à réagir contre le mouvement de sa volonté, votre réaction précédera l'adversaire. Vous êtes prêt à riposter aussitôt que l'adversaire veut attaquer ; celui-ci, à son tour - s'il est capable de ressentir votre réaction potentielle - retiendra son attaque, et recevra votre riposte ; celle-ci a une grande chance de réussir car elle est guidée par une perception qui précède celle de l'adversaire.

Si l'un et l'autre ont un niveau suffisamment avancé et si chacun est capable de percevoir et de ressentir la volonté d'attaque de son adversaire, le combat se déroule implicitement avant qu'aucune attaque ne se déclenche. La condition de ce type de combat est une ouverture de la perception ; il ne peut pas se produire si la perception d'un des deux adversaires est obstruée .»

Mais **celui qui a été vaincu en *kisémé* reçoit une attaque réalisée avec le *tsumé*.** De quoi s'agit-il ? Le mot *tsumé* est une forme nominale du verbe "*tsuméru*" qui signifie "*comprimer*", "*abréger*", "*entasser*". **Il s'agit d'un acte de contrôle qui intervient au moment de dominer le partenaire, en lui portant une frappe que l'on arrête le plus près possible de son corps – à ne pas confondre avec le *kimé* du *Karaté moderne* –, avec la puissance la plus comprimée, créant**

⁶ Masanori YUNO, défunt Maître 8^{ème} Dan.

⁷ Kenji TOKITSU, <http://aikijujitsu.fr/tokitsu1.aspx>

corrélativement le doute dans l'esprit du partenaire et une panique corporelle de par la présence holistique et l'énergie communiquée dont on doit faire preuve. Cette prise de la situation est appelée à produire ainsi une agitation anarchique de mouvements du partenaire, une perte de contrôle radicale que l'on fait subir, qui dès lors produit la possibilité de le maîtriser sans ambiguïté. Une manière donc de l'étouffer, de l'asphyxier au sens propre et figuré, et ce, de façon à le neutraliser totalement. L'enjeu réside ainsi dans la réussite d'une mise en œuvre permettant de construire une victoire en « *combat de ki* », le *kisémé* ; le *tsumé* est l'acte ultime par lequel on "comprime" l'attaque pour construire donc la victoire.

Cela n'a pas de sens de proclamer qu'on pratique le *budô* si on ne capte pas cette notion dans la pratique, puisque c'est elle qui est l'élément constitutif du *budô*.

« Pour que le karaté soit un véritable budô, il me semble indispensable que ces deux notions soient intégrées dans la pratique du combat. Pour cela, il faut que les adeptes aient le courage et la perspicacité de concevoir ce qui manque à leur propre pratique, sans se figer en idéalisant inconditionnellement ce qu'ils ont appris. Ce n'est pas facile !

Tous les arts martiaux japonais ne font pas partie du budô. Le karaté est un art martial japonais mais ce n'est qu'assez tardivement au cours de son histoire qu'il a commencé à se rapprocher du budô. L'évolution du karaté continue aujourd'hui et il est à la croisée des chemins.

Certains pratiquants explorent la direction du *budô* qui a été amorcée par les premiers maîtres et interrompue par la guerre, et d'autres vont vers le sport ou l'art du combat avec le système de compétition. **Le point de bifurcation repose sur le fait que la pratique du combat s'appuie ou non sur la notion pratique de *sémé* ou *kisémé* qui dévalorise une victoire au hasard. Il ne repose ni sur la violence, ni sur le sérieux, ni sur les risques avec lesquels on pratique.**

Qualifier une discipline de *budô* ou « d'autre-que-*budô* » peut sembler à beaucoup de personnes une simple question de dénomination. Mais pour ceux qui cherchent la qualité du *budô* dans leur pratique, il est indispensable d'établir une distinction. Nous ne pouvons pas aller loin avec la pensée simpliste d'intégrer au *budô* toutes les disciplines des arts martiaux orientaux. Car si le point de départ est le combat, **le budô a un but précis qui va au-delà de l'idée de sport ou d'art de combat.**

Après la disparition du pouvoir et des privilèges des *samouraï*, le *bushido* a été intériorisé dans l'esprit du *budô*, à partir de la fin du 19^{ème} siècle. On n'y cherche pas seulement à vaincre par un geste d'attaque, mais à **vaincre surtout lors du « combat de ki » qui se déroule avant le combat en mouvement.** On y rejette de plus en plus la victoire accidentelle, pour chercher la construction perceptive des conditions d'une victoire sûre. **Cette recherche particulière au budô conduit naturellement à s'interroger sur la signification**

intrinsèque de l'acte du combat, qui touche à la question du sens de la vie au travers d'un acte de combat, ce qui nécessite une introspection.»⁸

4°) **Outil pédagogique : l'utilisation du « casque intégral »**

Dans notre problématique, nier la réalité consistant à penser que l'on peut éviter tous les coups et/ou être capable de ressortir indemne de coups reçus, conduit à produire deux types d'attitudes qui semblent antinomiques et pourtant qui entravent toutes deux la découverte du sens et la progression tout au long de la vie de l'exercice de combat via un *budô post-moderne* par le refus de l'exercice de combat : d'une part, accepter délibérément le risque de subir des traumatismes à la tête au nom d'une « virilité martiale » que nous qualifierions volontiers de pathologique, et d'autre part, se réfugier dans un karaté pseudo-philosophique (*croissance que le coup porté peut être mortel, techniques secrètes dangereuses, codifications et répétitions à l'extrême dans la quête de la « voie »...*) et/ ou éthéré (*rupture entre le combat de rue et l'exercice dans le dôjô, démonstrations spectaculaires, travail de coopération → approches duo-démonstration ...*).

A nos yeux, l'exercice de combat de percussion dans la dynamique du *budô* ne peut faire l'impasse sur l'emploi d'un matériel de protection pour une pratique régulière et sérieuse.

Toutefois, parler de protection doit évoquer son sens propre dans la dynamique du « *goshin* », c'est-à-dire de préserver l'intégrité du pratiquant et non de dénaturer l'exercice en manquant de contrôle et en cherchant à frapper plus fort sur le casque, car de surcroît, d'une part, sans protection, les atémis auraient déjà atteint leur efficacité, et d'autre part, malgré le port d'un casque intégral, des traumatismes intracrâniens sont toujours possibles.

3. Connaissance et maîtrise des techniques de base « approfondies »

1°) « **Souple et puissant comme la trompe de l'éléphant** »

La souplesse est porteuse de sensibilité : on dit : *"la main doit être sensible comme une antenne"*. Pour développer la sensibilité, il ne suffit pas d'apprendre à faire des gestes techniques spécifiques. Il est nécessaire de commencer par savoir comment ressentir le corps et comment y mettre la force. L'entraînement comporte donc, en parallèle, un apprentissage spécifique de techniques, des exercices de sensibilisation de notre propre corps ; ce sont les exercices internes incluant ceux de la respiration, du *qi gong* ...

⁸ Kenji TOKITSU, <http://aikijujitsu.fr/tokitsu4.aspx>

On doit apprendre à sensibiliser le corps comme si la main, en frappant l'adversaire, savait se freiner d'elle-même pour modifier la dose de puissance qu'elle injecte dans le corps de l'adversaire. C'est tout autre chose que de pratiquer le contrôle en bloquant brusquement un coup.

Ainsi, le développement de la sensibilité n'est pas incompatible avec la recherche de l'efficacité ; au contraire, il constitue une condition essentielle pour acquérir et développer l'efficacité et la puissance. Seulement, une telle méthode est moins directement acceptable par la plupart de ceux qui veulent pratiquer un art martial ou un sport de combat. Car ils cherchent généralement à obtenir la force en cultivant "la dureté". En effet, la force par la dureté est immédiate ; ce n'est donc pas par hasard que la plupart ont cherché dans cette direction.⁹

2°) La répartition des tensions

Il s'agit d'une prise de conscience holistique de la réalité via le principe « yin-yang » et de la sensation de *ki* : mise en place d'une « présence » dans l'ici et maintenant ⇒ travail sur l'intention, l'attention, les tensions, l'intuition...

« A travers les âges, les hommes ont perpétué le principe « ying-yang », même sous d'autres formes. Il se pourrait bien que ces symboles variés décrivent une réalité sous-jacente à la nature des choses.

On s'en réfère également dans les arts martiaux. Il représente la dualité, car ce que le symbole démontre, c'est que la réalité est une illusion et que deux côtés d'un même visage forme un seul et même visage...

Le cœur du problème réside dans le fait que c'est précisément la perception d'un monde constitué d'oppositions qui crée les opposés. L'œil est partiellement responsable de ce que l'on perçoit. La seule façon de s'en sortir, c'est de dépasser le concept de dualité...

Dans la pensée taoïste, l'aspect caché des choses (agir sans agir) est perçu comme étant la forme la plus évoluée de l'existence. La disparité sujet-objet s'efface, de même que l'idée d'opposition ou d'adversaire. L'œil qui perçoit et le couché du soleil appartiennent à une même réalité. L'expérimentateur et l'expérience sont interdépendants, nous ne sommes plus dans un monde d'absolu. Toute chose apparaît comme relative. Nous voyons ce qui est. Non plus en faisant référence au jugement mais à l'Être.

Avant de l'avoir comprise, l'illusion de la dualité est durable. C'est justement ce concept des opposés, qui fait partie de l'illusion de la dualité, qui crée problème. Une fois, cette illusion ébranlée, l'esprit aspire aux nouvelles possibilités qu'il entrevoyait : l'état véritable qui sied à tout chercheur qui se respecte. »

⁹ Kenji TOKITSU : <http://aikijujitsu.fr/tokitsu4.aspx>

Concrètement, il s'agit d'une mise en œuvre d'une pratique exprimée en *jû-kumité* d'une conscience holistique (« *faire corps* » avec la réalité) des composantes objectives et subjectives (*mais créer objectivement par imagerie mentale*) du combat via un travail d'extension de la conscience personnelle bien incarnée - pour « *gagner avant d'avoir frappé* » - ⇒ pédagogie d'une « grammaire » du combat par les *kata* proposant une conjugaison, des combinaisons de base pour développer, affiner et varier à l'infini l'art de jongler avec les techniques martiales de percussion et de les concrétiser en ... jouant du cor(ps) ... à l'infini...

4. Élaboration personnelle en conséquence

Dans la tradition des arts martiaux il est conseillé de développer harmonieusement le principe « *Shin-Ghi-Taï* » :

- « *Shin* » représente l'esprit, l'attitude mentale de respect et de bienveillance qui marque la capacité à faire bonne usage de ses forces acquises. Le travail du principe « *Shin* » commence par un travail sur soi c'est-à-dire un travail intérieur pour acquérir une force mentale conjuguant d'une part, la souplesse du mental (*l'intelligence*) et d'autre part, la fermeté de l'esprit (*la détermination, la volonté*).
- « *Gi* » représente la technique. « *Gi* » oriente le travail physique, organise les forces et canalise l'énergie pour atteindre l'efficacité.
- « *Taï* » représente le corps. L'action du « *Taï* » est rattachée à tout ce qui nous permet de *sentir*. Comme le fait par exemple de sentir l'équilibre des forces en nous ; d'où corrélativement, la recherche de la stabilité, d'un équilibre intégré, d'une respiration libre et en place, de positions et de postures correctes, d'un bon timing, d'un bon placement, d'une bonne mobilité, d'une souplesse et d'une fluidité dans le mouvement.

Voilà le schéma. « *Taï* » est la base de tout ce qui touche à l'équilibre, à la stabilité, à la souplesse, à l'énergie. Exercer son corps, le plier, l'étirer ; apprendre à respirer, à bouger, à marcher : c'est « *Taï* ».

Alors on devient tonique, car le tonus – ou la vitalité – exprime l'état de disponibilité des dispositifs fonctionnels du corps, et donc, est significatif de notre état de santé physique, émotionnel, psychomental. Le tonus relève de l'harmonie des différentes fonctions du corps (*santé, vitalité et bien-être*) : c'est une expression générale d'une vigilance et d'un « plaisir d'être » travaillée en art martial.

En art martial traditionnel, on dit aussi qu'on ressent le « *kéhai* » de son adversaire (ou d'une autre personne), ou qu'on ressent quelque chose sur le dos ; cette sorte de sensation n'est pas le résultat d'une déduction intellectuelle ; c'est plutôt comme si votre corps s'était agrandi ou la sensation que votre dos a été touché. Lorsqu'on ressent cette présence presque cutanée, on se retourne pour voir quelqu'un porter une attaque, par exemple. Cette sorte de sensation est, d'une certaine façon, le contraire de notre disposition qui consiste à intellectualiser notre perception, à verbaliser la pensée.¹⁰

Notre corps nous renseigne ainsi sur ce que nous ressentons si nous l'avons d'abord pétri, dérigidifié pour le rendre disponible, ouvert, sur ce que l'on appelle l'état interne permettant d'accéder à un état de tranquillité dans la vigilance, un « esprit vide » : le « vide » entendu comme recherche d'un état d'esprit est à la charnière entre le *zen* et le *budô*. Notre comportement externe devient dès lors l'interface de notre état interne. Dans cette recherche, le *karaté-dô* prend sens de par le lien intime qui s'instaure avec le développement de la personne dans sa totalité.

Pratiquer « *Taï* » dans cette dynamique est une pratique paradoxale, mais pas contradictoire : à l'intérieur de l'espace corporel (*impressions subjectives*) → devant-derrrière, haut-bas, diagonales avant-arrière, rectitude de la colonne vertébrale-vague, tension au niveau des 5 premiers *chakras*¹¹, étirement-compression, action-non action, lenteur-explosivité, inspir-expir (*respirer avec le corps*), poings ouverts-fermés, poids du corps en tensions répartie (*poids sur le pied avant-arrière*).

Ce « *Corps-Taï* » est animé par le souffle. Le souffle est le premier allié du *budoka* qui veut renforcer le principe « *Taï* » en lui, car il régularise les tensions, et permet d'exprimer avec justesse la technique.

5. Direction à suivre pour continuer la progression : perspective

Le niveau supérieur de sémé est qualifié par le terme de kisémé qui désigne une attitude offensive envers l'esprit de l'adversaire. Il s'agit principalement d'effectuer une pression de volonté (ki) sur celle de l'adversaire : cet état devient effectif après le 7^{ème} Dan et il est alors au centre de la pratique. Entre adeptes de ce niveau, on effectue le combat de ki préalablement à tout échange technique, et la frappe ne doit être effectuée qu'après avoir vaincu dans le combat de ki (ou qi). L'adversaire frappé dans ces conditions sera convaincu de sa défaite, ayant le sentiment d'avoir été frappé indéniablement et magnifiquement. C'est de là que provient la célèbre maxime du kendô : «Ne gagne pas après avoir frappé, frappe après avoir gagné». C'est en ce sens que certains adeptes vont jusqu'à dire : «Le moment du combat le plus important est celui où on est face à face avec l'adversaire. Le vrai combat se passe avant qu'il y ait une quelconque action, puisque l'essentiel est le combat entre les ki».¹²

¹⁰ Docteur YAYAMA

¹¹ Siège d'énergie le long de la colonne vertébrale dans cette évocation.

¹² Kenji TOKITSU : <http://aikijujitsu.fr/tokitsu4.aspx>

6. Attitude dans la communication pédagogique

Enseigner le *karaté jiseidô* développe un paradoxe cultivant une recherche d'efficacité de l'art martial de percussion d'une part et de santé et de bien-être d'autre part.

La pédagogie réside - tenant compte de ces deux pans -, dans l'art de rencontrer l'élève là où il se trouve, lui proposant des balises vivantes de développement corporel, lui permettant d'apprendre et de s'améliorer continuellement techniquement, et non de le faire correspondre à un moule, à un formatage institutionnalisé : de fait, l'élève est le premier acteur de son apprentissage.

Développant une capacité de self-défense en travaillant sur l'intelligence du combat et la gestion de sa force, l'élève peut rejoindre une approche qui s'oriente vers une « *formation personnelle en autodéfense dans le souci constant de se préserver* ».

7. Prolongement vers le « Jisei Goshindô »... une concrétisation !

En ce qui concerne l'autodéfense, la confiance et l'intuition obtenues à la suite de la connaissance et du travail de son propre corps nous semblent bien les meilleurs arguments dissuasifs en cas d'agression. L'action violente n'est pas une nécessité.

⇒ **METHODE HOLISTIQUE¹³ D'AUTOPROTECTION ET DE FORMATION PERSONNELLE A L'AUTODEFENSE INTEGRANT TOUTES LES DIMENSIONS DE L'EVENEMENT VIOLENT**

➤ Compréhension du concept d'intégration

Dans un événement quelconque de la vie, différents étages du cerveau fonctionnent de concert, chacun dans sa sphère de contrôle propre, l'ensemble impliquant l'individu de manière totale :

¹³ Approche considérant l'être humain dans sa globalité. C'est le psychanalyste C.G. Jung (1875-1961) qui intégra le 1^{er} le concert ésotérique de *Trinité* dans un cadre psychologique, l'esprit (*spiritus*) insufflant la vie dans le corps (*corpus*) via l'âme (*anima* lit. « ce qui anime »), le but de l'analyse étant de retrouver l'unité des 3 instances. Puis Reich (1897-1957) impliqua concrètement la « *carcasse corporelle* » dans le travail analytique par une approche verbale (sémantique) et non verbale (posture et tensions musculaires). Mais il fallut attendre Grindler et Brandler (PNL en 1972) pour additionner finalement la dimension émotionnelle à la démarche thérapeutique, l'être humain devenant un système intégré à 3 dimensions : pensée (processus cognitif), émotions (processus émotionnels) ; et corps physique (comportement).

1. Le cerveau reptilien travaille en rapport avec la sphère physique
2. Le cerveau mammalien travaille en rapport avec la sphère émotionnelle
3. Le néocortex travaille en rapport avec la sphère cognitive

Selon les circonstances du cadre normal, certains étages sont plus sollicités que d'autres, mais aucun des 3 n'est jamais écarté.

Dans le cas particulier de la violence, le sujet est placé dans une circonstance extrême, qui a la particularité d'amener simultanément en « zone rouge » les trois dimensions relatives à l'événement. C'est l'un des seuls cas connus où les étages archaïques du cerveau peuvent arriver à faire disjoncter les circuits corticaux.

On peut donc considérer la violence et le combat comme des situations humaines parmi les plus intenses et les plus totales qu'il soit permis de traverser. Si le sujet n'est pas préparé de manière totale, sa performance cédera par son maillon le plus faible. Au mieux, le comportement dans la crise sera médiocre, au pire, le sujet ne survivra pas. La notion d'intégration sera donc à comprendre comme une préparation de l'activation totale de l'individu, par un travail simultané des trois dimensions de l'événement violent (*approche de type holistique*). C'est seulement dans ce cadre pédagogique que pourra apparaître l'ancrage « vertical » et la synchronisation fonctionnelle des compétences sur les 3 étages du cerveau.

➤ Intégration de la dimension cognitive

L'agression ne peut jamais être réduite à un problème purement physique. Il faut toujours se demander dans quel contexte les événements apparaissent à un instant donné, comment ils se sont construits et pourquoi, et de quelles manières les choses peuvent évoluer à partir de là.

Une attaque de type donné n'est qu'un élément parcellaire au sein d'un schéma beaucoup plus grand. Cela revient aussi à conclure qu'il n'existe aucune solution standard, aucune « recette miracle », et que si « tout est susceptible de marcher à un moment donné », « rien ne marche tout le temps ». Le travail devra implanter en profondeur chez le sujet :

- La compétence de décodage instantané des variables spécifiques d'un contexte.
- La connaissance des stratégies de résolution standard.
- La connaissance de la hiérarchie des stratégies (*priorités*) selon le contexte.
- La compétence tactique et technique permettant d'appliquer efficacement chaque stratégie.

➤ **Intégration de la dimension émotionnelle**

Les émotions ont la caractéristique de se déclencher automatiquement et sans contrôle volontaire lorsqu'une collection de symptômes signifiants est développée dans le champs sensoriel du sujet. Cette propriété est utilisable comme outil pédagogique.

Si l'attaquant s'approche en gesticulant, en se redressant, avec les yeux exorbités, en insultant vertement et en menaçant bruyamment le défenseur avant de lui sauter dessus, ce dernier sera obligatoirement victime d'un syndrome de stress de survie. Le défenseur sera alors bien obligé de « faire quelque chose », surmontant la réaction de dénégation, et maîtrisant la sensation de la peur, pour s'engager dans une réponse motrice adaptée.

➤ **Intégration de la dimension biomécanique et énergétique**

Les gestes de défense, ou le langage corporel de négociation (*postures non violentes*), doivent s'installer à bon escient dans le cadre du contexte (*dimension cognitive*), et de la poussée d'adrénaline (*dimension émotionnelle*).

Par ailleurs, le complexe organique doit être le plus puissant, et le plus résilient, le plus rapide et le plus souple possible pour supporter les rigueurs de la défense avec un minimum de suites traumatiques. Il n'est pas toujours évident que l'esprit contrôle le corps dans certaines circonstances. Alors si notre « machine de défense » est réclamée, autant qu'elle dispose de la réserve de puissance la plus importante possible.

Ne jamais oublier que quelle que soit la force de l'esprit, le corps y est intimement lié. Le corps doit être respecté, entretenu et renforcé... intelligemment tout en finesse !