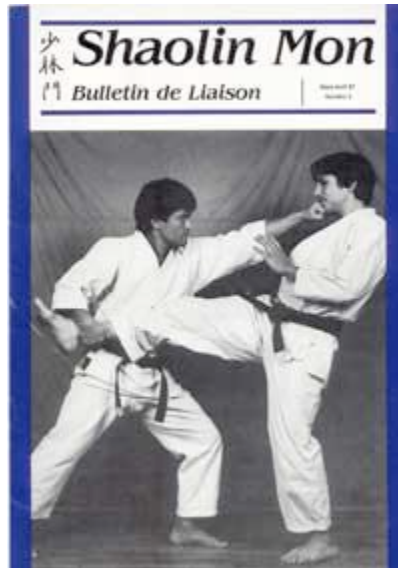


## TECHNIQUES INTERNES

### QI GONG – HIDA

#### RITSU-ZEN : Le contrôle par l'image (1987)



Bulletin de liaison Shaolin-mon n°4

#### **Le contrôle par l'image**

Lorsque vous méditez ou faites un exercice de ritsu-zen ou de respiration votre esprit est souvent envahi par des idées dérisoires ou par des préoccupations de travail ou des problèmes personnels. A peine avez-vous réussi à chasser une pensée ou une image qui agitait votre esprit, qu'une autre vous envahit. Que faut-il faire pour mener convenablement ces exercices ?

A côté des techniques corporelles, existent aussi des techniques relatives aux perceptions et aux sensations. Si notre pratique du Budo n'inclut pas cet aspect, il est en vain de chercher la maîtrise ou le contrôle de soi-même. Sans une introspection poussée, certains des exercices que nous faisons habituellement resteront infructueux.

#### **L'exercice de ritsuzen.**

Le seul fait de prendre cette posture et de la conserver 10 ou 15 minutes est utile. Mais la qualité de votre effort change selon l'attitude que vous adoptez. Voici une technique simple qui permettra une première amélioration des résultats de cet exercice. Il s'agit d'une chose toute simple. Vous savez d'ailleurs que les secrets d'un art ne sont jamais compliqués, mais tout simplement difficiles à réaliser. Un vieux dicton du Budo dit: « Le secret de l'art est comme ton propre cil ». Il se trouve au près de l'œil mais habituellement on ne le voit pas.

Bref, lorsque vous méditez il ne faut pas vous laisser envahir ni par des phrases, ni par

des images négatives. Voici une indication très simple, tellement simple qu'elle n'est peut être pas compréhensible. Je m'explique:

Selon moi, l'image et la pensée sont la nourriture du corps et de l'esprit durant la méditation. Je ne connais pas l'état de vide complet, et ne le recherche pas. Or je ne peux vous enseigner qu'à partir de ce que je connais.

En tout cas lorsque nous sommes en état de méditation, nous absorbons images et idées d'une façon profonde même sans nous en apercevoir. Ce qui se passe dans notre esprit durant ce moment est très important pour la formation de la perception. Si vous ne pensez qu'à des choses néfastes ou si vous n'évoquez que des images sombres, ces expériences sont à former votre personnalité. C'est en ce sens que j'ai dit qu'ils sont la nourriture de l'esprit.

C'est pourquoi vous devez les contrôler lors de Ritsu-Zen ou d'autres exercices de méditation. Au lieu de lutter en vain pour vider votre esprit, laissez venir les images, en vous décontractant, et chaque fois qu'elles viennent sous forme négative transformez-les. Si la couleur est sombre éclairez-la en imagination. Quel que soit votre goût en matière de décoration, si vous décorez votre esprit, il faut que ce soit de couleurs lumineuses. Si c'est une pensée positive qui vient sous forme de négation, changez-en la forme. Par exemple transformez: « Je ne suis pas mal » en « Je suis bien ». Si la pensée est négative, attachez-vous à une autre idée.

L'efficacité de l'art martial repose sur notre énergie vitale, pour que la méditation nous mène à l'accroître, il faut au cours de celle-ci imprégner notre corps du versant positif des choses. Vous qui êtes si intelligents et si « compliqués », ce que je dis vous paraîtra peut-être naïf, je ne vous contredirai pas, c'est pourquoi j'ai dit que le secret est bien simple. C'est aussi simple que de dire que le secret de l'hygiène est d'enlever la saleté.

On peut aussi être efficace en combat en augmentant ses réflexes agressifs, mais l'effet en est transitoire et ce n'est pas le genre d'efficacité que nous recherchons. D'une certaine manière, l'approfondissement de l'efficacité génère une morale, et lorsqu'on hausse son niveau en Budo, l'existence d'une énergie disponible engendre une générosité spontanée.

C'est ainsi que je comprends le vieux dicton du sabre japonais : « Celui qui n'a pas l'esprit correct ne peut pas aller loin dans la voie ».

[Document d'archive écrit en mars-avril 1987 par Kenji Tokitsu - publié dans Bulletin de liaison Shaolin-mon n°4](#)

## Le Triangle du SHAOLIN MON – Orientation (1991)

ECOLE SHAOLIN-MON

**Pour l'application de la méthode.**

**Problématique et fondements éclaircissements pour avancer.**

**I - L'état des choses**

**Le chemin parcouru.**

Jusqu'ici au cours de notre évolution et de notre progression nous avons parcouru un chemin qui n'est pas toujours facile à comprendre. Je vais exposer succinctement la logique de ce parcours aventureux comme l'est toujours la recherche.

Il faut comprendre d'abord que la pratique de l'école Shaolin-mon conjugue travail externe et interne. Le premier est un ensemble de techniques de combat basées principalement sur le karaté classique de l'école Shorin-ryu et aussi sur des techniques venues de l'art du combat chinois. (Notez que les idéogrammes qu'on prononce « shorin » en japonais se prononcent « shaolin » en chinois.). C'est sa méthode qui fusionne le travail interne avec ces éléments techniques qui distinguent l'école Shaolin-mon.

Il convient donc de préciser d'abord d'où viennent les éléments de ce travail interne.

**L'école de respiration et le taiki-ken.**

Depuis 1983 je pratique d'une manière constante des exercices internes. C'est donc un peu plus tard que j'ai commencé à introduire progressivement le travail interne dans mon enseignement

A cette époque je continuais mes voyages de recherches au Japon où j'avais déjà commencé d'apprendre le taiji depuis quelques années et je menais des recherches sur le karaté classique d'Okinawa. Lors d'un de ces voyages j'ai fait la rencontre de maître Kôzô Nishino qui m'a bouleversé en me convaincant de la nécessité du travail interne. Alors âgé de près de soixante ans, il était élève de K. Sawai qui voyait en lui son successeur à la tête de l'école Taiki-Ken. Mais K. Nishino a préféré fonder sa propre école de « respiration ». Il s'agit d'un travail interne qui permet d'augmenter les capacités énergétiques et perceptives ou « ki », en s'appuyant sur des exercices de respiration. De fait, l'énergie déployée par K. Nishino était telle que j'ai été obligé de reconnaître qu'il dépassait largement la dimension du karaté quel qu'en soit le style.

Par contre coup ma recherche sur le karaté classique ou moderne m'a semblé dérisoire. J'ai été convaincu qu'il fallait apprendre cette méthode par laquelle on augmente l'énergie pour l'articuler à toutes les techniques. Sans méthode pour accroître l'énergie, un art martial n'est rien d'autre qu'un sport du combat dont la durée se limite à la jeunesse. Lorsque la vitalité juvénile commence à s'étioler c'est par un bricolage sur la finesse et la subtilité techniques que l'on tente de prolonger la durée de sa pratique en empêchant une baisse radicale. C'est du moins ce que j'avais vu de mieux en karaté. Aussi cette constatation a-t-elle été fulgurante pour moi, sans doute parce que j'anticipais déjà la menace de l'âge.

J'ai pratiqué la méthode de K. Nishino durant quatre années. C'est ainsi qu'en même temps j'ai introduit dans mon école des éléments de Taiki-ken. Durant ces quatre années, l'enseignement de K. Nishino était sobre et passionné avec seulement une

dizaine de disciples parmi lesquels j'ai été reçu chaleureusement chaque fois que je rentrais au Japon. Mais peu à peu les phénomènes curieux du « ki » ont commencé à se manifester parmi ses disciples dont certains tombaient durant les exercices sans que le maître ne les ai touchés. Un phénomène d'amplification s'est développé entre le maître et les disciples. K. Nishino a progressivement accentué ce phénomène, les élèves étant projetés à plusieurs mètres sans qu'il ne les touche, ce qui est, de mon point de vue, un phénomène psychosomatique que l'on rencontre de temps en temps à la marge de la pratique de l'art martial. La preuve en est que, parmi les élèves de K. Nishino, ce phénomène n'a jamais affecté ni moi, ni deux de mes amis. Le cercle de K. Nishino a commencé à grandir en s'introduisant dans la télévision et dans les mass médias principalement pour le fait spectaculaire de faire s'envoler des personnes formées pour réagir ainsi, et a suivi la logique de spectacle et de la rentabilité. Nous avons été forcés de juger que son chemin déviait des arts martiaux et, tout en gardant avec lui un bon rapport, j'ai pris peu à peu de la distance avec ce cercle et mes deux amis ont fait de même.

Toutefois l'enseignement que nous avons reçu durant ces quatre années n'a rien à voir avec les spectacles de « ki » et K. Nishino avait véritablement une capacité peu ordinaire qu'il a voulu nous transmettre à travers sa méthode de respiration. Il faut reconnaître que j'ai tiré un grand profit de son enseignement et je lui suis profondément reconnaissant de ce qu'il m'a appris. Seulement sa déviation est regrettable non seulement pour moi, mais aussi pour les arts martiaux en général. Car je pense que cette personne a une qualité vraiment exceptionnelle et avait la possibilité de créer un art martial d'une tout autre dimension, ce que nous avions espéré.

C'est ainsi que je me suis initié à une méthode interne que je l'ai introduite dans mon école et en ai enseigné quelques exercices.

J'ai continué à approfondir la méthode de respiration tout en poursuivant une recherche sur les écoles internes, entre autres le taiji quan et le xing yi quan. En même temps j'ai étudié les méthodes de qi gong et découvert des points de convergence importants entre la méthode de K. Nishino et certaines écoles du qi gong. Quant aux éléments issus du taiki-ken nous continuons toujours à les pratiquer.

Entre temps j'ai rencontré différents maîtres du taiji quan, parmi lesquels Me. Wang Xi an du taiji de Chen. Nous avons fondé avec un maître chinois l'Association Européenne de Taiji quan de forme Chen qu'ont rejoint quelques professeurs français de taiji. Je suis actuellement vice-président de cette association. Cette activité reste pour l'instant dans le cadre de mon activité personnelle de recherche. Mais bien entendu la porte est ouverte pour ceux qui veulent l'approfondir.

## **La rencontre avec le yi quan**

Le taiki-ken, dont nous avons largement travaillé les éléments au cours de nos entraînements est d'issu du yi quan.

Au printemps 1990, j'ai rencontré un ami japonais perdu de vue depuis dix ans. Je savais qu'il était parti en Chine pour apprendre l'acupuncture et qu'il avait effectué plusieurs voyages de recherches. Durant son séjour en Chine, il s'est intéressé au qi gong qui l'a conduit à la pratique du yi quan puisque le yi quan est basé sur une modalité du qi gong, le « qi gong dur » ou « qi gong martial ». En constatant la convergence de notre itinéraire de recherche, nous avons prolongé cette rencontre dans la pratique. Nous avons fixé un jour de la semaine pour travailler ensemble et nous continuons depuis. Il m'a communiqué généreusement ce qu'il avait appris depuis sept ans.

A l'automne dernier, lorsque son maître du yi quan est venu à Londres, mon ami m'a proposé d'y aller avec lui et m'a introduit auprès de son maître pour qu'il m'admette

comme son élève. J'ai pu recevoir un enseignement précieux à cette occasion. Etre introduit par quelqu'un de confiance est en effet indispensable pour accéder à la transmission de l'art dans certaines écoles. Ce maître s'appelle Yu Yong nian, âgé de 71 ans, il est un des rares disciples qu'ait formé Wang Xiang zhai (1886-1963), fondateur de yi quan. Ainsi dans mon itinéraire de recherche j'ai rencontré successivement le taiki ken, puis son art d'origine le yi quan.

J'ai naturellement comparé en pratique le taiki-ken et le yi quan et ai constaté une grande différence. Une partie importante est absente en taiki-ken et j'ai été amené à juger que c'est justement la part essentielle, qui est aussi très difficile à communiquer. Pourquoi ?

Nous pouvons le comprendre en considérant l'histoire de la transmission de cet art martial.

### **Le taiki-ken et le yi quan.**

K. Sawai, durant la deuxième guerre mondiale rencontre Wang Xiang zhai en Chine et est fortement impressionné par son art, il devient son élève. Mais il faut savoir que K. Sawai était officier de l'armée japonaise qui occupait la Chine et y faisait des ravages. Comment les Chinois auraient-ils pu transmettre à un de leurs ennemis l'essentiel de l'art de Wang Xiang zhai, maître célèbre surnommé « la main du pays », ce qui signifie le trésor du pays. En effet, lorsque mon ami a recueilli le témoignage du défunt Yao Zong xun, condisciple de Yu Yong nian, qui avait été chargé sur l'ordre de Wang Xiang zhai d'enseigner le yi quan à K. Sawai, celui-ci a dit :

« Je ne lui ai pas enseigné l'essentiel du yi quan. »

Mais K. Sawai est un homme passionné qui persévère dans la pratique de yi quan sans avoir pourtant connaissance de l'essentiel et il remplit la part absente de la transmission par son intuition du « ki ». C'est ainsi qu'à son retour au Japon, il fonde l'école Taiki-ken. Dans l'ouvrage de K. Sawai nous trouvons partout le mot « ki », désignant l'énergie qu'on doit acquérir un jour en persévérant dans l'exercice pénible de ritsu-zen.

La base du taiki-ken est le ritsu-zen que nous avons pratiqué pendant plusieurs années. Selon le système d'entraînement du yi quan ce mode de ritsu zen correspond à la première étape qui demande effectivement plusieurs années, mais cette forme ne permet qu'un développement partiel. En lisant le texte de Wang Xiang zhai, j'ai été frappé de ne pas y trouver pas le mot de « ki » ou « qi » au sens où l'entendait K. Sawai. A la place de « ki » dont le sens est abstrait, Wang Xiang zhai utilise des expressions plus concrètes. Par exemple, au lieu de dire « chercher le ki », il dit « s'exercer en créant la sensation d'avoir tel objet dans les mains ». Bref, K. Sawai a dû remplacer l'ambiguïté laissée volontairement lors de la transmission par une idée intuitive du « ki ». Ce décalage se retrouve perpétuellement entre les méthodes d'entraînement du taiki-ken et celles du yi quan. C'est pourquoi il est justifié de considérer le taiki-ken comme une création de K. Sawai plutôt que comme une branche directe du yi quan.

Bien qu'une partie essentielle du yi quan en soit absente, je considère que le taiki-ken a une valeur importante et des originalités. Par exemple, les exercices du « neri » et du « hai » sont intéressants, bien que K. Sawai les ai créés en déviant des exercices originels du yi quan. De plus les adeptes de taiki-ken ont fait à maintes occasions preuve de leur supériorité en combat contre les différents courants du karaté au Japon ; l'efficacité de leur travail y est reconnue. J'ai aussi constaté moi-même que la méthode du taiki-ken est d'une grande efficacité pour développer l'acuité et rendre percutant en combat. C'est pourquoi j'ai pratiqué cette méthode avec passion durant plusieurs années et je l'ai enseignée.

Aujourd'hui, ayant pratiqué les deux méthodes je reconnais sans hésitation la supériorité de la méthode de yi quan. Je n'entre pas ici davantage dans les détails il vaut mieux les expliciter par la pratique, ce que j'a déjà par tellement fait durant les cours et les stages, surtout lors du stage du yi quan.

Le yi quan est une méthode d'exploration des capacités qui va bien plus loin que le taiki-ken en ce qui concerne la concentration de la force et de l'élargissement de la perception. Effectivement, le yi quan offre une voie par laquelle on acquiert une force explosive. Et, en suivant cette méthode, chacun bénéficiera différemment des effets de l'exercice selon le degré d'approfondissement auquel il est parvenu. Car le ritsu-zen y est conçu à la façon du « qi qong » qui peut varier d'intensité en s'ajustant à la condition physique de la personne et peut être pratiqué par des adeptes d'art martial aussi bien que par des personnes malades qui cherchent à se rétablir.

En somme, avec la rencontre du yi quan, je considère qu'un itinéraire de recherche commencé lors de ma rencontre avec K. Nishino qui m'a fait connaître taiki-ken a trouvé le chemin des origines et a pu ainsi aboutir. J'approfondis avec passion le travail interne du yi quan et en même temps je persévère dans d'autres modalités du qi gong et de respiration, ce qui constitue pour moi l'ensemble du travail interne.

Voici, j'ai exposé brièvement mon itinéraire de recherche et d'évolution dans le travail interne. Toutes ces démarches étaient et sont indispensable pour moi et comme vous pouvez le comprendre la recherche n'est pas toujours directe et parfois ingrate. Si j'ai exposé ceci, c'est d'abord pour vous montrer d'où provient le travail interne que je vous enseigne, car je pense que cette connaissance va vous rassurer dans votre pratique. Toutefois je ne cherche pas à vous inviter tous à aller jusqu'au fond de ces pratiques, ce qui demande une très grande disponibilité et de la passion. La connaissance panoramique de l'ensemble va éventuellement inciter quelques uns de mes élèves à aller plus loin. Chacun pourra proportionnellement à son investissement verser une plus grande énergie dans sa pratique de l'art martial dont l'armature est offerte principalement par le karaté. La pratique de l'école Shaolin-mon se caractérise par la complémentarité du travail interne et du travail externe.

Dans l'école Shaolin-mon, nous pratiquons le travail interne principalement avec **le yi quan** et le **taiji quan**. Ils sont complémentaires, mais chacun d'eux a une méthode distincte. Entre ces deux disciplines se situent les différents exercices de la respiration et du qi gong. C'est là le support du travail interne et chacun peut en bénéficier en fonction de son investissement personnel. Il n'est donc pas exigé des élèves qu'ils pratiquent tout ce que je fais afin d'élaborer une méthode pour l'enseignement.

Sur ces deux bases principales du travail interne repose le karaté qui est originellement une pratique externe, il nous offre un excellent registre de techniques de combat.

Il convient de comprendre qu'il existe deux modalités de pratique interne : l'une s'appuie comme le taiji sur l'exercice du kata, et l'autre comme le yi quan n'y a pas recours. En taiji, la pratique du kata n'est pas le but en soi, mais un moyen par lequel on étudie et s'approche de l'essentiel. Tandis qu'en yi quan l'on tente, en s'exerçant au ritsu-zen, d'aller directement à l'essentiel sans passer par les kata. Mais selon ma définition du kata, en yi quan, ce n'est pas dans les séquences gestuelles que se situent les kata, mais les idées directrices « yi » qui guident les exercices en forment l'équivalent. Car ce sont des modèles élaborés et fixés que l'on répète et qui jalonnent l'itinéraire. Ce type de modèle est beaucoup plus difficile à transmettre que les kata formalisés par des gestes. Ce sont eux qui font l'essentiel de l'enseignement. En yi quan lorsqu'elle atteint un certain niveau, chaque personne enchaîne ses techniques spontanément, ce qui peut apparaître, vu de l'extérieur, comme une exécution de kata gestuel. En taiji, nous apprenons d'abord des séquences gestuelles relativement longues par lequel nous tentons de progresser. Il convient donc de bien comprendre la différence ces deux

modalités. Selon ses dispositions et son désir, chacun pourra se situer par rapport à ces deux modalités de travail interne.

### **D'où vient le yi quan?**

Le yi quan a été fondé en Chine par Wang Xiang zhai (1886-1963). Cet art est considéré historiquement comme une des branches de xing yi quan, mais cela ne me semble pas tout à fait exact. Car le contenu de l'art qu'a présenté Wang Xiang zhai sous le nom du yi quan se trouvait depuis longtemps au fond des arts de combat chinois et était transmis d'une manière ésotérique aux adeptes qui avaient dépassé un certain niveau. En effet nous trouvons dans le texte de Lao tsu d'il y a deux mille quatre cent ans quelques passages qui évoquent la méthode du yi quan. Lao tsu était-il un adepte d'art martial ? Dans ses œuvres, la méthode d'art martial est conçue comme une méthode de formation de l'être humain dans sa totalité, ce qui converge avec la recherche de la vertu. Un homme vertueux est celui dont la haute perspicacité spirituelle découle spontanément de la grande maîtrise de son corps, ce qui incorpore naturellement l'art martial. L'art martial n'y constitue pas un but en soi. Si une telle pensée est présente chez Lao tsu, nous pouvons supposer aisément qu'il s'est appuyé sur des connaissances accumulées à ce sujet avant lui et que son génie a contribué à les faire avancer.

Par ailleurs, nous pouvons voir les traces des positions des pieds sur les dallages d'une salle du temple Shaolin. Si on bouge sans arrêt il n'est pas concevable que les traces des pieds s'impriment sur le sol dur. Cela s'est sans doute produit parce que, pendant des années, les adeptes gardaient une posture immobile des heures durant en laissant couler leur transpiration. Les générations suivantes ont continué cet exercice aux mêmes places dans le hall. C'est ainsi qu'ont été imprimées les traces des pieds. En effet, on trouve dans les documents anciens des passages sur l'exercice de ritsu-zen (zhàn zhuang) comme méthode secrète de perfectionnement de l'art martial, ils indiquent que, comme première étape, les moines s'exerçaient dans la posture de ritsu-zen durant trois ans.

Lorsque Wang Xiang zhai s'est initié à la pratique du xing yi quan, sous la direction de célèbre Guo Yun shen, ce dernier préféra le former non par des techniques diversifiées avec les kata du xing yi quan, mais exclusivement par le ritsu-zen (zhàn zhuang). L'admiration que l'on avait pour le kun fu (la capacité en art martial) de Guo Yun shen était telle qu'on l'exprimait par cette expression légendaire : « par son seul pon-ken (pong quan) en se déplaçant d'un demi-pas, il domine le monde entier. ». Guo Yun shen a appris à son jeune disciple directement l'essentiel de son art, ce dont on ne pouvait habituellement avoir connaissance qu'à partir d'un niveau élevé de pratique. Il l'a fait par une série d'entraînements basés sur l'exercice de ritsu-zen sans passer par l'apprentissage des kata, c'est ce qui va constituer le contenu du yi quan.

En effet Wang Xiang zhai fit preuve très tôt d'une capacité extraordinaire. Bien qu'il soit chétif et petit de taille, au cours de son voyage de formation à travers toute la Chine, il livra plus d'un millier de combats le plus souvent victorieux grâce à sa force explosive. Il séjourna auprès des adeptes qui l'avaient vaincu pour étudier leur art. Il atteignit ainsi un niveau exceptionnel. A ses élèves, Wang Xiang zhai enseignait directement ce qui lui était essentiel en évitant toute autre chose. Au cours des années vingt, il nomma son école « yi quan ». Après 1940, ses admirateurs l'appelèrent « da chéng quan » (la boxe du grand accomplissement). Aujourd'hui, on utilise les deux appellations. Et on considère généralement que l'école de Wang Xiang zhai est issue du xing yi quan car il à été formé par Quo Yun shen, célèbre maître de xing yi quan.

### **Les grandes lignes du yi quan.**

Le yi quan nous enseigne comment parvenir à une concentration plus qu'ordinaire, voire extraordinaire ce qui est un des points cardinaux de tous les arts martiaux.

Lorsqu'on parle de la concentration de force, il faut mettre en évidence deux niveaux. L'un est la concentration acquise par les répétitions gestuelles ; le degré est variable, mais même au plus haut degré, elle restera en-deçà d'un seuil, car nous ne pouvons pas mobiliser certaines forces musculaires par notre conscience ordinaire. Je la qualifie de concentration « ordinaire ».

Parfois, lors d'une situation de crise, il arrive que l'on dépasse ce seuil et mobilise une force qui dépasse l'ordinaire. Au Japon, on désigne par « force de folie de l'incendie » l'acte de femmes qui transportent seules des objets lourds qu'elles n'arrivent pas à soulever à l'ordinaire. Ce seuil peut aussi être dépassé par la mobilisation de force provoquée par une respiration accompagnée d'un « kiàï », ce qui constitue l'essentiel de certains arts martiaux japonais. Le yi quan est une méthode qui vise à créer et renforcer systématiquement des réseaux neurophysiologiques afin de pouvoir mobiliser les différents muscles dans des situations où ils demeurent ordinairement en repos. Le processus passe par un travail d'aller et retour entre l'extension des commandes volontaires du corps et le renforcement des capacités physiques. Effectivement cette méthode permet de réaliser une concentration de force qui permettra de dépasser le seuil ordinaire, en dehors de la situation aléatoire d'une crise.

### **Le « zheng ti » ou l'une intégration globale.**

C'est principalement par l'exercice de ritsu zen (zhàn zhuang) que l'on procède à cette auto éducation en yi quan. L'éducation des différents muscles va de pair avec l'élargissement, l'aiguïsement de perception nécessaire à un art martial. La force explosive est une expression martiale de ce qu'on appelle en yi quan « zheng ti » : le corps intégré dans sa totalité. C'est lorsqu'on atteint l'état de « zheng ti » qu'on peut se détendre et de se concentrer au plus haut degré. C'est donc cet état que l'on recherche au travers le ritsu-zen.

Dans l'intégration globale du corps ou « zheng ti », il y a plusieurs étapes. Il faut d'abord viser le premier degré de l'intégration, ce qui demande déjà un travail étalé dans le temps. Même si on s'efforce de concentrer la force, celle-ci ne sera jamais « explosive » tant qu'on ne parviendra pas au « zheng ti ». Il ne s'agit pas seulement d'une coordination et d'un renforcement de différents muscles. Le plus important est une « intégration » globale du corps par laquelle son fonctionnement s'améliore. En y parvenant, il est justifié de dire que nous avons augmenté le « ki », puisqu'il s'agit d'une énergie vitale. La personne qui est parvenue à cette intégration (zheng ti) maîtrise une grande capacité de commande de son propre corps, et c'est effectivement ce qu'on recherche à travers les différents courants du qi gong. L'état de zheng ti signifie une ouverture de la perception vers l'intérieur et vers l'extérieur du corps.

A travers la méthode qui permet d'atteindre à l'état du zheng ti, la personne aura développé une grande sensibilité de son équilibre physique qui se répercute sur toute sa manière d'être. Ce qu'on perçoit, dit-on, rien qu'à partir de là démarche quotidienne de la personne, de sa façon de se tenir et de marcher en dehors de la pratique martiale. A partir de là on peut concevoir qu'une forme d'éthique apparaisse spontanément. C'est dans ce sens qu'on dit : l'entraînement ne se limite pas au dojo, mais est permanent, car sitôt qu'on pense à son être, c'est déjà l'entraînement. Quand on conçoit ainsi la pratique des arts martiaux, elle implique tacitement une tension vers le changement volontaire de son être. C'est d'ailleurs le sens originel du terme « entraînement » en budo où l'idée d'aller vers un perfectionnement de l'être est centrale. Nous y retrouvons



aussi un point de convergence avec Lao tsu, car l'art martial est pour lui une méthode par laquelle un être humain s'efforce de hausser sa vertu.

De ce point de vue, la pratique du yi quan est diversifiée. La tendance majeure est d'en concevoir l'efficacité du point du vue du combat, le courant de Maître Yu est l'un des rares à être pénétrés de cette pensée originelle pour laquelle l'efficacité n'est pas l'unique but, mais l'expression d'une vertu humaine dont l'expression est le « zheng ti ».

Je dois préciser que c'est dans cette perspective que j'introduis le yi quan dans mon école. Même si la plupart des élèves ne le pratiquent que partiellement il est important d'en avoir une vision globale dans l'école.

### **Le zhàn zhuang ou le ritsu-zen.**

L'exercice du ritsu-zen du taiki-ken est prolongement du zhàn zhuang du Yi quan, que nous continuons à appeler ritsu-zen. J'ai commencé à enseigner le ritsu-zen de cette façon à partir de l'été 1990.

Prendre la posture du ritsu-zen n'y suffit pas, le plus important est d'exercer son corps à l'aide des idées directrices ou « yi ». Cet exercice met en jeu en plus de la pensée qui doit former différentes sensations physiques, la volonté et la persévérance. II n'est pas facile. Tous les autres exercices du yi quan sont attachés à ce travail de ritsu-zen qui exige de la disponibilité et de la volonté. Dans les cours habituels je n'en indique que les lignes générales suffisantes pour ceux qui ne le pratiquent que de temps en temps et même pour ceux qui s'y exercent avec une certaine régularité. Ceux qui veulent aller plus loin en s'exerçant quotidiennement trouveront spontanément et inévitablement des problèmes qui doivent être résolus à l'aide d'un enseignement. Je les invite à me les faire connaître afin que je puisse les observer avec soin et nous avançons ensemble. Je prévois cette année un voyage de recherche en Chine où je suis invité par Maître Yu Yong nian, un des rares disciples de Wang Xiang zhai.

Avec mon ami dont j'ai parlé plus haut, nous venons de former l'Association Française de Yi quan dont l'entrée est sélective, ce qui est la tradition de cet art en raison de la difficulté de la pratique et de l'enseignement. J'inviterai donc à faire partie de ce cercle de travail ceux de mes élèves qui avancent suffisamment dans cette direction. En même temps, j'enseigne sur la base de ma pratique personnelle les éléments du yi quan qui sont bénéfiques pour tous.

J'ai donné des précisions sur le yi quan, car pour nombre des élèves ce nom n'est pas habituel et il me paraît important de le situer clairement dans mon enseignement. En ce qui concerne le travail interne il faut mettre en évidence que le yi quan n'est pas le seul chemin. Nous le faisons aussi par le taiji quan, comme je l'ai déjà explicité.

Je pense que chacun, selon ses dispositions personnelles, pourra choisir sa forme de pratique interne entre le taiji et le yi quan ou bien pratiquer les deux à la fois, ce qu'on fait très fréquemment.

## **2 - Le tai ji quan**

Le tai ji quan et le xing yi quan (yi quan) sont avec le ba guà quan, considérés en Chine comme la boxe interne.

La perception des techniques du combat se situe à trois niveaux qui doivent être articulés : la perception interne, celle de la situation dans l'espace et celle de la relation avec autrui. Nous trouvons dans le tai ji d'excellents exercices pour renforcer cette perception et les exercices de combat au contact sont très enrichissants. Cependant, à mon sens, dans le lai ü actuel la préparation au combat à distance est insuffisante, ce qui, dans notre pratique, est complété par les deux autres éléments.

Dans l'exercice sui-shu (tui-shou) en tai ji, nous étudions la manière de dérober les points d'appui à l'adversaire dans le travail au contact. Quand nous recevons un coup, c'est parce que ce coup trouve chez nous un point d'appui. Si celui-ci se dérobe, l'adversaire peut nous toucher, mais ne peut pas injecter sa force qui glisse sur notre corps comme sur celui d'une anguille. Dans l'exercice du sui-shu il faut apprendre à déplacer convenablement les points d'appui, au contact de l'autre, pour laisser glisser sa force sur notre corps, tout en trouvant des points d'appui pour notre force. C'est pourquoi il faut apprendre à déployer une force souple et non une force rigide. C'est facile à dire, mais la plupart de mes élèves n'y arrivent pas encore. C'est une difficulté à surmonter qui s'impose. La pratique des séquences gestuelles de tai ji sert à nous faire découvrir cette force souple qui sert aussi à renvoyer la force de l'autre avant qu'elle ne pénètre dans notre corps. Chacun doit examiner sa pratique du tai ji en se demandant si elle l'aide à avancer dans cette direction, s'il s'agit vraiment de travail interne. C'est un des critères qui lui permettent de juger si sa propre pratique du tai ji est plus que du karaté au ralenti.

La gestuelle du taiji est importante aussi en ce qui concerne la perception interne, car chaque mouvement peut être effectué comme un exercice de qi gong. Pour cela les gestes doivent être précis, mais l'essentiel est la pensée directrice de la sensation, ce qu'on appelle « yi » c'est à dire une pensée qui s'appuie sur les sensations concrètes du corps et non sur des abstractions. La plus grande difficulté du taiji consiste à mettre en évidence, avec le corps, ce « yi ». Autrement la pratique du tai ji risque d'être une sorte de karaté au ralenti ce qui en dénature l'objectif et aboutit à des résultats dénués d'efficacité, c'est malheureusement souvent le cas. Je constate que le tai ji est donc très difficile malgré l'apparence facile de ses gestes lents et souples qui laissent croire qu'il est à la portée de tous.

### **Chen Pàn ling tai ji quan ou le kata du matin.**

Nous appelons « le kata du matin » un kata nommé « Chen Pàn ling taiji quan » ou « Zhéng zong tai ji quan ». J'apporte ici une précision sur ce kata de taiji.

Chen Pàn ling (1892-1967) commence à l'âge de sept ans à pratiquer du shaolin quan puis, à l'adolescence, étudie la boxe interne avec le xing yi quan, le tai ji quan et ba guà quan. En 1928, il fonde l'Institut d'Arts Martiaux de la Province du He nan avec l'objectif d'y étudier les arts martiaux chinois de différents courants pour dépasser les restrictions des écoles par une démarche scientifique et de former les adeptes. En 1936, il est nommé sous-directeur du l'Institut National d'Arts Martiaux de Nan jing où les ministères de l'éducation et des forces armées préparent ensemble des textes destinés à l'enseignement des arts martiaux chinois. Chen Pàn ling dirige la commission qui achève les textes pour 54 disciplines d'arts martiaux chinois ainsi que 40 plans généalogiques des arts. Le kata de tai ji quan que forme Chen Pàn ling est diffusé dans cette organisation comme forme officielle.

Avant de former son kata, il étudie différents courants de tai ji, Chen, Yang et aussi Wu sous la direction des maîtres les plus considérés de chaque école. Il cherche à former un tai ji quan qui déborde les cadres conservateurs de chaque école pour unifier les aspects positifs de chacune des écoles. Ainsi Chen Pàn ling verse dans son tai ji des éléments de ces trois écoles de tai ji et aussi du xing yi quan et du ba guà quan. En effet ce kata réunit différents aspects : la puissance de Chen, la souplesse du Yang, les cercles de ba guà, les lignes droites du xing yi quan...

Telle est la particularité initiale du tai ji quan que nous pratiquons.

Ce kata est introduit à Taiwan par Wang Shu jin qui devient très célèbre dans cette île comme adepte de la boxe interne, xing yi, tai ji et ba guà. J'ai pu remarquer que Wang

Shu jin est très respecté dans les milieux d'arts martiaux à Taiwan même après sa mort. Son nom est connu aussi au Japon et il était en relation avec le défunt K. Sawai du Taiki-ken. J'ai appris ce kata au Japon par un adepte qui l'avait lui-même appris d'un élève de ce maître. Lors de mon voyage de recherche à Taiwan, en 1989, j'ai eu l'occasion de le réapprendre avec un des disciples du défunt Wang Shu jin. Comme vous l'avez remarqué de nombreux détails différents entre les deux versions. J'ai été surpris de constater qu'autant de différences sont apparues au cours d'une transmission si récente. J'ai également comparé ce kata avec la forme qu'un ami en avait apprise à Taiwan d'un autre disciple de Wang Shu jin, et j'ai ainsi pu ajuster une forme qui me semble plus proche de l'original.

Lorsque le tai ji formé par Chen Pan ling a été transmis par Wang Shu jin, nous pouvons imaginer qu'il y a eu probablement quelques modifications dues aux qualités et aux expériences personnelles de cet adepte. Avant de venir à Taiwan, Wang Shu jin a passé une année à Pékin où il a pratiqué le yi quan sous la direction de Wang Xiang zhai. Il est probable qu'il a introduit certains éléments inspirés de yi quan dans son kata de tai ji quan.

Je ressens encore plus d'affinité envers ce kata de taiji en approchant davantage sa forme originelle et en découvrant son histoire.

### **Le Chen shi tai ji quan.**

Tai introduit la pratique du taiji dans l'école Shaolin-mon en 1984 à partir du Chen shi tai ji quan que j'étudiais depuis 1981, et que j'ai appelé, pour simplifier, le kata de l'après-midi. Le dynamisme de cette forme de tai ji facilite la transition avec le karaté. Et beaucoup de mes élèves se sont initiés au taiji à partir de ce kata. Il en existe grand nombre de variantes. La forme que j'ai apprise par la suite de Me Wang Xi an présente des différences et est plus intériorisée. Ceux qui ont déjà pratiqué quelques années de tai ji trouveront davantage de profondeur dans la pratique de cette forme, c'est pourquoi j'ai commencé à l'enseigner à quelques élèves disponibles.

Toutefois, il ne s'agit pas de se disperser dans la pratique des différentes formes, ce qui importe est la profondeur et la qualité. Le travail du kata est un moyen de s'approcher de l'essentiel et non l'objectif en soi. C'est de ce point de vue que j'ai choisi les kata et que nous devons considérer les formes lorsque nous les effectuons.

Pour capter la place du travail interne dans l'école Shaolin-mon, il convient de comprendre le triangle du Shaolin-mon : karaté, yi quan, taiji quan.

### **3- Le karaté**

Le karaté nous offre un excellent registre technique, une armature linéaire simple, précise grâce à laquelle nous constituons un savoir technique solide pour l'art du combat. Mais le karaté, qui est originellement une pratique externe, ne peut fusionner avec la pratique interne pour former un art d'une envergure supérieure que si on arrive à créer une ouverture qui lui permette une jonction spontanée avec l'exercice interne. Sans quoi, ce ne sera qu'une juxtaposition. Au travers ma recherche sur les différents styles et écoles de karaté, j'ai conclu que le mode de pratique de l'école Shorin-ryu est celui qui convient le mieux à l'évolution progressive pour la fusion avec le travail interne. En effet l'école Shorin-ryu représente la forme la plus ancienne dans la tradition du karaté d'Okinawa.

Comme le choix de sa propre pratique est ouvert et dépend des aspirations de chaque personne, il est tout à fait possible de centrer sa pratique du Shaolin-mon principalement dans le domaine du karaté, ce qui est d'ailleurs le cas de certain nombre de personnes.

Dans ce cas, il est cependant nécessaire qu'ils veillent à ce que cette pratique contienne l'ouverture qui lui permettra à l'avenir de bénéficier du travail interne.

J'affirme avec conviction d'après les recherches que j'ai menées sur le karaté des différentes écoles et styles que par le karaté seul on ne pourra pas aller au-delà de certain âge en continuant à progresser. Cette situation est aussi celle du karaté d'Okinawa. Voici un entretien avec un professeur du karaté originaire d'Okinawa.

*K.T. « Selon les écoles la longévité de la pratique est variable. Vous êtes originaire d'Okinawa et y avez appris le karaté, vous connaissez différents maîtres et les courants. Quelle est la situation d'Okinawa sur ce point ? »*

*Réponse : « Dans les écoles de Nahaté tel que le Goju-ryu, les adeptes sont effectivement forts jusqu'à trente à quarante ans. L'école Uechi-ryu va encore plus loin. Les adeptes de cette école sont très forts pendant la quarantaine, mais dès cinquante ans ils ne font plus grand chose. La santé est très souvent mise en cause. Personne ne pourrait continuer leur mode d'entraînement après un certain âge. La vie semble y être vécue « fortement et brièvement ».*

*Tandis qu'en Shurité la pratique continue longtemps. Il y a des adeptes qui continuent jusqu'à quatre-vingt ans. Mais généralement en Shuri-té, les adeptes commencent à cesser le combat lorsqu'ils atteignent l'âge de trente ans. Ils se contentent alors de pratiquer certains exercices de combat conventionnel, mais pas de combat libre. Et plus ils vieillissent, plus ils se limitent à l'exercice des kata en les adaptant à leur âge, c'est ainsi qu'ils continuent jusqu'à un âge avancé. Il est donc évident de penser que ce sont les jeunes de vingt ou trente ans qui sont plus forts en combat et de renoncer à progresser en capacité de combat à la fin de la trentaine. On n'y voit pas d'adeptes qui pratiquent le combat libre après la quarantaine. ».*

Ceci n'est que le témoignage d'un adepte, mais il correspond à ce que j'ai trouvé moi-même au cours de ma recherche sur le karaté. A savoir que certaines écoles de karaté comptent un nombre important d'adeptes d'âge avancé, mais c'est parce qu'ils limitent leur pratique à des exercices de kata qui forment un bon support pour la santé, une gymnastique martiale. Mais il y manque fatalement une chose : le travail interne par lequel les exercices deviennent plus que de la gymnastique martiale. C'est aussi par ce travail interne qu'on peut continuer à progresser en capacité de combat. Ainsi l'un des deux versants essentiels de l'art martial manque au karaté d'Okinawa.

La raison en est facile à comprendre : l'aspect interne du travail est plus difficile à transmettre. Les techniques gestuelles sont visibles de l'extérieur, d'où la facilité de communication. A la limite on peut comprendre la signification des techniques sans comprendre la langue, et le temps de l'apprentissage peut être court. Tandis que la communication du travail interne est impossible sans recours à l'explication, car il s'agit de communiquer ce qu'on ressent, ce qu'on peut ressentir, ce qu'on doit ressentir dans telle et telle partie du corps et comment on doit diriger les sensations, comment on doit conduire la force, etc. D'où la nécessité de maîtriser jusqu'à un certain point la langue. De plus, pour avancer dans ce type de travail, il faut un temps suffisamment long, puisqu'une personne ne peut pas emmagasiner le savoir beaucoup plus loin que son expérience personnelle.

C'est principalement pour ces raisons que le travail interne n'a pas été suffisamment été versé dans la culture d'Okinawa à partir de la Chine car les habitants d'Okinawa ne parlent pas le chinois et, lorsqu'ils sont allés en Chine, ils n'y sont restés que relativement peu du temps. Et ils ne voyageaient pas pour apprendre un art martial mais principalement dans le but commercial. S'ils pouvaient apprendre un art martial chinois, c'était en plus de leur occupation principale. C'est pourquoi le savoir martial qui a été introduit à Okinawa était plutôt fragmentaire et était limité au niveau gestuel. A partir de l'accumulation historique de ces savoirs fragmentaires, les habitants d'Okinawa ont

constitué leur propre art efficace qui est le karaté dont la technique gestuelle a été élaborée jusqu'à une forme de perfection.

Ce karaté qui était donc encore en cours de formation a été introduit pendant les années 1920 au centre du Japon à partir d'où il a commencé son expansion. C'est pourquoi nous devons comprendre que le karaté moderne provient de cette base qui laissait en blanc le travail interne. De plus, le karaté d'Okinawa qui a touché une perfection technique n'a pas été introduit sous sa forme complète dans l'île principale du Japon. Le karaté moderne a ainsi commencé son départ à partir d'une base incomplète.

### **Un exemple de karaté moderne, dit souvent « traditionnel ».**

Le défunt maître S. Egami (1912-1981) est un des ceux qui ont contribué à la formation de l'école Shotokan. En commun, avec Yoshitaka Funakoshi et ses camarades du dojo Shotokan, ils élaborent des techniques de combat et différentes formes d'exercices, faisant évoluer l'école Shotokan par rapport au karaté de G. Funakoshi. Les aspects caractéristique du Shotokan contemporain trouvent leur racines directes dans les efforts de ces adeptes d'avant la deuxième guerre mondiale. Y. Funakoshi est mort à la fin de la guerre. Il faut remarquer que la rénovation du Shotokan a été effectuée par ces jeunes adeptes qui ont vécu cette période de guerre avec la pensée de ne pas y survivre. La recherche de force explosive par les jeunes de cette époque est symbolique de l'attitude générale des jeunes japonais de cette période.

S. Egami persévère dans sa recherche après la guerre, il continue de rechercher l'efficacité dans ses techniques. Comme il dit lui-même « le makiwara était mon compagnon de vie » et il ne le quitte pas un jour, il s'y exerce constamment durant plus de vingt ans. Il écrit : « pour voyager, je portais le makiwara ». Mais il commence à s'en douter l'efficacité de sa technique d'attaque ainsi forgée. Il se met à rechercher différentes façons d'effectuer le tsuki. Il se fait frapper au ventre par des personnes de formations diverses pour constater laquelle est la plus efficace. Le nombre de ses expériences atteint plusieurs dizaines de milliers. Et il fini par mettre en cause de l'exercice au makiwara. De plus il apporte un grand nombre de modifications à son ancien style, mais ce changement est acquis d'au prix de son investigation passionnée et de ses efforts constants. Nous ne pouvons pas, lorsque nous lisons des écrits sur sa vie, ne pas ressentir une profonde sympathie et une reconnaissance envers un homme qui s'investit autant dans un art qu'il aime. Le karaté qu'il pratique vingt ans après diffère radicalement de la forme de karaté qu'il a contribué à mettre au point avec ses camarades de jeunesse. Il renie une grande part de ce qu'il préconisait auparavant à tel point que son style semble être totalement différent du Shotokan du début. C'est ainsi qu'on distingue son style Shotokai du style Shotokan, or les deux appellations signifiaient originellement la même chose. S. Egami meurt à l'âge de 68 ans en 1981. Il avait commencé depuis longtemps à souffrir de différentes maladies dont on attribue la cause à son entraînement trop intensif.

Nous pouvons tirer deux points de réflexion importants de l'exemple de S. Egami.

- Le premier est que la base du style Shotokan a été élaborée par des jeunes gens qui n'avaient pas la perspective de vivre longtemps. Il n'y a donc pas de préoccupation d'une progression à long terme. S. Egami survivant de la guerre, rencontre la nécessité d'avancer dans la pratique, ce qui met en cause l'élaboration de sa jeunesse. Parallèlement, ce modèle de pratique à court terme devient autonome et va constituer l'école Shotokan d'après guerre. Ces transformations sont flagrantes en Shotokan, mais de façon plus ou moins accentuée, les autres écoles du karaté ont suivi le même chemin.
- Le second est une question : pourquoi les jeunes de cette époque devaient-ils élaborer l'art du karaté ? S'il v avait eu un enseignement traditionnel suffisamment important au

départ, les efforts auraient dû se centrer l'apprentissage de l'art traditionnel. Mais les adeptes chargés de transmettre le karaté après l'avoir appris durant quelques années à l'université, ont ressenti une carence dans leur pratique habituelle. S'il y avait eu une transmission suffisamment importante dans leur karaté, S. Egami aurait dû se contenter d'en approfondir d'abord la qualité. Or il a dû mettre en cause la chose la plus élémentaire en karaté : comment frapper. Et il a fini par aboutir à une conclusion qui va à l'encontre de l'enseignement qu'il avait reçu initialement. Aussi S. Egami va jusqu'à la négation du principe appris au départ : l'importance de l'exercice au makiwara qui est considéré comme essentiel en karaté. Il s'est trouvé obligé de faire des efforts personnels pour découvrir par ses propres expériences et réflexions les différentes manières de frapper, de parer, de se déplacer... Connaissant l'itinéraire de recherche de S. Egami, n'avons nous pas l'impression qu'il s'agissait encore de la période de formation du karaté.

Confrontés à des manques à différents niveaux dans leur karaté, les jeunes karatékas de cette génération respectaient trop leur maître G. Funakoshi pour le mettre en cause. Ils ont considéré que leur devoir était d'élaborer un karaté supérieur qui rejoigne finalement le karaté de leur maître. Ainsi quelle qu'ait été leur évolution, ils ont placé la forme de karaté ainsi élaborée sur une ligne prolongeant le karaté du Maître. En effet, bien que le karaté Shotokan, aussi bien que le karaté Shotokai présente un écart considérable d'avec celui du G. Funakoshi, chacun d'eux se déclare successeur légitime du karaté du G. Funakoshi. Il est certainement difficile de relativiser la valeur de l'enseignement d'un maître aimé et respecté.

Nous trouvons dans les générations qui suivent nombre de cas similaires à celui de S. Egami. Et nous constatons que plus un individu est sérieux, plus sérieuses sont les séquelles laissées dans son corps.

Citons un passage d'une interview de maître O. de l'école Shotokan le 27-08-1990 à Los Angeles tel qu'il est publié dans le bulletin de son école. ( M. O. se situe très près du courant de S. Egami.). Une élève pose les questions à son maître O. :

*« Que signifie pour vous cette retraite que vous nous avez dit prendre lors de vos 60 ans ? »*

*Maître O. répond : « ... je dois vous dire honnêtement que mon corps est tellement rouillé maintenant que je ne peux plus bouger. C'est pour cela. Si je conduis plus d'une heure, mes muscles sont tout raides. »*

Et d'une question sur l'entraînement après l'âge de 60 ans. M. O. répond : *« Tout d'abord veiller à ce que l'on mange, bien se reposer, s'entraîner légèrement, profiter de la vie, profiter de la vie. »*

M. O. est une personne qui s'est beaucoup entraînée selon son système de karaté. Il est normal de se rouiller et de s'user, puisque, dans ce système d'entraînement, on ne fait qu'utiliser et user le corps. Le seul conseil qu'il pourra donc donner à des personnes de son âge est de s'entraîner « légèrement ». Je ne peux pas m'empêcher de le comparer à l'état de K. Nishino, 65 ans aujourd'hui, et je constate que c'est la méthode qui fait la différence décisive entre ces deux personnes. Si l'une permet d'aller plus loin au-delà de certain âge, l'autre amène à rouiller le corps à tel point qu'une personne qui n'a rien fait de particulier dans sa vie se trouve bien plus vigoureuse qu'un ancien adepte d'art martial.

Effectivement dans les karatés du type de celui de M. O. on ne peut changer la qualité de la pratique qu'en en modulant l'intensité, c'est-à-dire en variant entre « fortement » et « légèrement ». C'est du même niveau que de dire : « Ce n'est pas raisonnable de courir comme ça à ton âge. ». Par contre, celui qui est dans la pratique interne dira « entraînez-vous bien, encore plus », et l'entraînement ici signifie « le travail interne ». Le sens de l'entraînement et le sens de l'effort y sont différents. Même si on « renforce son esprit

par des entraînements durs », comme le dit M. O., si le corps doit se rouiller si tôt à cause des entraînements, je me demande quel est l'intérêt de persévérer en art martial à l'heure actuelle ? Et je me demande aussi par quelle « bonne » conscience un maître continue à inciter ses élèves à pratiquer ce même entraînement qui, effectivement, l'a rouillé. Est-ce dans le but d'avoir un esprit « fort » pour continuer à garder un bon moral malgré un corps rendu infirme par les entraînements ? Un grand nombre de personnes se portent bien à l'âge de 60 ans sans jamais pratiquer ni les arts martiaux, ni un sport particulier. A quoi sert alors la pratique du karaté ?

Selon mon expérience personnelle et mes observations, pour ceux qui ont persévéré en karaté ou dans d'autres boxes externes, l'apogée se situe autour de 40 ans. Maître K., également célèbre maître de Shotokan, m'a dit : « Mon apogée se situe à l'âge de 45 ans. Après cet âge j'ai éprouvé une descente radicale. ». Si maître O. se retire à 60 ans, c'est parce que la chute a commencé bien avant cet âge. Personne n'est à l'abri de ce type de déclin tant que son art demeure dans la dimension de l'élaboration technique externe. C'est un problème crucial que l'histoire du budo japonais connaît depuis longtemps, rappelez-vous l'histoire de Tôru Shirai qui a dû approfondir une forme de travail interne pour dépasser ce problème technique.

### **L'ouverture à partir du karaté.**

Selon mon expérience et mes observations sur différentes personnes, pour ceux qui ont persévéré en karaté (ou dans un autre art martial externe), le moment idéal pour commencer à entrer dans la pratique interne se situe autour de l'âge de trente ans. Il me semble positif d'approfondir les techniques du karaté durant la période de la jeunesse et en s'approchant de l'âge plus mûr, de laisser petit à petit place à la pratique interne. Mais ce passage comporte plusieurs difficultés, j'en évoquerai quelques unes :

1. Il faut examiner le contenu du karaté pour voir s'il offre une ouverture naturelle pour introduire un travail interne. Autrement on aboutit à une juxtaposition de pratiques qui ne peuvent pas fusionner, par exemple, pour alléger la pratique du karaté dur, on pratique en parallèle yoga ou le taiji, mais la qualité même du karaté ne change en rien ;
2. L'exigence de la finesse augmente dès que la pratique commence à comporter un travail interne. Il ne s'agit pas simplement de la finesse du mouvement, mais de la finesse qui laisse une ouverture à l'introspection ;
3. Il faut faire de plus en plus de place à la sensibilité du corps, tandis qu'il suffisait avant de chercher la force et la vitesse. Ce qui donne parfois l'impression de ne plus avoir de puissance. Cette impression peut être décourageante ;
4. Il arrive souvent qu'un adepte parcourt le chemin du karaté avec une passion et une énergie juvéniles. Le travail interne met en quelque sorte en cause cet élan de la pratique. Et on n'arrive pas toujours trouver de satisfaction dans la réflexion ou dans la sensation physique. La réponse ne vient pas toute seule ;
5. L'âge de la maturité comporte une transformation des rapports personnels et sociaux, ce qui influe en profondeur sur le sens de chaque type de pratique, interne et externe.

Il y a encore d'autres difficultés, mais c'est en surmontant ces problèmes que l'on parviendra à trouver une continuité et à créer une cohérence dans sa propre pratique. Puisqu'un art martial s'inscrit dans la vie de chaque personne il est normal de traverser les différents problèmes et difficultés. Il s'agit de se former soi-même, surtout lorsqu'on franchit ce palier l'impression de créer et de se forger soi-même devient de plus en plus forte.

## **Les kata de karaté du Shaolin-mon.**

Les kata de karaté que j'ai enseigné ces derniers temps se complètent les uns les autres. Ils sont parmi les kata du shorin-ryu, ceux dont les significations sont les plus claires. Ce sont les kata suivants :

- Kushanku dai, Kushanku sho et Chatan yara no Kushanku (les 3) ;
- Bassai-dai, Bassai-sho, Matsumura no Bassai, Oya tomari no Bassai (les 4) ;
- Chinto, Tomari no Chinto (les 2) ;
- Goju shi ho ;
- Sêsan ;
- Jion ;
- Sôchin.

Ces 13 kata me semblent suffisants pour apprendre les qualités principales du karaté Shorin-ryu. L'étude d'autres kata est facultative et peut être enrichissante.

Dans le registre technique, en plus du karaté, nous étudions le tai ji quan et le xing yi quan. Nous pouvons étudier ces techniques à la suite du karaté dans leur spécificité gestuelle, et aussi dans le prolongement du travail interne.

Après avoir ainsi saisi le triangle interdisciplinaire, je vais aborder certains problèmes qui sont parfois vécus comme une sensation d'impasse par des adeptes.

### **Comment franchir les difficultés ?**

La sensation de stagnation que ressentent certains des élèves de longue date est due principalement à une forme de routine qui les conduit à s'installer dans leurs défauts au lieu de continuer à s'affiner.

L'exemple le plus flagrant est la discordance qui s'installe dans l'exécution technique alors que celui qui l'effectue s'applique consciencieusement et est persuadé de bien faire. Cette impression subjective rend d'autant plus difficile l'amélioration qu'elle l'empêche de voir où sont ses défauts. Je constate souvent chez des personnes avancées une insuffisance de la coordination des forces et de la sensibilité des différentes parties du corps, plus complexe que chez les débutants. On voit fréquemment ce défaut chez les karatékas en général qui se sont disciplinés à se mouler dans la rigidité d'une forme technique. Lorsqu'on n'est pas conscient de ce problème, la répétition enduret dans les défauts au lieu d'amener une amélioration. Lorsqu'on s'entraîne seul, c'est là un des risques les plus importants, pourtant il est nécessaire de s'entraîner seul. Ce problème constitue un palier que tous les adeptes ont à affronter avant d'être effectivement autonomes.

Je pense que la coordination du geste ne doit pas être conçue uniquement du point de vue physique. Il s'agit aussi d'une coordination de la perception de son propre corps et de l'entourage. Si, par exemple, un adepte porte ses vêtements d'une façon négligée et déséquilibrée en serrant la ceinture non symétriquement, cela me semble révéler un problème. S'il y a une véritable recherche de la coordination technique, cet effort doit apparaître spontanément dans la manière de se comporter. Il ne s'agit pas d'être conforme au règlement, mais d'être conforme à ses propres sensations de coordination gestuelle dans l'art martial ou perception « juste ». La philosophie et la morale des arts martiaux orientaux reposent largement sur l'approfondissement de la « justesse ». Sans avoir cette spontanéité il est impossible de concevoir ce qu'est le « zheng ti ».



Pendant les cours et les stages, les élèves apprennent de nouvelles techniques, mais il est peut-être encore plus important pour eux de vérifier comment ils mettent en pratique des choses qu'ils croient déjà connaître.

### **Yi quan : vers un approfondissement du ritsu-zen.**

Des adeptes avancés ont pris l'initiative d'organiser en Février 1991 un stage dont l'objectif est de hausser le niveau en dépassant divers paliers dont ils ressentent le freinage. C'est un essai. La plupart de ces adeptes sont professeurs, ce qui fait que leur travail se reflétera dans leur enseignement. Dans ce stage nous avons principalement étudié le yi quan.

Ceux qui s'exercent au ritsu-zen d'une manière un tant soit peu intensive doivent veiller à la correction de la posture à partir des indications que j'ai données durant les cours et les stages. La forme du « yi », elle aussi doit varier suivant le niveau d'avancement.

Selon Me Yu Yong nian, l'efficacité du travail de ritsu-zen (zhàn zhuang) est constituée par trois éléments complémentaires :

1. La posture : le degré de flexion des genoux détermine l'intensité du travail physique. Il convient de commencer par une posture haute et de fléchir les genoux au fur et à mesure de l'avancement ;
2. L'intensité de « yi » (la pensée qui produit une sensation concrète dans le corps) détermine la qualité de travail ;
3. Le temps : la durée du temps d'exercice détermine l'intensité du travail.

Les trois éléments sont interdépendants : par exemple, si on prend une posture facile avec peu de flexion des jambes, il faut, pour obtenir une efficacité, allonger le temps d'exercice et intensifier le « yi ». Si la flexion est suffisante et le « yi » fort, le temps peut être raccourci jusqu'à un certain point. L'important est de former progressivement le « yi » en expérimentant l'effet produit dans le corps, ce qui est impossible à communiquer sans passer par la pratique. Il ne suffit pas de se mettre debout longtemps et il ne s'agit pas d'un simple renforcement musculaire. Les étapes de la progression sont guidées par le « yi » qui prend différentes formes et intensités, constituant, comme je l'ai écrit plus haut, des modèles, équivalant à des kata dans le travail interne. Il faut donc les apprendre et les répéter minutieusement. Cette forme de ritsu-zen est un exercice fort, complet en soi, et il ne convient pas de le faire en menant une autre forme d'introspection, en particulier il ne faut pas fermer les yeux et se couper du monde extérieur. En effet, si le travail du « yi » est mené convenablement, il n'y a pas lieu de faire intervenir une autre direction de travail mental.

D'une manière générale, il est déconseillé de mélanger différents types d'exercices internes.

L'exercice de sui-shu du yi quan présente des différences avec celui du taiji qui est surtout éducatif. Il est plus réaliste du point de vue de l'art martial, car il met en jeu différents types de force et des déplacements. Par cet exercice, nous apprenons en même temps à dérober l'appui à une attaque venue de l'adversaire et à renverser la situation en contre coup. Mais pour pouvoir s'y exercer efficacement il est nécessaire d'avoir une bonne formation technique en yi quan et un partenaire exercé.

Avançons progressivement, et correctement, plus une pratique est efficace, plus la prudence s'impose. C'est en pratique, plutôt que par l'écriture, que les problèmes doivent se résoudre. Dans ce domaine, je n'en suis qu'au commencement mais suffisamment avancé pour guider mes élèves avec conviction.

### **Pour avancer.**

Nous avons maintenant présentes à l'esprit les trois disciplines du Shaolin-mon. Pour franchir les paliers, l'adepte doit avant tout avoir conscience des impasses qu'il rencontre, puis de la nature des obstacles afin de pouvoir trouver le moyen de les surmonter.

Généralement dans le domaine du karaté, c'est la discordance qui s'installe sournoisement dans l'exécution technique qui est la cause d'une insuffisance de la coordination des forces et empêche la subtilité. Il faut se demander en s'entraînant, si la pratique nous apporte véritablement une amélioration de ce point de vue en technique. Si oui, la technique devient comme on dit en japonais « tranchante ». Sont-elles tranchantes vos techniques ?

En taiji quan, l'exercice des kata, en plus d'une sensation de bien-être, nous apporte-t-il un développement de la subtilité mise à ressentir le corps du partenaire et la force souple et glissante que l'on peut éprouver lors de l'exercice de sui-shu ? Ce sont des critères visibles directement. Si le taiji n'apporte ni l'un ni l'autre, on pratique forcément, sous le nom du taiji, un karaté au ralenti. Ne vaudrait-il pas mieux alors pratiquer le karaté sans y chercher plus, ou mettre en cause sa pratique du taiji quan pour en retirer un bénéfice véritable ?

Pour le yi quan, c'est avant tout la pratique de ritsu-zen qui doit condenser tous les autres exercices. Un critère important est la sensation de bien être et de plénitude après s'être exercé.

Ce sont là des remarques générales. Chacun peut situer la place de sa pratique dans le triangle disciplinaire et peut bénéficier de son entraînement proportionnellement à son investissement. Le choix correspond à un moment de la vie et il va se déplacer peu à peu avec l'âge et la progression. C'est par la solidité et l'étendue de la base qu'il a acquise que chacun peut estimer la profondeur des racines à partir desquelles il va hausser son niveau dans l'art.

Le 10 Mars 1991,  
Kenji TOKITSU

[Document d'archive écrit en mars 1991 par Kenji Tokitsu - publié dans Bulletin de l'école Shaolin-mon](#)

## Texte d'orientation (1994-95)

### Avertissement

Ce texte est strictement à usage interne. Je l'écris pour les élèves avec lesquels je pratique régulièrement.

Ce texte est fait pour aider à la pratique, il vient en complément de celle-ci pour l'éclaircir davantage et inviter à la développer.

Je vais directement au plus important, sans discuter des points qui pourraient être polémiques, mais constituent des bases d'accord à l'intérieur de l'école.

### I- Première partie

Plus de trois années se sont écoulées depuis que j'ai écrit le texte d'orientation intitulé : « le triangle de Shaolin-mon ». Depuis, la parution du bulletin a été interrompue, ce qui est dû principalement à la nécessité d'une nouvelle structuration de l'école, consécutive à l'évolution de mes recherches. Aujourd'hui, une dynamique s'est formée autour des élèves parisiens qui prennent l'initiative de la publication d'un nouveau bulletin. Quant à moi, durant ces dernières années, j'ai parcouru un itinéraire passionnant avec des obstacles. La recherche n'était pas facile et les efforts paraissaient parfois gratuits. Cependant, avec le recul du temps, il ne me reste que des bons souvenirs. Je dois surtout remercier mes élèves qui m'ont suivi avec confiance, car leur présence a été pour moi la plus grande source d'encouragement lorsque je me suis trouvé dans l'obscurité sur le chemin de recherche.

Certains peuvent se demander, pourquoi dois-je rechercher? Qu'est-ce qu'une recherche? Depuis le jour où j'ai osé douter de la valeur de l'enseignement qui m'était transmis dans la voie du karaté, la recherche m'a imposé des chemins épineux. Si vous vous contentez de suivre un chemin tracé d'avance, votre effort consistera principalement dans la manière de le suivre. Mais si vous mettez en cause la valeur de ce chemin, il vous faut le chercher ailleurs ou le tracer vous-même avant de le suivre. Ce n'est pas une entreprise facile. Il est impossible de réussir ce travail sans avoir les outils nécessaires et les éléments adéquats: connaissances historiques et pratiques des différents arts martiaux et des particularités de leurs méthodes. C'est ce que j'ai cherché à acquérir.

Je crois avoir franchi aujourd'hui une des étapes, c'est-à-dire que je navigue dans un calme relatif et vois clairement comment je dois continuer dans cette immense étendue. Je suis en mesure d'explicitier cette nouvelle perspective et ses éléments de travail. Mais qui sait, un jour, elle pourrait être couverte à nouveau par les nuages du doute ? Je devrais alors en sortir de nouveau. Telle est la voie de l'investigation pour celui qui choisit cet itinéraire.

Voici succinctement comment je conçois aujourd'hui la méthode de notre école.

### Les éléments de la pratique

Les éléments qui forment la pratique de l'école sont le karaté, le taichi chuan, le dà cheng chuan, le kenjutsu (l'art du sabre classique japonais) et la méthode Hida. L'intégration profonde de ces méthodes est la caractéristique de l'école. Cependant, en fonction de leur personnalité et de ce qu'ils cherchent, les élèves peuvent privilégier une discipline dominante qui s'enrichit alors de l'apport méthodologique des autres. Par exemple, vous pouvez pratiquer principalement le taichi ou le karaté tout en bénéficiant des apports des autres disciplines sur les plans technique et énergétique.

Le karaté est la trame de base pour la plupart des élèves. Cependant, depuis quelques années, l'école compte de plus en plus de personnes dont la formation a été acquise dans notre école ou dont la formation de base est autre que le karaté. Je considère que cette diversité des points de départ est positive pour une école comme la nôtre.

## **Le karaté**

Le karaté est mon point de départ et il continue de rester une des trames de base techniques. Comme je l'ai explicité dans mon livre « L'histoire du karaté », nous pouvons considérer que la plupart des courants et des écoles actuels de karaté forment un ensemble d'éléments techniques convergents. C'est pourquoi j'entends par karaté l'ensemble des écoles et des styles dont le savoir nous est accessible. Examiné sous l'angle du travail de l'énergétique, et en relation à d'autres disciplines, le karaté représente un registre technique important, mais il ne constitue pas une méthode suffisante. Le karaté représente une des bases de l'Ecole qui comporte d'autres éléments fondamentaux.

Le nom de l'Ecole Shaolin-mon provient d'une orientation de recherche culturelle et historique sur l'art martial, qui remonte vers la source du karaté, puis vers son origine Shaolin chuan. En effet, les noms des deux courants fondamentaux du karaté d'Okinawa, le Shôrin et le Shôreï, sont deux variantes, introduites à des périodes différentes, de la prononciation locale d'un même nom chinois : Shaolin. Ceci vous sera d'autant plus compréhensible que vous ferez le rapprochement avec vos problèmes de prononciation de quelques termes japonais.

Exemples : « Rei » (saluer ou salut) se prononce en français « lei ». « Hara » (ventre) prononcé à la française sonne à l'oreille des japonais : « ara ». La série des kata « Heian » est prononcée par les Français « eïan » et cette prononciation est officialisée par la Fédération, alors que « eïan » ne veut rien dire pour un Japonais.

Le nom Shaolin appliqué à notre école renoue avec l'origine des deux courants du karaté, Shôrin et Shôreï. Le Shaolin chuan constitue la matrice des différentes disciplines de boxe chinoise, et l'étude du Shaolin chuan m'a conduit à la pratique du taichi, du xing-yi, du bagua, puis du *dà chéng chuan*.

Le Shaolin mon signifie donc « la porte du Shaolin » à travers laquelle passe le grand courant du Shaolin, et c'est en remontant ce courant que j'ai étudié les arts martiaux liés au karaté. Ce nom indique donc l'orientation de l'étude par laquelle nous approfondissons le karaté.

Aujourd'hui je cherche à expliciter les principes de la pratique. Dans cette démarche, j'ai introduit le *kenjutsu* et la *méthode Hida* à partir d'un autre horizon, pour préciser et approfondir le fondement même de la pratique. Peut-être est-il temps d'envisager un nouveau nom pour définir l'école d'une façon plus adéquate.

## **Le taichi chuan**

Nous étudions deux formes de *taichi*.

Le taichi chuan de synthèse : j'en ai précisé les particularités techniques et historiques dans le texte d'orientation de 1991. Il est le produit d'une synthèse des écoles principales de taichi (Chen, Yang et Wu) effectuée entre 1940 et 1960, à partir d'une recherche systématique afin de clarifier les ambiguïtés techniques. La logique technique de ce taichi est donc claire. De plus la logique du combat de cette forme de taichi a été précisée par le défunt Wang Shujin, maître éminent de xing yi et de ba gua. En effet la position technique du taichi de synthèse est très proche de celle du combat et il recèle un très

grand nombre de techniques du combat issues du xing yi et du ba gua, qui, avec le taichi, font partie de l'école « interne ». La forme actuelle sous laquelle j'enseigne ce taichi provient de l'enseignement de maître Wang Fulai, successeur de Wang Shujin. La signification gestuelle y étant claire, la mémorisation est plus facile et l'exercice technique efficace, ce qui facilite la progression en taichi. C'était justement un des objectifs principaux de ce travail de synthèse, car les gestes du taichi avaient perdu dans la plupart des écoles leur signification et l'application au combat était devenue difficile, voire impossible. Si vous en avez l'occasion, observez différentes variétés de taichi et interrogez les pratiquants sur la signification technique des gestes. Il s'avère que, le plus souvent, l'explication technique n'est pas convaincante, c'est du moins ce que j'ai expérimenté au cours de ma recherche.

Avec le taichi de synthèse nous pouvons étudier et approfondir le travail énergétique spécifique au taichi et aussi des techniques de combat. Cependant, il existe deux modes de compréhension des techniques. Nous pouvons, en premier lieu, comprendre la technique telle qu'elle est montrée dans le kata, et en second lieu prendre chacune des techniques isolément en la combinant avec des mouvements auxiliaires. Au point de vue de l'exercice martial du taichi, ce travail est indispensable et il constitue justement un des éléments essentiels de la transmission.

Dans un premier temps, il convient de s'exercer aux kata de taichi avec des mouvements homogènes en vitesse et en tension, ce qui facilite le développement des contrôles proprioceptifs. Vous pouvez ensuite vous y exercer en faisant varier la vitesse et la tension.

Le kata du taichi de synthèse est formé de trois parties dont chacune est composée de deux sections. Il convient de l'apprendre en séparant chacune des parties.

Le temps d'exécution varie : 12 minutes pour une exécution rapide, 20 minutes pour une exécution de rapidité moyenne, et 35 minutes pour une exécution lente.

*Le Chen shi taichi chuan (le taichi de Chen)* : Les tào lù (kata) de taichi sont innombrables. J'ai introduit jusqu'ici deux des formes classiques (lao jia) du kata de base du taichi de Chen. Nous en étudions actuellement la première partie orientée plus vers la préparation interne. Nous en étudierons aussi la seconde partie qui correspond aux exercices de combat et contient des techniques variées et l'exercice de l'explosion en force (fa jin).

Dans les exercices de ce taichi, les positions sont basses et les gestes sont amples. Si vous interprétez directement ces particularités au point de vue de l'application en combat, vous en perdrez rapidement l'intérêt. Nous pouvons y étudier et y cultiver une fluidité corporelle qui avoisine l'exercice de qi gong, une manière particulière de concentrer la force et aussi des techniques de déplacement. D'une certaine manière, l'exercice de ce taichi est un complément très efficace du taichi de synthèse. L'amplitude des positions de ce taichi ressemble à celle du karaté Shotôkan moderne. Et, si vous le pratiquez à la façon du karaté, vous endommagerez vos articulations et vos muscles à cause des surcharges d'efforts. C'est grâce à la fluidité et au travail interne que l'exercice de ce taichi aboutit à une efficacité énergétique. Un certain nombre des kata du karaté Shôtôkan pourraient présenter un nouvel intérêt et une signification renouvelée si vous les effectuez en prolongeant ce travail. En passant par des positions similaires, les cadences des gestes et les sensations corporelles sont alors nettement différentes des formes officialisées, et la charge articulo-musculaire est bien moindre.

## **Le dà cheng chuan**

La méthode de « dà chènɡ chuan » est constituée de l'exercice de ritsu-zen et de ses prolongements. J'ai déjà écrit dans la revue « Karaté-bushido » plusieurs articles sur cette méthode. En attendant la publication d'un ouvrage de synthèse sur « les méthodes », je vous invite à les lire. (La rédaction du bulletin prépare également une brochure de documents à partir de mes publications. Pour l'obtenir, s'adresser à la rédaction.)

Dans ce texte, je me limite à préciser la corrélation entre les disciplines. L'exercice du ritsu-zen est transmis depuis longtemps dans de nombreuses écoles d'arts martiaux chinois comme exercice secret d'efficacité. Cet enseignement transmis dans une école de xing yi chuan est à l'origine de l'élaboration du dà chènɡ chuan par Wang Xiangzhai. Au lieu d'apprendre l'art martial à partir des techniques variées (coups de poing et de pied, déplacements, etc...), il préféra enseigner directement l'exercice énergéico-sensoriel qui se situait d'ordinaire à la fin de l'apprentissage technique. Selon sa méthode les techniques doivent être l'expression de la volonté et l'intensité cultivées par l'exercice méditatif (ritsu-zen).

Rappelons que le taichi de synthèse provient d'une révision technique effectuée par Wang Shujin, maître du xing yi chuan, qui a reçu dans sa jeunesse l'enseignement de Wang Xiangzhai, fondateur du dà chènɡ chuan et aussi maître du xing yi chuan. En étudiant le travail de Wang Shujin, nous constatons une corrélation avec le dà chènɡ chuan, car il a introduit dans la pratique de son école des exercices de ritsu-zen.

### **Le kenjutsu** (l'art classique du sabre japonais)

J'ai introduit depuis quelques années la pratique du kenjutsu dans mon école. Cette pratique n'est pas centrale pour tous, mais il est souhaitable de connaître son existence et sa place dans la méthode de l'école.

Pourquoi et comment pratiquer l'art du sabre ou du bâton ?

Premièrement, tenir un sabre permet de vous exercer à élargir votre perception du corps dans l'espace, car le sabre est un prolongement de votre corps. Vous devez sentir l'adversaire avec l'extrémité du sabre. Votre capacité en technique du combat à main nue doit pouvoir être transposée au moyen du sabre ou du bâton.

Deuxièmement, la technique du sabre nécessite des contrôles particuliers du corps. L'apprentissage de la technique du sabre vous impose des gestes particuliers, qui constituent un ensemble de techniques du corps que vous pouvez ignorer si vous n'utilisez pas le sabre. Autrement dit, grâce à la présence de l'objet exigeant qu'est le sabre, vous pouvez obtenir un registre gestuel auquel il est impossible d'accéder par la seule pratique à main nue. Il ne s'agit donc pas d'apprendre seulement à manier le sabre comme arme.

Cependant, seules les exigences particulières d'une école classique de sabre apportent cet intérêt pour la pratique. Il est faux de penser que l'art du kenjutsu se limite à manier un sabre en bois. La pratique du kenjutsu est la pratique de kata qui revêt une forme rigoureusement élaborée grâce à laquelle vous pouvez accéder à un corps « capable ».

L'étude du kenjutsu nous conduit à la pratique du kodachi (sabre court), du bâton et du iaï (dégainer le sabre).

### **La méthode Hida**

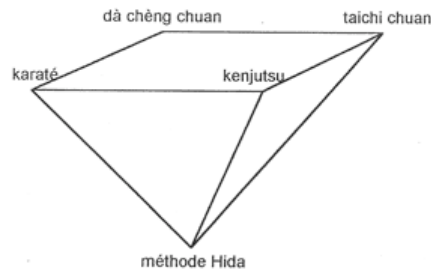
En attendant des publications sur la méthode Hida, je vous invite à lire les articles sur cette méthode que j'ai écrits dans la revue citée plus haut (s'adresser à la rédaction du bulletin.) En supposant connus ces textes, je précise ceci.

La méthode Hida dite « la voie du centre sacré » vise à activer et à renforcer la partie basse du corps en rapport avec les muscles principaux et à stimuler par ces exercices

l'activité psychique. Il ne s'agit pas d'une méthode d'art martial, mais d'une méthode qui touche au fondement de l'activité physique. J'ai commencé à étudier cette méthode il y a une douzaine d'années et j'ai l'intuition qu'elle se situe là où convergent en profondeur toutes les autres méthodes que j'ai citées plus haut. Cette méthode permet donc d'améliorer les capacités physiques et mentales et une hygiène de vie en découle spontanément.

Je trouve que cette méthode condense, en profondeur, l'essence de chacune des disciplines que j'ai citées plus haut. Dans ma méthode, je la pratique comme un moyen d'intégration des techniques de combat.

Ainsi, l'application du principe de la méthode Hida m'a permis de mieux intégrer, dans une seule méthode, les éléments issus de quatre disciplines (karaté, taichi, dà cheng chuan et kenjutsu) car son principe se situe effectivement au point de convergence de ces éléments techniques. Cet ensemble n'est pas un assemblage de différentes pratiques, mais un ensemble formé par l'imbrication de l'une à l'autre selon une logique basée sur un même principe énergétique.



Arrivés à cette nouvelle phase, nous allons examiner notre méthode plus en détail, tout en gardant une vision d'ensemble de la pratique des arts martiaux.

## II - Seconde partie

### Constataion

Le karaté a été introduit en France il y a 45 ans. On peut donc penser qu'un nombre considérable de personnes pratiquent le karaté depuis plus de trente ans.

Cela implique qu'aujourd'hui autour des débutants et des jeunes se trouvent des personnes ayant une expérience longue, avec ses aspects positifs et négatifs. Il existe donc des éléments suffisants pour établir une recherche comparative sur le plan de la longévité et de l'efficacité de la pratique du karaté.

Voici quelques observations personnelles :

- Généralement entre 10 à 15 années de pratique, un karatéka constate des progrès en technique.
- Lorsqu'il a plus de 20 ans de pratique, il constate une baisse de sa capacité de combat par rapport à ce qu'elle était 5 à 10 ans auparavant.
- Après plus de 20 ans de pratique, rares sont ceux qui affirment progresser sur le plan technique et en combat libre. Même s'ils ont un niveau considérable, ils disent généralement qu'ils étaient meilleurs avant. Cette tendance est bien plus nette pour ceux qui ont pratiqué plus de 30 ans.
- Au cours de 20 à 30 ans de pratique, se manifestent un certain nombre de traumatismes, surtout des problèmes dorsaux et articulaires, qui réduisent

considérablement le dynamisme des karatékas et les conduisent souvent à l'abandon.

- L'âge des praticiens varie de l'enfant au troisième âge, mais ceci ne signifie nullement qu'un enfant pratiquera le karaté jusqu'au troisième âge.

En tout cas, je n'ai jamais rencontré un karatéka qui, ayant pratiqué plus de 30 ans le karaté, puisse affirmer qu'il est meilleur aujourd'hui qu'il y a 10 à 20 ans.

Pourtant la longévité était une des caractéristiques de la tradition du karaté. Et selon la tradition du budo, on peut progresser jusqu'à un âge avancé, voire jusqu'à la fin de la vie et la capacité à combattre en est le garant. Le kendo en fournit un exemple, et pour ceux qui le pratiquent régulièrement, il est presque évident que l'adepte de 60 ans est supérieur à celui de 30 ans pour l'ensemble de ses capacités en combat. En karaté et dans d'autres sports de combat, c'est l'inverse qui se produit.

Ce qui soulève la question de l'efficacité et celle de l'énergie.

Je vais aborder ces questions avec une analyse technique, celle des déplacements les techniques permettant de diriger le corps dans un espace de combat. L'étude technique de différents arts martiaux classiques m'a permis de schématiser deux principes de déplacement.

### **Le déplacement par propulsion**

Le premier est le principe du déplacement par propulsion que nous utilisons spontanément dans toutes sortes d'activités sportives. A chaque enjambée, un sprinter donne un puissant coup au sol pour obtenir une force de propulsion. Avec des différences en degré de performance et en intensité, ce type de déplacement est présent dans toutes les activités sportives. La caractéristique en est que vous exercez une force qui va contre celle de la gravitation pour produire un mouvement.

Comme le montrent les records des sprinters de 100 mètres, la capacité de déplacement selon le principe de la propulsion diminue avec l'âge, autour de la trentaine. En s'appuyant sur ce principe, il est donc impossible de surmonter le problème de l'âge et d'aller en augmentant l'efficacité dans la pratique des arts martiaux, même si on arrive à compenser la diminution des capacités physiques par des subtilités acquises par expérience.

On doit alors se demander si la longévité dans la tradition du budo n'est pas une mystification.

### **Le déplacement par immersion**

Une des clefs de la compréhension de la longévité en budo est ce que j'appelle le principe d'immersion.

Bien que peu connu, ce principe est, au Japon, transmis dans quelques écoles de sabre (kenjutsu) et de jûjutsu comme secret de l'école. En effet, il permet d'augmenter la vitesse des déplacements et la force de l'exécution technique. A l'observation, ce principe est masqué par la vitesse, et la différence est difficile à percevoir. Pour vous déplacer, au lieu de donner une impulsion contre le sol, vous « ôtez » la force des jambes pour laisser agir la pesanteur dont vous transformerez la force en un déplacement horizontal par un contrôle du centre de gravité. Vous avez alors l'impression de vous immerger dans la pesanteur, c'est pourquoi je parle de « déplacement par immersion » en opposition au « déplacement par propulsion ». Il s'agit en fait de retrouver la sensation de la gravitation en tant que force existante que l'on peut utiliser et non plus, selon l'habitude, comme une force contre laquelle il faut lutter.



Pour nous, c'est l'un des objectifs de l'étude du kenjutsu de l'école Kaishinryû. Cet art est nouveau pour la plupart de mes élèves, c'est pourquoi je vais expliciter dans ce texte la signification que ce travail a pour nous.

Je vois dans le principe d'immersion une des raisons majeures de la longévité de la pratique. Car il permet non seulement de produire une vitesse et une force considérables dans une technique malgré la diminution de la force de propulsion, mais aussi d'utiliser une technique sans que le démarrage ne soit manifeste.

C'est là un des problèmes techniques majeurs qu'on affronte dans tous les arts du combat. « Comment faire un mouvement détaché de l'expression de la volonté d'attaque ? ».

C'était une préoccupation majeure des adeptes du sabre japonais. Le principe d'immersion était une des réponses techniques. Avec le principe de propulsion, si vous vous déplacez puissamment, vous pouvez difficilement dissimuler le démarrage si petit soit-il, mais, avec le principe d'immersion il devient possible de l'effacer.

L'application du principe d'immersion va à l'encontre du modèle du dynamisme habituel. Dans le même sens, la réalisation d'une technique d'attaque détachée de l'expression de la volonté nous conduit à mettre en cause nos modèles d'activité corporelle. Nous trouvons dans le principe d'immersion une ouverture vers un exercice physique qui inclut un exercice psychique. C'est à partir de telles situations concrètes que commence la réflexion philosophique sur les arts martiaux.

En d'autres termes, l'application du principe d'immersion consiste à articuler de façon optimale des perceptions extéroceptives complexes, des sensations proprioceptives incluant la perception de la gravitation, et un comportement moteur qui doit être guidé par la stratégie du combat. Peut-on aujourd'hui en proposer un modèle scientifiquement fondé ?

### **Le champ d'application du déplacement par immersion**

Celui-ci s'applique en général à un déplacement rapide de faible envergure avec quelques enchaînements techniques. (Cependant, pour être précis, notons que ce principe de déplacement a été appliqué par certains adeptes du sabre à l'époque féodale japonaise lorsqu'ils marchaient sur une longue distance.)

Les capacités requises pour ce type de déplacement sont presque indépendantes de celle de la course à pied. En effet, une personne âgée qui a renoncé à courir depuis longtemps peut effectuer un déplacement très rapide et efficace en suivant ce principe. Il faut noter que dans la réalité de la pratique propulsion et immersion coexistent dans des proportions variant selon le niveau de la personne.

En étudiant l'art classique du sabre japonais, j'ai compris comment ce principe était sous-jacent à certains enseignements, sans y être clairement exprimé. J'ai alors analysé, sous cet angle, le contenu de différentes disciplines des arts martiaux japonais et chinois et constaté que cette manière d'utiliser l'énergie de la pesanteur intervenait d'une façon très subtile. Le principe est facile à énoncer, mais difficile à appliquer.

Il y a, au départ, deux difficultés :

1. Ce principe est difficile à comprendre, sans explication, car nous avons tous une tendance à nous expliquer le phénomène du mouvement dans l'optique la plus habituelle, celle de la propulsion.
2. Il va à l'encontre du réflexe spontané en combat où l'on a tendance à se contracter, tandis qu'il faut se décontracter. Il implique déjà une certaine maîtrise psychologique.

Telles sont les difficultés que nous rencontrons aujourd'hui lorsque nous étudions les techniques en nous aidant de la connaissance de ce principe posé comme hypothèse de départ. Quelles ont dû être les difficultés surmontées par les guerriers qui ont découvert ce principe empiriquement en tentant de dépasser des difficultés qui étaient vitales pour eux ?

### **Le principe d'immersion dans l'art du sabre japonais**

Selon mon analyse, ce principe a été découvert et approfondi dans l'art du sabre japonais à partir de trois directions :

1- Par l'effort pour dépasser l'impasse rencontrée dans la recherche d'un dynamisme basé sur le principe de propulsion.

La plupart des guerriers ont recherché l'efficacité en combat au travers des techniques basées sur le principe de propulsion, qui est le plus spontané. Dans les combats et les batailles, vieillir conduit à l'inefficacité, tout comme pour les sportifs de nos jours, mais ils n'ont pas la possibilité d'une retraite douce. Ceux qui perdent l'efficacité perdent la vie. Comment résoudre cette difficulté ? Ils ont cherché les possibilités de la dépasser.

2 - Par la recherche de techniques qui suppriment les manifestations préalables au geste. « Frapper sans geste de démarrage perceptible par l'adversaire » est un des problèmes techniques majeurs qu'ont affronté toutes les écoles de sabre japonais. Lorsque nous faisons un mouvement volontaire en nous propulsant d'un puissant coup sur le sol, ce geste s'accompagne inévitablement d'un mouvement préparatoire, si minime soit-il. Par exemple, vous ne pourrez pas faire un saut puissant sans exprimer aucunement votre démarrage (tant gestuel que psychologique). Il en va de même pour exécuter une technique d'attaque ou de défense en propulsant violemment votre corps.

Comment faire un mouvement détaché de l'expression de la volonté d'attaque ? Dans l'histoire du sabre japonais, tous les adeptes se sont heurtés à ce mur : sitôt que vous voulez frapper, l'adversaire capte déjà la manifestation du mouvement de votre esprit. Comment dissimuler cette expression ? Miyamoto Musashi, célèbre maître de sabre japonais du XVII<sup>e</sup> siècle, dans son ouvrage majeur « Gorin no sho », donne une réponse avec « la frappe de non pensée », « la frappe d'une seule cadence », « la frappe de l'étincelle sur une pierre ». Dans l'école Ittô-ryû, on nomme musô-ken (sabre du rêve) l'art ultime où l'adepte se sert du sabre comme dans un rêve « sans avoir conscience de le manier ». Cet état auquel semblent être parvenus certains maîtres de sabre, qui ont souvent eu recours à des pratiques religieuses ou mystiques, mériterait une réinterprétation en termes psychophysiologiques. Un des objectifs de ces techniques est que la frappe du sabre apparaisse sans l'accompagnement gestuel qui risque de la faire prévoir à l'adversaire.

Aussi longtemps qu'on s'appuie sur le principe de propulsion, il est impossible d'effacer le démarrage du geste technique, ce qui devient possible avec le principe du déplacement par immersion. En effet, vous pouvez apprendre à abaisser le corps en ôtant les tensions des jambes sans préparation visible et par conséquent, vous pouvez vous déplacer sans manifester le démarrage. Avec une méthode d'entraînement basée sur ce principe, vous pouvez réaliser une technique d'attaque et de défense sans manifester aucun préalable. Dans les arts martiaux japonais, cet état d'esprit est désigné par « kéhaï o kesu », ce qui veut dire « effacer une expression du ki » ; le « ki » est entendu ici au sens de volonté ou de l'expression de l'énergie vitale. Cette expression est probablement moins familière à la plupart des praticiens que celle de « kisémé » repousser ou accabler l'adversaire par la volonté ou le « ki » avant de porter une attaque, attitude à laquelle ils ont été sensibilisés. Pourtant, dans la pratique traditionnelle des arts martiaux japonais, ces

deux directions de pratique du « ki » sont également importantes. L'une tend à influencer, intimider ou repousser l'adversaire par une imposition de la volonté préalable à une attaque. L'autre vise à effacer toute expression de volonté au moment de porter une attaque et aussi à rester impassible, semblable à une pierre, face aux tentatives de l'adversaire.

3 - Par la recherche de l'acquisition d'une plus grande énergie dans l'exécution technique. Avec le principe de déplacement par immersion, vous pouvez engager la totalité du poids du corps dans l'exécution technique, ce qui augmente considérablement l'efficacité. Car vous pouvez utiliser l'énergie de la descente du corps due à la gravitation. Ce mouvement de descente est absorbé par la contraction musculaire des jambes. Ce procédé est à l'inverse du mouvement ordinaire où vous vous propulsez d'abord par contraction musculaire et absorbez ensuite la chute. Dire qu'ils sont en rapport inversé est trop simple, car la réalisation d'un nouveau mode d'action signifie une réorganisation importante du système sensori-moteur.

La première étape de l'enseignement est de placer correctement son poids dans le bas du corps et d'utiliser la force de la chute dans un déplacement. Dans la seconde étape, vous apprenez à transférer cette force de chute sur la main, sur le poing ou sur le sabre. Reste à étudier dans quel cas de figure et dans quelle direction du coup cela est possible. Est-il possible de frapper, en quelque sorte, aussi fortement que vous pouvez chuter ? Dans la technique du kenjutsu, cette énergie de descente est associée à celle d'une rotation autour de l'axe central du corps. Selon mon approche ce principe se trouve aussi dans la technique de concentration de force en dà chêng chuan et celle du taichi de Chen.

Le principe du déplacement par immersion est un aboutissement de la recherche de l'efficacité dans le kenjutsu, l'art du sabre japonais. C'est pourquoi il constituait un secret pour les différentes écoles et c'est la raison pour laquelle je l'ai introduit dans mon école. L'étude du sabre classique montre que l'ensemble des techniques basées sur le principe du déplacement par immersion ne se situe pas dans le prolongement qualitatif de l'évolution du principe de propulsion qui est plus spontané. Il ne s'agit pas d'un aboutissement quantitatif de la répétition du déplacement par propulsion. Aussi longtemps que vous ne changez pas le principe, il est impossible d'y accéder. Sur ce point, pouvoir dire « je m'entraîne beaucoup » ne fait pas beaucoup avancer. Comme nous avons vu, ce principe a été élaboré à partir d'une mise en cause d'un principe plus immédiat. L'expérience empirique n'a de valeur que si elle aboutit à une mise en cause de son propre système. Si nous observons des exercices techniques de combat comportant les deux formes de déplacements, il est difficile de les distinguer au premier abord. La différence se constate dans l'efficacité au combat, surtout avec des personnes âgées. Sous une apparence similaire, certains phénomènes corporels peuvent procéder de principes différents ; les déplacements en sont un exemple. La recherche de l'efficacité dans l'art du combat nous conduit à réexaminer la logique à laquelle nous sommes habitués.

Je pense que la pratique sérieuse du karaté et de l'art martial restera brève aussi longtemps que les personnes de 40 à 50 ans parleront du temps où elles étaient plus fortes... il y a dix ans, aussi longtemps qu'elles ne sauront pas appliquer une autre logique du corps. Le principe de déplacement par immersion nous offre une porte d'entrée vers un art martial conçu sur le long terme.

J'ai essayé d'explicitier la raison pour laquelle j'ai introduit l'art du sabre dans mon école. J'ai rencontré plusieurs maîtres de sabre et l'école Kaishin-ryû enseignée par maître Tetszan Kuroda m'a le plus convaincu ou faut-il dire que je n'ai été convaincu par aucune autre. Il existe un grand nombre d'écoles de sabre classique au Japon, mais la plupart d'entre elles me semblent avoir développé principalement l'aspect formel quasi

cérémoniel de l'art ; sur ce point le kenjutsu de l'école Kaishin-ryû est exceptionnel. Cependant il convient de noter ceci :

Dans mon enseignement du karaté et du taichi se reflète spontanément la pratique du kenjutsu. Il ne s'agit pas d'inviter tout le monde à la pratiquer le kenjutsu. Je veux indiquer la source et la référence de certaines techniques et des principes que j'introduis dans mon enseignement du karaté et du taichi.

### **Corrélations**

Dans les méthodes des arts martiaux, l'application du principe d'immersion ne se limite pas au déplacement. Selon ma recherche, elle est sous-jacente à différentes méthodes traditionnelles dont le déploiement technique est conçu comme une issue spontanée de l'énergie, le ki.

Je retrouve l'application de ce principe dans trois sortes d'indications fréquentes dans les enseignements classiques :

1. La réalisation du principe d'immersion dans la technique du combat nécessite d'abord une décontraction corporelle. La sensation de décontraction est parfois indiquée par l'image de « rendre le corps comme liquide ». Elle est utilisée pour la préparation à la fois gestuelle et introspective au développement technique. Ce principe est très important surtout dans les exercices du taichi de Chen et du dà chèngh chuan. Nous pouvons aussi renforcer cette sensation par l'exercice de la méthode Hida ;
2. Pour appliquer le principe d'immersion dans le geste, il est indispensable de bien situer le centre du gravité, ce qui fait ressortir la sensation du centre du corps, exprimée par le terme « tanden » et aussi la ligne centrale du corps qui traverse le tanden. L'exercice de la méthode Hida touche directement ces points et l'exercice du musoku (déplacement sans propulsion) de l'école Kaishi-ryu en est l'application ;
3. Lorsqu'on réalise un mouvement rapide qui donne de la puissance à la technique par le principe d'immersion, une respiration particulière se produit. On enseigne parfois à respirer de sorte que le bas du ventre se remplisse. Il existe une forte corrélation entre la forme de respiration concentrée de la méthode Hida et l'exercice de respiration avec le son appelé « shi sheng », qui est associé à la concentration de force (fa li) en dà chèngh chuan.

Ces trois types d'indications se rencontrent communément dans l'enseignement de base des différentes méthodes japonaises de renforcement énergétique et chinoises de qi gong. L'étude du principe d'immersion est donc susceptible de faciliter l'apprentissage de certaines méthodes d'énergie ou de respiration. D'une certaine façon, nous pouvons dire que le principe d'immersion est une expression martiale de ces méthodes énergétiques.

### **Pourquoi alors le principe d'immersion n'est-il pas explicité ?**

Il constitue une technique « invisible ». Comme l'illusionniste le plus habile, l'application de ce principe crée plusieurs points aveugles au cours d'une exécution technique. J'ai constaté souvent qu'en regardant continuellement une exécution technique, les points essentiels sont dissimulés à une perception visuelle non avertie, vous ne pourrez donc pas les percevoir, sans les avoir expérimentés à partir d'une explication. La difficulté est d'autant plus importante qu'il s'agit de voir ce qu'on ne voit pas, c'est la difficulté de comprendre ce qu'on ne peut pas comprendre.

La difficulté continue d'exister si le principe est énoncé sans avoir été personnellement appliqué. Je veux seulement attirer votre attention sur le fait qu'en étudiant des arts martiaux, nous avons parfois tendance à les dénaturer par un découpage trop simple. En effet, nous n'avons pas le moyen d'étudier un phénomène si nous ne le percevons pas ; la condition préalable serait de savoir que quelque chose existe là et que nous ne voyons pas, tout comme l'air que nous respirons. Sinon, l'analyse de ce que l'on voit ne peut pas être productive. La première chose à faire est de se rendre compte qu'il existe un angle mort et de rechercher les moyens d'analyser ce qui s'y passe. Sans cette vision toutes les tentatives « scientifiques » sur les arts martiaux ne pourront que rester superficielles.

Je dis cela à partir de mon expérience car l'étude du kenjutsu m'a fait comprendre ce domaine. Plus on le regarde avec intensité, plus ces points se dissimulent. Voilà la force du savoir accumulé dans la tradition. Il me semble important de garder dans l'approche scientifique une ouverture pour pouvoir situer avec pertinence l'objet d'étude dans le domaine de l'art martial.

L'approche par la pratique me semble permettre de poser des questions pertinentes. Mais c'est une première étape. Reste ensuite à mettre en relation les constatations qui émergent des recherches empiriques accumulées par la tradition du budo et les connaissances apportées par la psychologie, la neurologie et la biomécanique pour proposer une interprétation et une extension opérationnelle.

### **Pour des exercices de combat efficaces**

La technique du karaté est complétée par les apports des méthodes internes, ceux du taichi et du dà chèngh chuan, et aussi du travail énergétique. Sur le plan de la technique gestuelle, j'ai réexaminé des kata de karaté à partir de la méthode du kenjutsu de l'Ecole Kaishin-ryû et de la méthode Hida, qui enseignent l'une et l'autre à activer effectivement la ligne centrale du corps, sans se limiter à des exercices reposant sur des sensations. La ligne centrale du corps est une zone verticale du corps extrêmement sensible, nous pouvons dire qu'il s'agit d'une zone concentrant des points vitaux. La technique du combat est en quelque sorte constituée par la défense et l'attaque de cette zone du corps. Activer le corps autour de cette zone vitale revient en même temps à la renforcer énergétiquement, d'où une corrélation avec les méthodes de qi gong. Ainsi la pratique de l'art martial comporte l'art du renforcement énergétique, d'où des possibilités d'application à la recherche de bien être.

Dans l'exercice du combat sérieux, l'obstacle le plus grand est la peur. A cause de la peur, vous ne voyez pas clairement la situation du combat, vous vous défendez mal, vous contrôlez mal vos techniques. La peur fait utiliser trop d'énergie et vous vous fatiguez vite. Vous vous noyez dans votre agressivité à cause de la peur. Mais qu'est-ce la peur ? Dans la situation du combat, la peur est produite par la sensation de ne pas être protégé face aux attaques. Imaginons que vous êtes exposé à une succession d'attaques par balles. Si vous êtes situé parfaitement en arrière d'un bouclier anti-balle, vous êtes en sécurité. Tandis que, si votre bouclier est fragile ou troué ou trop étroit pour vous abriter complètement, vous êtes hors de protection, il y a de quoi avoir peur. Aussi, sans être couvert par une protection suffisante, si vous sortez là où arrivent des balles, il s'agit de folie, de témérité et non de courage, à moins d'être dans une situation de guerre.

La technique du combat doit être constituée en forgeant en même temps un bouclier, le plus perfectionné. La technique du sabre a développé cet aspect jusqu'à la limite, où le sabre joue à la fois le rôle d'une arme et d'un bouclier, car la technique est constituée avec une conscience rigoureuse de la ligne centrale du corps. Si on se réfère à la technique du sabre, il faut dire que cet aspect est très insuffisamment développé en

karaté. Même si vous pensez exécuter chaque technique avec précision et force, si entre les deux mouvements il y a des troubles dans la ligne centrale de votre corps, la fluctuation de votre ligne centrale constitue votre vulnérabilité. Plus précisément, lorsque vous effectuez successivement plusieurs techniques de défense, elles ne sont valables qu'en rapport avec votre ligne centrale. Il est nécessaire donc de constituer un rapport étroit entre la garde et la position corporelle. Il est indispensable alors d'acquérir une mobilité des différentes parties du corps. C'est ce que j'indique par l'image des charnières.

En tout cas, la peur au moment du combat provient d'une sensation explicite ou implicite d'être hors de protection. Si vous avez confiance en votre bouclier technique, comment pouvez-vous avoir peur ?

Voici une phrase de maître Yasuji Kuroda :

« L'essentiel de la technique réside dans la trajectoire gestuelle entre une garde et l'autre. ».

Voici le sens de cette phrase :

Une garde en sabre vous assure une défense telle que, si l'adversaire attaque, vous avez une opportunité de le vaincre. Les mouvements techniques en sabre sont constitués par le passage d'une garde à une autre. Si vous pouvez contrôler la défense de la ligne centrale durant ces mouvements, vous avez la même assurance que si vous étiez tout le temps en garde. Bouger sans produire de rupture entre le sabre et la ligne centrale constitue l'essentiel de l'entraînement.

La technique du sabre exige une rigueur équivalente à celle de la lame du sabre. Une faute signifie la mort. Grâce à l'étude du sabre, nous pouvons apprendre un système de contrôle rigoureux du corps qui n'est pas évident dans les autres disciplines.

Si nous examinons les kata de karaté avec cette rigueur, il s'avère qu'ils présentent un grand nombre de vacuités, parce que la ligne centrale et la technique de défense ne sont pas intégrées. Cet aspect est flagrant dans les formes de kata considérées comme « officielles ». Si vous vous intégrez à de tels mouvements, c'est comme si vous faisiez face aux attaques avec un bouclier qui n'a que son cadre. Dans ce cas, comment ne pas avoir peur en affrontant des attaques ?

Par l'introduction de ce travail dans les techniques du karaté, notamment celles des kata, nous pouvons combler les vacuités dans les gestes. J'ai pu élaborer un mode d'exercice des kata par lequel nous pouvons apprendre des gestes techniques plus efficaces. De ce point de vue, l'intérêt du kata dépasse largement celui de l'application au combat, et nous pouvons constituer un modèle d'éducation du corps extrêmement élaboré au moyen des kata qui redeviendront une source d'efficacité.

## Repères techniques

Voici les thèmes que j'ai abordés au cours de ces dernières années. Certains d'entre eux sont en cours d'élaboration.

### Le karaté

Kushanku dai, shô

Chatanyara no Kûshankû - complémentarité avec le taichi-Chen

Bassai dai, shô, Matsumura no Bassai : les trois façons de mettre en pratique le Bassai shô

- 1) La main nue contre la main nue
- 2) La main nue contre le bâton
- 3) La technique du bâton

Gojû shi ho, Nijûshiho, Sôchin, Jitté, Jiin, Chintei, Chintô, Tomari no Chintô (complémentarité avec le taichi-Chen), Meikyô, Unsû Sêpaï (techniques d'immobilisation etc...), Sûpârinpê

### **Le taichi chuan**

Le taichi de synthèse

Le taichi-Chen I (rapport avec la respiration, cf. Méthode Hida)

Le taichi-Chen II

### **Le kenjutsu**

Tachi kata omoté : les 6 kata

Kodachi kata : les 12 kata

Bô kata les 7 kata, corrélation avec Bassaï-shô

La séparation du corps en 10 parties (image des charnières)

Le déplacement par immersion, corrélation avec le déplacement en dà chêng chuan

Iaïjutsu : séries de kata assis et debout

### **La méthode Hida**

Les 10 kata de base

Les 10 kata avec le kiaï et la respiration concentrée Les 3 kata avec le bâton

### **Le dà chêng chuan**

Ritsu-zen (zhàn zhuang) avec des positions et des formes de « yi » variées Shi li, motsabù (ou masatsu ho)

Fa li, Shi sheng (rapport avec la respiration concentrée de la méthode Hida) Tui shou (suishu), San shou (exercice de combat).

[Document d'archive écrit en juin 1994 par Kenji Tokitsu - publié dans Bulletin Shaolin-mon n°1](#)

## Méthode HIDA (1995)



Paris, le 15 juin 1995

### **Introduction**

Bien qu'elle touche à l'amélioration de la santé et au bien-être, la méthode de Hida est différente de la plupart des pratiques de qi-gong ; contrairement à ces dernières, celle-ci ne s'appuie pas sur une sensation particulière ; elle vise directement un renforcement du bas-ventre (centre du corps) en rapport avec différents muscles. Cette démarche, s'appuyant sur les exercices musculaires, est très concrète et tangible.

Cette méthode est très souvent utilisée dans les arts martiaux ou pour la recherche de bien-être mais personne, mis à part son fondateur lui-même, n'a pu acquérir autant de capacités. C'est qu'elle est une création originale de Me Hida. On peut alors se demander si cette efficacité est limitée à sa personne, ou bien s'il manque quelques éléments pour qu'elle puisse être applicable. Je pense que c'est cette seconde éventualité qui s'avère être juste. Pourquoi ? Parce qu'un très grand ascétisme est nécessaire pour appliquer cette méthode ; on peut même dire qu'elle la caractérise. Lui-même l'affirme clairement : « il est inutile que j'enseigne cette méthode à des personnes qui ne veulent pas l'approfondir », c'est-à-dire qui ne veulent pas y engager la totalité de leur existence. L'application de cette méthode totale nécessite une régularisation de la vie toute entière, au point de vue du rythme de la vie, de la nourriture, de la manière de voir les choses, etc. Une application partielle ne permet pas de produire des résultats comparables à ceux de Me Hida lui-même.

Bien qu'elle ait été mise au point par Me Hida, qui était en très mauvaise santé, elle nécessite paradoxalement une très bonne condition physique. Pour ceux qui n'ont pas eu une pratique progressive, la posture très cambrée du bassin risque de causer des problèmes. C'est là un premier point auquel il faut faire très attention ; après chacun des



exercices, il conviendra de veiller à la posture du bassin pour compenser le surplus des efforts.

La méthode en question n'est pas magique. C'est une pratique globale qui englobe toute une manière de vivre. Certes, les exercices pratiqués dix minutes chaque matin, mettent le moteur énergétique en marche pour la journée, mais ce n'est qu'à condition de vivre de la manière qui convient, à la notion de voie qu'implique cette méthode. C'est là un problème et une difficulté majeurs.

A la fin du texte figurent, en annexe, quelques dessins, tirés de documents personnels, destinés à favoriser la mémorisation pour les élèves qui suivent mon enseignement. Parmi ceux-ci on trouvera dix kata de base ; il convient que le lecteur constitue ses commentaires et son propre aide-mémoire à partir de sa pratique.

Kenji Tokitsu

### **La méthode de Hida : comment renforcer le corps et l'esprit**

Aujourd'hui, la méthode des arts martiaux trouve en grande partie sa signification dans l'équilibre qu'elle apporte à notre vie. De ce point de vue, j'ai constaté un déséquilibre dans le travail des arts martiaux qui nécessite sans cesse le recours à d'autres méthodes spirituelles ou énergétiques pour compenser certaines défaillances ou déséquilibres. En ressentant les manques de la méthode du karaté, j'ai entrepris une recherche qui m'a mené à l'étude de différentes écoles qui, au Japon et en Chine, pratiquent un travail énergétique et parmi elles la méthode Hida.

#### **Qui était Harumitsu Hida ?**

Harumitsu Hida était de santé très fragile. Adolescent, il décida d'améliorer son état de santé et commença à étudier seul, l'anatomie, la physiologie, en même temps que les différentes méthodes traditionnelles de renforcement physique orientales et occidentales. Il aboutit à prendre conscience du rôle essentiel du tanden, clef de voûte des arts martiaux orientaux et en approfondit la connaissance. Par ses longues recherches solitaires, et par un travail d'introspection dirigé principalement sur son corps, il finit par établir sa propre méthode qu'il nomma « Sei-chûshin-dô » (la voie du centre véritable). Grâce à cette méthode, il acquit des capacités physiques et mentales exceptionnelles et réalisa, à plusieurs reprises, des exploits surprenants.

Je pense que votre intérêt pour H. Hida et pour sa démarche augmentera si vous savez à quelle sorte de capacités il était parvenu, bien qu'à première vue leur véracité suscite quelques doutes. Cependant, il existe de nombreux témoignages concordants sur ces points. Citons quelques phrases que je traduis de son ouvrage « Sei-chûshin-dô », Hidashiki kyôkenjutsu, Ed. Sôjinsha, Saïtama 1980 :

*« Le 18 Juin 1922 (il était âgé de 39 ans), dans la nuit, je suis monté dans mon dôjô qui est une petite cabane de 4 m<sup>2</sup> solidement bâtie sur les grosses branches d'un arbre énorme... J'ai fait l'exercice des muscles grand oblique, qui est le quatrième de mes exercices de base. C'est celui des exercices de base auquel j'attache la plus grande importance.*

*Je me suis mis en position debout, les pieds largement écartés, en cambrant le bassin, j'ai levé les mains par les côtés jusqu'au-dessus la tête, tout en inspirant. A ce moment les genoux sont bien tendus et il faut sentir le poids du corps descendre jusqu'aux orteils. J'ai croisé les mains au-dessus de la tête et abaissé les bras tendus en expirant. En même temps, j'ai rentré la poitrine, creusé le plexus solaire, poussé le bassin en arrière*

*et donné une forme ronde à la partie basse du ventre. En même temps, j'ai fléchi les genoux et j'ai abaissé le centre de gravité en ramenant le poids du corps sur les talons.*

*J'étais absorbé dans la répétition de cet exercice, ignorant ce qui était en face de moi.*

*J'ai ressenti tout d'un coup une grande puissance, effrayante, qui a jailli à partir du centre de mon corps, situé entre le bassin et le ventre, comme si j'avais entendu un son puissant.*

*J'ai eu l'impression que cette force traversait le parquet, pénétrait dans la terre, atteignait le centre de la terre, puis partait vers l'infini de l'univers. Je me suis dit :*

*« Oh ! C'est une force infinie ! »*

*J'ai été convaincu qu'il s'agissait de l'énergie infinie, celle de l'univers, la source même de la vie. J'ai été rempli d'une immense joie, une joie consistante et tranquille à la fois, comme une montagne dans le calme profond du cosmos...*

*Rempli de joie, j'ai effectué l'exercice des muscles obliques en utilisant du kiai. Lorsque j'ai posé puissamment mon pied droit sur le sol avec un kiai, j'ai entendu un bruit sourd. Qu'est ce qui était arrivé ? J'ai vu un trou de la forme de mon pied dans une solide planche de 2,5 cm d'épaisseur. Une seconde fois, puis. Une troisième fois, j'ai effectué le même exercice. A chaque essai, mon pied a traversé la planche qui n'offrait aucune résistance. Au quatrième essai, en traversant la planche, mon pied a rompu le bois de support de 12 cm d'épaisseur en marquant nettement la forme du talon. Aujourd'hui je conserve dans mon dôjô la planche et le bois du support cassé pour commémorer cette expérience.*

*Qu'est ce que cela veut dire ? Par la suite j'ai examiné avec soin la position et le mouvement de mon corps lorsqu'une si grande énergie l'a traversé. J'ai attentivement cherché pour quelle raison une telle force avait jailli.*

*J'ai compris. C'est du centre, brûlant comme un fer rouge, qu'émane une sincérité pure. J'avais traversé et étais allé au-delà des exercices basiques du kata, c'est-à-dire que j'avais formé deux forces équivalentes dans le ventre et dans l'arrière de bassin, ce qui nécessite une forme cambrée du bassin, les fesses sont bien poussées en arrière, le bas du ventre est poussé vers le bas, le plexus solaire n'est plus creusé et le centre de gravité était dirigé au-dessus du centre de chaque pied. C'est cela la forme juste.*

*Après avoir traversé bien des difficultés, j'étais parvenu à une victoire finale. Il n'y a que ce principe qui puisse renforcer le corps et l'esprit à ce degré. Que cette sensation est agréable et pure. Comment pourrais-je communiquer aux autres cette expérience ? ».*

## **La méthode de transformation**

En poursuivant l'élaboration de sa méthode, H. Hida tente ensuite de diminuer le temps requis pour les exercices quotidiens car il pense qu'il ne s'agit pas de s'exercer durant plusieurs heures chaque jour, mais de s'exercer le plus brièvement possible pour déclencher une marche juste du corps pour toute la journée. Il pense que dix minutes par jour d'exercice quotidien doivent suffire pour appliquer la méthode. Il écrit ensuite :

*« Au fur et à mesure que j'avançais dans ma recherche j'ai commencé à raccourcir le temps. En commençant à dix minutes, je suis arrivé à cinq minutes, à deux minutes et demie. Finalement, aujourd'hui je n'ai besoin que de 40 secondes pour effectuer les vingt gestes de mon exercice afin de faire jaillir une grande énergie du centre du corps. Pourtant je n'aurais jamais imaginé qu'une telle chose soit possible... ».*

Dans sa démarche H. Hida adopte une attitude scientifique mais, depuis la nuit du 18 Juin 1922, il semble avoir acquis des capacités inexplicables. Il effectue, devant de nombreuses personnes, différentes expériences surprenantes, en disant : *« Ce sont des choses dérisoires, tout à fait logiques. ».*

## Témoignage sur les expériences

- « Le maître a fait couvrir sa tête avec un cylindre en acier de double épaisseur qu'il a fait recouvrir d'une étoffe, ce qui fait qu'il était couvert jusqu'aux épaules ; il est impossible de voir quoi que ce soit dans ces conditions. Il prenait alors la main d'une personne et lisait les lignes de la main et trouvait aussi la moindre tache sur les mains. Il pouvait connaître la partie cachée des vêtements et le contenu des poches d'une personne. Il était aussi capable de lire couramment un livre que tenait une personne qui se trouvait de l'autre côté d'une cloison. Pour cela, il n'avait pas besoin de regarder dans la direction de la personne en question. Il se mettait dans cette direction uniquement pour que les assistants puissent entendre plus facilement sa voix afin de constater la concordance entre sa lecture et le texte du livre. Il pouvait nous raconter ce qui se passait à la station du bus, cinq à six cents mètres plus loin. Il savait voir ce qui se passait dans les pays étrangers et souvent connaissait les événements à l'avance.
- Il prenait un petit arc d'enfant. Je me plaçais à n'importe quel endroit en tenant un morceau de fil de fer à la main ; sa tête était couverte du cylindre en acier et, par conséquent, il ne pouvait pas me voir. Mais, à chaque tir, la flèche touchait mon fil de fer. Il en allait de même quand je me déplaçais. Je lui ai demandé : « Sur mille ou dix mille essais, vous pouvez peut-être rater une fois ? ». Le maître répondit en souriant : « Impossible que j'échoue car je lâche la flèche après avoir touché la cible. »
- Le maître a fait des expériences de calcul de chiffres avec des experts en boulier. Le maître disait que cela lui était égal, même s'il y avait trente six mille chiffres. Mais cela est impossible avec les bouliers, ils ont fixé le nombre de chiffres à une vingtaine. Il s'agissait de faire des calculs de multiplication, de division, de soustraction et d'addition avec des nombres d'une vingtaine des chiffres. Ils commencèrent ensemble et le maître trouva la réponse chaque fois en moins de huit secondes et attendit la réponse des experts en boulier. Il ne s'est jamais trompé dans la réponse.
- Quelqu'un écrit sur le tableau un nombre composé de plus de dix chiffres. Une autre personne écrit aussi un nombre composé de nombreux chiffres. Le maître se place toujours dans des conditions où il ne peut pas voir le tableau. Il dit à quelqu'un :

« Vous divisez le premier chiffre en deux ou en trois, comme vous voulez. » Il effectue, à plusieurs reprises, des additions, soustractions, multiplications et divisions. Finalement, il obtient le nombre écrit par l'autre personne.

- Il fait préparer vingt à cinquante dés et, sur chaque face, écrit un nombre composé de trois chiffres. Les nombres écrits sur les faces de tous les dés sont différents. Le maître dit que le nombre de dés n'a pas d'importance mais, pour la commodité du calcul, nous l'avons limité à ce nombre.

On pose tous les dés sur une planche et on les jette en l'air. Les dés tombent sur le tatami, sur le bureau, sur la chaise. Le maître écrit immédiatement deux nombres dont l'un correspond à l'addition totale des nombres écrits sur la surface du haut de tous les dés, l'autre correspond à celui de surface cachée. Parfois, il écrivait la réponse avant que quelques dés lancés en hauteur ne s'arrêtent de rouler sur le sol.

- Le maître avait une mémoire extraordinaire. il gardait en mémoire tout ce qu'il avait lu depuis son entrée à l'université. Les codes civils, les soutra, la bible, les ouvrages littéraires et scientifiques japonais ou étrangers. Il s'était entraîné pour pouvoir ressortir immédiatement tout ce qu'il avait mémorisé. Il m'a dit : « Vous aussi, vous mémorisez tout ce que vous avez vu et entendu mais, seulement, vous ne savez pas le classer, ni le stocker, ou plutôt vous ne faites pas d'effort pour le classer, c'est pourquoi vous ne pouvez pas le retrouver à votre guise. ». J'ai supposé, en entendant ces paroles, que sa mémoire est bien classée, comme des livres dans une bibliothèque. Je regrette de ne pas lui avoir demandé de m'apprendre les exercices de base pour acquérir cette capacité car j'étais chaque fois trop ému.
- Vous ôtez le fond d'une boîte à thé cylindrique. Le maître place une mince feuille de papier à la place du fond et remplit d'eau cette boîte. Il lève cette boîte mais aucune goutte d'eau ne tombe. Il pose une autre feuille de papier sur l'autre côté et il attache un fil au milieu et il tient cette boîte cylindrique en équilibre horizontalement. Il laisse cette boîte accrochée, aucune goutte ne tombe, même après plusieurs jours.
- Vous coupez un papier ordinaire en lamelles de trois centimètres sur douze environ. Vous le pliez en deux endroits pour former un U. Sur chaque partie pliée, vous accrochez un anneau de fil de fer et vous prenez un des deux anneaux avec vos doigts de sorte que l'autre anneau reste suspendu sur l'autre pli du papier. Parfois le papier ne peut pas retenir le poids de l'anneau. Maintenant, sur cet anneau, vous attachez un bloc de pierre que vous ne pouvez soulever qu'avec effort (20 kg). Comment peut-on songer à le soulever dans ces conditions ? C'est impossible. Pourtant, après avoir déterminé sa position avec un kiai, le maître l'a soulevé. La chose incroyable est que les plis du papier sont demeurés inchangés et la lourde pierre a été soulevée. Il répéta plusieurs fois le même essai. Il n'y avait aucun trucage, nous étions si près que pouvions toucher les objets. Le maître expliqua ainsi ce phénomène : il avait employé la force cosmique qui, en traversant les objets tels que le papier et le fils de fer, les rend bien plus puissants. Pour avoir recours à cette force, il forme une sorte de globe en plaçant une force égale au bas du ventre et derrière le bassin. Il place le centre de ce globe au milieu de l'écartement des pieds, puis il oriente ces deux points exactement vers le centre de la terre afin que ces trois points forment un seul alignement.  
Le maître disait qu'il ne s'agissait pas d'un pouvoir étrange, ni d'un miracle et que tous peuvent le faire, s'ils s'entraînent correctement. ».

### **Religion ou méthode de formation ?**

Un grand nombre d'exploits similaires accomplis par H. Hida sont rapportés. Ils ont tous été réalisés entre 1920 et 1956, il existe donc un grand nombre de publications les rapportant. Nous pouvons prendre une position sceptique à propos de tout ceci. Personnellement, je n'ai aucune possibilité de démontrer l'authenticité de ces expériences et je n'ai pas non plus de moyen de les démentir. Il reste le nombre important de publications convergentes qui vont dans le sens de l'authenticité. J'ai rencontré jusqu'ici quelques personnes qui m'ont montré des capacités peu ordinaires, ce qui m'incline à croire à l'authenticité des expériences de H. Hida. Mon jugement est donc partagé : je ne peux pas proposer d'interprétation scientifique de ces expériences, mais mes observations me montrent que des phénomènes de cet ordre peuvent exister. Il est vrai aussi que beaucoup de phénomènes extraordinaires s'expliquent par les trucages dont

nous connaissons le raffinement par l'art des prestidigitateurs. Mais il s'agit d'une dimension différente.

J'ai effectué, il y a plusieurs années, une recherche sur la formation des groupes religieux au Japon et j'ai été surpris d'apprendre que le nombre des groupes déclarés officiellement est supérieur à cent mille. Ces groupes forment, pour la plupart, une constellation autour d'un personnage « sacré ». Nombre d'entre eux m'ont paru douteux, mais une centaine de groupes semblent s'être formés autour d'un personnage aux capacités peu ordinaires. La personne centrale exerce souvent un pouvoir important et certaines expériences faites publiquement sont considérées comme des « miracles ». En étudiant les religions avec quelque distance, nous pouvons remarquer un certain nombre de phénomènes inexplicables qui sont considérés comme des miracles et des signes de divinité. Par exemple, Wanisaburô Deguchi, maître de Morihei Ueshiba, dirigea le groupe religieux d'Omoto-kyô avec ses capacités peu ordinaires. Notons que ce groupe fut une des cibles critiques de H. Hida qui le jugeait comme une tromperie envers le peuple. En effet, H. Hida a toujours refusé énergiquement que son groupe ne devienne un groupe religieux. Sa thèse est en effet que toute personne qui s'investirait à fond et correctement dans la méthode qu'il a mise au point pourrait atteindre les capacités qui sont les siennes.

Après la découverte de sa méthode, il a effectué pendant de longues années un grand nombre de conférences en vue de provoquer une réflexion pour construire une meilleure société à partir d'une formation globale de l'homme. Sa santé extraordinaire masquait son âge réel : à 55 ans, personne ne lui donnait plus de 25 ans et il a dit qu'il devenait de plus en plus fort et qu'il ne voyait pas la limite de sa progression. Cependant, avec ces mêmes capacités, il entre dans l'action politique pour éviter que le Japon n'entre en guerre et, dès le début de celle-ci, il prévoit le destin tragique du Japon et voit en noir l'avenir de l'humanité. Il s'éloigne alors de la société pour vivre dans la nature. Surtout après la guerre, s'étant retiré dans sa demeure à la campagne, il refuse obstinément de recevoir des visiteurs.

A partir du début juillet 1956, il cesse de manger et de boire et s'éteint de lui-même au bout de 49 jours. Qu'est-ce que signifie cette mort volontaire ?

J'ai présenté très rapidement la personne de Harumitsu Hida qui est, pour moi, le plus grand maître de notre époque dans la voie du corps conçue comme une recherche de perfectionnement de l'homme. Par la formation de sa méthode et par son expérience, il nous enseigne une possibilité ouverte aux efforts de chacun. Il dépasse largement la préoccupation d'être efficace en art martial. Cependant, il a reçu à plusieurs reprises des experts d'arts martiaux qui ont reconnu immédiatement leur défaite car son approche touche en plein la question de l'efficacité. Nous le verrons en retraçant son itinéraire.

Je pense que le meilleur élément de réflexion est la lecture directe des textes du fondateur d'une méthode. C'est pourquoi je présenterai les grandes lignes des ouvrages de H. Hida avec un minimum de commentaires.

Harumitsu Hida est né le 25 Décembre 1883. Son père, Tatemitsu Kawai, était médecin. Lorsqu'il avait six ans, sa mère et trois de ses frères et soeurs moururent de maladie et, lui-même, était très fragile et malade.

Voici comment il se présente dans ses écrits.

## **Enfance**

« J'étais le huitième enfant d'une famille à la vie peu lumineuse. Mon père avait déjà 50 ans à ma naissance et ma mère, âgée, manquait de lait... J'étais très fin, avec un visage et aussi une démarche de fille. En jouant, les autres enfants me portaient souvent sur leurs dos car j'étais très léger. Les invités de la maison me demandaient souvent si j'étais une fille. Mes os étaient fins et ma peau était pâle, sèche et sans graisse. C'est pourquoi on me mettait souvent de l'huile sur tout le corps...

C'est ainsi que la mort s'apprêtait à venir me chercher, comme mes frères et soeurs. Quand j'avais six ans, j'ai été atteint du typhus qui a provoqué une pneumonie et de l'asthme accompagné de violentes diarrhées. Avec 40 de fièvre, j'étais tellement affaibli que les médecins ont déclaré mon cas sans espoir.

Mon père, qui avait perdu un fils la même année, était au bord du désespoir. Le jour de la fête des morts approchait. Il a dit : « J'aimerais qu'il survive, ne serait-ce que pour ces trois jours, afin de passer la fête des morts avec lui. ». Je ne suis pas mort, mais j'avais littéralement la peau sur les os...

J'ai été continuellement malade pendant toute mon enfance et je me suis familiarisé avec toutes sortes de médicaments. Mon système digestif était fragile, j'avais en permanence des migraines et des étourdissements, je m'enrhumais tout le temps. L'espace de ma vie était un lit de malade. L'image de mon enfance est celle d'un garçon qui n'a que la peau sur les os, et se met tristement debout en rétrécissant son corps misérable dans le vent froid. Quelle sombre enfance !...

Plus tard, mes camarades m'ont surnommé « feuille de roseau », je n'étais pas capable de me révolter contre un surnom aussi humiliant. Je n'avais qu'à l'accepter et, quand c'était trop pénible, je partais sans me faire remarquer... Mes biceps n'étaient pas plus gros que mes poignets, j'avais honte de mon corps. Je soupirais en pensant que mon corps ne pouvait pas supporter le moindre effort. J'ai été effectivement une « feuille de roseau » ... ».

## **Il décide de se transformer**

A dix-huit ans, la conscience de sa fragilité désespérante va faire naître en lui la décision de transformer son propre corps.

« J'ai commencé un jour à penser à mon avenir, à mon destin social, j'ai eu peur et ai commencé une autocritique. Je me suis dit : « Hé ! Harumitsu, qu'est-ce que tu vas faire en étant si nul ! Un peu de froid et tu es déjà enrhumé. Tu manges un peu et tu as déjà mal au ventre, puis une diarrhée. Tu marches un peu et tu es fatigué. En dormant, tu n'as que des cauchemars. Quel intérêt y a-t-il à vivre de cette façon ? Quelle triste vie que tu mènes, la seule chose à laquelle tu es bon est de nourrir la terre de ta tombe. »

Cette pensée horrible m'a traversé le cœur et un grand tourbillon s'est élevé dans ma poitrine si opprimée par un sentiment d'infériorité...

Au fond de moi-même, j'ai voulu obtenir une bonne santé et un corps robuste, comme un assoiffé désire boire. Je ne voulais pas obtenir une bonne santé seulement pour n'être pas malade mais je voulais devenir fort, vraiment fort, afin de pouvoir faire quelque chose courageusement pour les autres. Ce désir était une détermination dans laquelle je m'investissais tout entier, ce qui m'a permis finalement de transformer mon corps et mon esprit. C'était au mois d'avril de l'année 1900, j'avais 17 ans...

Les plantes grandissent comme une flamme en été, l'automne arrive, puis l'hiver, elles se rétractent sous la neige. Pourtant elles vont se réjouir du soleil dès l'arrivée du printemps. Mais si la neige les couvrait lourdement durant quatre ou cinq années, ces plantes mourraient toutes. Est-ce que mon corps n'est pas semblable à ces plantes recouvertes trop longtemps de neige pour pouvoir repartir au printemps ? Ma vitalité ne s'est-elle pas complètement étioyée ? Si, dans ces conditions, je fais des exercices, je

risque de me détruire complètement. Comment faire alors ? Eh bien ! Il suffit que je meure...

Dans mon état, il n'y a que deux solutions : ou je gagne ou je meurs. C'est l'honneur de l'homme de mourir en tentant de réaliser son but. C'est ainsi que j'ai fait le premier pas...

J'ai pensé qu'il fallait acquérir une base solide pour ma démarche. Je devais donc connaître la structure du corps humain. Pour cela, j'ai rassemblé les livres d'anatomie et de physiologie de la bibliothèque de mon père. Je me suis plongé dans la lecture de ces livres que j'ai lus avec respect, comme un chrétien lit la Bible..., car il s'agissait d'ouvrages déterminants pour mon existence en ce monde...

En étudiant les fonctions internes du corps, des organes et des viscères, j'ai été profondément frappé par le mystère de la vie qui existe dans la nature. Avec une surprise et une profonde admiration, j'ai dû reconnaître l'oeuvre divine et j'ai acquis la conviction qu'il existe un rapport étroit entre la croyance et la science.

Apprendre ce que sont le métabolisme et le renouvellement des cellules m'a particulièrement encouragé. Le corps humain n'est pas comme une statue en pierre ou de caoutchouc, il fonctionne activement et est capable de se renouveler. Si je réussissais à développer correctement cette capacité vitale immanente, j'étais sûr de pouvoir transformer complètement l'état actuel de mon corps, si lamentable et si laid. Si les cellules de ceux qui sont en bonne santé se renouvellent au bout de 7 ans, je mettrai 10 ans pour sortir de ma situation de faiblesse. Je mettrai 15 ans pour arriver à l'état d'un corps ordinaire et en persévérant pendant 20 ans, en y investissant ma vie, je pensais pouvoir dépasser le niveau ordinaire. Au printemps, un prunier fleurira d'autant plus parfumé qu'il a traversé un hiver plus sévère. L'émotion de cette décision m'a fait monter les larmes aux yeux...

Lorsque j'ai lu la phrase : « Une exquise odeur de prunier printanier se forme, justement parce qu'il a traversé la sévérité de l'hiver sous la neige. », j'ai été ému jusqu'aux larmes. Il me faut de la patience et des efforts soutenus ! Mon chemin est certainement long et difficile. Je dois devenir comme une fleur de prunier. Patience et effort ! ! ». ».

## **L'étude solitaire**

« A la suite de mes lectures sur l'anatomie et la physiologie, j'ai collectionné toutes sortes de livres sur les exercices physiques et j'ai lu aussi des livres de médecine, d'hygiène, de physiologie des sports.

Chaque fois que j'ai rencontré un nouvel exercice, je l'ai pratiqué immédiatement et y ai réfléchi. L'abondance des pratiques m'a imposé la nécessité de choisir. Il faut dire que je n'ai jamais recherché une méthode personnelle, je cherchais uniquement le moyen de me sauver de ma misère physique...

J'ai donc pris pour modèle un corps parfait : la structure osseuse, les muscles, la forme, les organes internes, la capacité sportive. D'une certaine façon, il était ridicule, pour celui qui était le plus minable de prendre pour modèle le corps idéal...

Je ne me suis donc pas arrêté aux méthodes banales, qui visent une efficacité dérisoire, telles que la gymnastique simple, la respiration profonde, les ablutions à l'eau froide et aussi quelques méthodes d'hygiène visant un petit bien-être. Mon but était d'augmenter la qualité et l'effet de tous ces exercices par un ensemble méthodique...

J'ai cherché une méthode qui réponde aux conditions suivantes :

- La pratique de la méthode ne doit pas être passive mais active puisqu'il s'agit d'obtenir un corps robuste et puissant ;
- L'exercice doit être un objectif en soi et ne doit pas être la préparation à une technique ;

- L'exercice ne doit pas nécessiter de dépense d'argent, ni d'instruments. La santé doit être créée par l'unique effort du corps ;
- Le plus important est qu'il ne faut pas pratiquer un exercice qui requiert beaucoup de temps. Si l'exercice est de longue durée, il devient difficile de le faire tous les jours car il risque de causer une fatigue inutile.

J'ai construit ainsi ma décision de traverser ce chemin de transformation du corps et, lorsque j'ai entendu parler d'une personne qui s'est investie profondément pour réaliser son but, j'ai sincèrement étudié sa démarche. Combien de fois ai-je été encouragé par les autres, lorsque j'ai failli abandonner ? Car je n'avais pas de certitude de réussir dans ma démarche, mais il fallait continuer quelles que soient les douleurs de l'échec...

Lorsque j'ai lu la traduction du roman « Monte Cristo » (Alexandre Dumas), j'ai été fortement ému qu'un prisonnier ayant creusé un tunnel durant 7 ans et s'étant trompé de direction s'était apprêté à recommencer sa tentative... Je mettrais 10 ans pour avoir le corps qui est capable de s'échapper d'une maladie et au bout de 15 ans j'obtiendrais un corps normal. Je réussirai, je réussirai... Un prisonnier s'efforce de réussir dans sa prison ; moi, au moins, je suis dans un monde libre. Comment pourrais-je ne pas essayer ?

Chaque fois que j'ai demandé à mon père un nouveau livre, il me l'a acheté sans demander mon but. Il était simplement content de me voir studieux.

Dans la maison, lors de mes exercices d'abdominaux et de renforcement des différents muscles, je chutais, frappais le sol avec les pieds et les mains, le dessus des tatamis a été déchiré en plusieurs endroits, les supports du sol ont été déréglés, les portes coulissantes cassées ou trouées, mais mon père ne m'a jamais grondé. Au contraire, il semblait heureux de me voir ainsi, moi qui avais toujours été si malade, de me voir bouger aujourd'hui avec tant de violence. M'a t-il laissé faire par amour doublé de pitié envers un enfant sans mère ? Mon père, comme mon frère aîné, m'a laissé faire tout ce que je voulais. Malgré ma fragilité, c'est grâce à leur amour que j'ai pu continuer à construire mon chemin. Chaque fois que je me rappelle mon père, si affectueux, j'en ai les larmes aux yeux... ».

## **Premier résultat**

« Rien n'est si extraordinaire qu'un acte effectué avec une détermination vitale ; la sincérité ultime est capable de toucher le ciel. J'ai réussi à atteindre mon premier objectif.

Car l'état de ma santé s'est amélioré rapidement. La couleur de ma peau a changé. Mes bras qui étaient minces comme des baguettes se sont ornés de muscles imposants, mes épaules sont devenues carrées. Comme je me sentais bien dans ma peau ! Mon visage reflétait la vitalité, mes yeux étaient vivants, mon nez et ma bouche tendus et pleins de force. Où était l'ombre du malade de jadis ? Pourtant deux années seulement s'étaient écoulées, alors que j'avais commencé en pensant mettre plus de dix ans à obtenir un corps ordinaire...

Ainsi, en avril 1902, à 19 ans (vingt ans dans le texte de H. Hida), j'ai pu entrer au collège de la Préfecture de Yamanashi, alors que mes amis d'enfance en étaient déjà sortis depuis quelques années. Fier de ma santé, j'ai fait chaque jour à pied le long chemin jusqu'à l'école. Je n'ai jamais manqué la classe, ni été en retard, quel que fut le temps, pluie, neige ou vent, car je n'étais plus la « feuille de roseau »...

Je devais me lever très tôt le matin car il fallait marcher 8 kilomètres. Sitôt que je me levais, je faisais une série complète de mes exercices dans ma chambre non éclairée. Je



me lavais ensuite à l'eau froide, puis prenais le petit déjeuner et partais pour l'école. En hiver, lorsque je rentrais de l'école après 8 kilomètres de marche, le jour s'était déjà assombri. Je me mettais dehors, torse nu, en caleçon, exposé au vent glacé qui descendait du mont Fuji et effectuais avec violence une série complète de mes exercices basés sur le renforcement du centre du corps. Les exercices effaçaient totalement la fatigue de mes jambes. Je n'ai jamais manqué de suivre ce programme.

Ainsi mes résultats m'encourageaient et je m'imposais chaque jour de violents exercices. En récompense de ma persévérance, j'ai découvert un principe qui traverse les activités physiques, ce qui m'a conduit à certaines convictions sur la méthode à suivre. Au cours de cette pratique passionnée, il m'est arrivé, spontanément, de transformer quelques méthodes en trouvant leurs défauts. Par exemple, durant un certain exercice, il arrivait quelques fois que mes jambes et mes mains refusent de suivre la série des mouvements dont j'avais établi la forme et elles bougeaient autrement. En y réfléchissant avec soin, j'ai découvert que souvent les nouveaux mouvements de mon corps étaient plus rationnels. Il s'agit d'une découverte personnelle mais aussi, je pense, il faut le dire, d'une illumination. Car ce que j'ai obtenu par cette recherche continue ne se limite pas au bonheur de la santé, mais j'ai pu m'approcher de la raison subtile de la création de la vie par la Nature.

J'ai persévéré dans ma recherche solitaire durant plus de dix ans et en avril 1911 (à 29 ans), en même temps que j'achevais mes études universitaires, j'ai publié mon premier ouvrage « Essai sur la méthode directe de renforcement physique ». Cependant, je n'avais jamais parlé à personne, même pas à ma famille, ni à mes amis, de ma recherche et de mon projet de publication. Quelles longues années d'efforts pour moi qui était si fragile. Mon père et mon frère aîné, qui m'ont élevé si affectueusement, se satisfaisaient de la seule amélioration de ma santé et n'ont jamais songé que je poursuivais une recherche aussi systématique.

Je pensais que la bouche était la porte de l'esprit. Si on ne surveille pas l'ouverture de la bouche, on risque de perdre la possibilité d'atteindre la vérité. Je me suis toujours comporté avec cette ligne de conduite qui m'a donné le courage et l'espoir grâce auxquels j'ai pu continuer seul, dans un espace clos, des exercices ascétiques. Tout au début, lorsque mes bras étaient encore semblables des baguettes, dès que j'essayais de mettre la force, mes muscles devenaient douloureux, mes os ont failli se casser. La partie du corps qui souffrait était enflammée, ce qui est signe de vitalité. J'ai eu quelquefois l'impression que mon corps était celui de quelqu'un d'autre car il était souvent paralysé de fatigue à cause des exercices. Mais je n'ai jamais cessé car j'y investissais ma vie. Si je devais mourir à cause de ces efforts, je me disais que ça m'était égal. Cependant, bien que la difficulté fût dans la pratique, j'avais la conviction que ma démarche était suffisamment scientifique. ».

Ainsi, H. Hida a, très jeune, déterminé une ligne de recherche qu'il a suivie avec la même intensité en ce qui concerne l'acquisition des connaissances que les exercices pratiques.

Au cours de sa vie, H. Hida a écrit plusieurs ouvrages sur la méthode qu'il a élaborée pour renforcer le corps, ce qui revient, pour lui, à renforcer aussi l'esprit. Dans ses différents ouvrages, il retrace en détail son itinéraire et le processus de ses réflexions. Je précise qu'il n'existe pas de traduction de ses ouvrages et qu'aujourd'hui, même au Japon, ceux-ci ne sont édités qu'en petits tirages. C'est pourquoi, il me semble important de faire connaître cette méthode.

J'ai découvert cette méthode en 1980, au cours de ma recherche sur les méthodes internes et, à la première lecture, elle ne m'a intéressé que modérément. Par la suite, j'ai rencontré différents maîtres qui l'appliquaient partiellement, ce qui m'a incité à l'étudier

de nouveau et, avec l'expérience du qi-gong et des méthodes de respiration, j'en ai apprécié la richesse. Je suis persuadé que cette méthode est directement applicable aux arts martiaux, ou plutôt qu'elle aide à trouver une sorte de sérénité qui converge avec l'objectif du budô.

H. Hida a pratiqué le judô et le kendô et étudié d'autres arts martiaux. Les arts martiaux ne constituaient pas pour lui un objectif mais un moyen d'avancer dans la recherche d'une méthode pour recréer son corps.

### **Un homme mûr, jeune.**

Je rappelle les réticences sur la crédibilité de certaines anecdotes relatives à H. Hida que j'ai formulé précédemment.

Ayant commencé par chercher une méthode pour améliorer sa santé déficiente et y étant parvenu, H. Hida en vient à élaborer une « voie de la santé » qui est en fait une méthode de vie. Il définit ainsi son point de départ :

« En utilisant la force du ventre qui est le fondement des arts martiaux japonais, j'ai pratiqué une méthode que j'ai organisée en m'appuyant sur le savoir acquis par l'étude des sciences occidentales. ».

Trente-sept ans après le début de ses recherches, il écrit : « La voie sacrée du centre - Méthode Hida pour fortifier l'être » (Sei chushin-dô : Hida-shiki Kyôken jutsu) et y présente ce bilan :

« En cette année 1936, j'ai 53 ans (54 ans dans le texte de H. Hida). Mais pour ce qui est des muscles, des organes internes, de la beauté des dents et de la force physique, en quoi suis-je inférieur à ce que j'étais à 23 ou 24 ans en pleine jeunesse ? Il n'y a pas de différence. Au contraire, je dois reconnaître, avec satisfaction, que, sur tous les points, je suis en train de progresser. Et je suis la preuve même de la justesse de la méthode dont la pratique continue et rationnelle m'a permis d'obtenir et de maintenir l'énergie de la jeunesse, ce qui donne un espoir aux autres. Non seulement mon corps est jeune mais mon esprit comporte autant d'émotion et de sincérité qu'au temps où j'ai décidé de transformer mon corps lorsque j'avais 18 ans. Quant à la force de volonté, j'en ai encore plus.

Il faut dire que j'ai obtenu tous ces résultats par l'intégration de l'esprit et du corps en un unique point central du corps. Ce qui peut résulter de l'acquisition du véritable centre du corps dépasse toute imagination. En le découvrant, je ne peux pas m'empêcher de me laisser emporter par l'émotion...

En Septembre 1931, j'ai rendu visite au Général Suzuki au Ministère Impérial. Le Général m'a donné 30 ans et son épouse m'en a donné 20, alors que j'en avais 48 (49 ans dans le texte)... ».

Notons qu'à cette époque la longévité des Japonais était inférieure à 50 ans. Une personne âgé de 50 ans apparaissait donc bien plus vieille qu'aujourd'hui où la longévité est voisine de 80 ans.

Il continue :

« On me donne généralement moins de trente ans, alors que j'en ai plus de 50... Lorsque, dans une auberge, j'écris mon âge, on me dit toujours : « Veuillez écrire votre âge véritable » car on ne me croit jamais. Mais l'essentiel n'est pas l'apparence de la jeunesse. Le plus important est la jeunesse manifeste dans les qualités du corps, de l'esprit et de l'âme.

A 54 ans, ma vue n'est nullement moins bonne qu'au temps de ma jeunesse. Elle s'est même bien améliorée. Je suis capable de lire clairement toutes les lettres du tableau d'examen de la vision à partir d'une distance double de l'habituelle. Pour rédiger cet ouvrage, j'ai utilisé quelquefois un dictionnaire qui contient 33000 mots et est plus petit

qu'une boîte d'allumettes (il est destiné à être utilisé avec une loupe). Je le lis à l'œil nu, même de nuit, avec une faible lumière.

En ce qui concerne la capacité visuelle, il faut reconnaître que j'ai été obligé de solliciter durement mes yeux. Car j'ai étudié en même temps dans quatre universités différentes et, durant les années que j'ai passées dans l'armée, j'ai été chargé du classement de nombreux documents. J'ai également écrit jusqu'ici plus d'une dizaine d'ouvrages. Mais il faut noter que ma capacité visuelle a progressé de pair avec celle de tout mon corps. Cela prouve aussi la validité d'un renforcement du véritable centre du corps.

La force jaillissant du véritable centre n'est ni une simple force physique, ni une force mécanique. Elle est vivante, lumineuse, conforme à la voie, elle est souple et dure à la fois. Elle est pesante et aussi légère. Il s'agit d'un état ultime de la force humaine.

Pour obtenir une telle force, il faut acquérir une parfaite posture du corps, ce qui se réalise par un équilibre parfait des forces dans deux parties du corps : le bas du ventre et l'arrière du bassin. Pour réaliser cet équilibre, il faut être capable de vider complètement son esprit. Il faut dire que, lorsque vous réussissez à vous remplir d'une force juste, vous pouvez arrêter complètement de penser. Vous pouvez pénétrer dans un état où vous avez chassé toute pensée dérisoire et où votre esprit se trouve dans un calme, dans une beauté profondément sacrés. Comment pourrais-je expliquer cet état d'esprit ? Il est semblable à la couleur des flammes que vous apercevez autour du soleil lors d'une éclipse. Ou bien il est lumineux comme les sept couleurs de nuages autour du mont Fuji lors de certains crépuscules. Il ne s'agit pas d'une simple force mécanique qui n'a rien de profond, mais de la force spirituelle produite par le corps, de la force de la vie. C'est lorsque j'ai réussi à concentrer la force de l'esprit sur le point central de mon corps que mon pied a traversé la planche de 2,5 cm d'épaisseur du dôjô en laissant l'empreinte de sa forme et en cassant en plus un gros bois du support de plus de 30 cm de tour où est restée la marque de mon talon.

Plus je m'exerce avec une telle force en concentrant toute mon énergie vitale, plus mon esprit s'éclaircit et mon regard devient perçant. Ma respiration devient de plus en plus calme. Tout le monde est surpris car, immédiatement après avoir effectué des séries d'exercices très violents, je parle avec une respiration aussi calme que si je discutais tranquillement dans un salon.

La méthode comporte des exercices variés, sur le sol et debout : exercice respiratoire, renforcement viscéral, renforcement des différents muscles, exercice avec le kiai, exercice sur une chaise, exercice de dégainer le sabre. Juste après avoir réalisé tous ces exercices avec une intensité flamboyante, j'ai exactement le même rythme cardiaque qu'avant de commencer.

Ce phénomène a été constaté par le docteur Hirano. Surpris, il a voulu m'examiner plus en profondeur afin de pouvoir établir un rapport médical. En tout cas, cela n'a rien d'étrange pour moi car, grâce à la posture juste du corps, les organes et viscères de mon corps sont très bien protégés, comme si ils étaient dans un tonneau d'acier...

Autrefois, après avoir lu mon livre, le docteur Tamiya de l'Université de Tokyo, est venu me voir. Il m'a fait écouter avec un appareil d'écoute le bruit des muscles de mon bras produit lors d'une contraction. Ce bruit ressemblait à celui produit par des fils électriques lors d'une tempête. ».

### **L'efficacité dans la vie courante**

« Un jour, j'ai abattu un grand arbre, je l'ai scié et ai fendu le bois à la dimension convenable pour le brûler, puis j'ai entassé toutes les bûches. J'ai fait tout ce travail entre 3 heures de l'après-midi et le coucher du soleil. Le bûcheron m'a dit que c'était un

travail de plus de deux jours entiers... Pour les travaux ruraux, j'ai décidé de ne plus travailler avec les ouvriers car mon travail a facilement deux à trois fois plus de rendement que le leur et j'ai vu que cette situation les gêne...

Avec la posture juste du corps, ma capacité digestive a étonnamment progressé. Si je ne mange pas beaucoup d'habitude, c'est parce que je n'ai pas besoin de beaucoup manger. Mais lorsqu'on fait un festin pour la famille ou des amis, il arrive parfois que je mange facilement comme trois personnes, mais je n'ai jamais de problème. De plus, je digère tellement bien qu'au bout d'une heure déjà j'ai l'impression que mon ventre est vide. C'est comme si un magicien avait effacé la nourriture que j'ai consommée. Cela étonne tout le monde. Certains poissons séchés cuits à l'eau sont si durs que tout le monde a de la difficulté à en mâcher un. Mais je peux en manger plusieurs assiettes et je me sens si léger qu'ils semblent avoir fondu dans l'estomac et avoir été absorbés immédiatement. Avec un accompagnement de pommes de terre gluantes, je mange 12 ou 13 bols de riz d'un coup. Mais au bout d'une heure, je ne sens plus rien dans mon estomac. Cela est extrêmement satisfaisant pour moi. Mais il ne s'agit pas d'un exploit de jeunesse, il s'agit d'aujourd'hui où j'ai 54 ans. Cependant, ayant une si grande capacité de digestion, je ne mange que peu d'habitude, car peu de nourriture me suffit... Si j'ai écrit des choses un peu vulgaires, ce n'est pas pour les recommander aux lecteurs, mais uniquement pour raconter dans quel état je me trouve. ».

Déjà, à cette époque, H. Hida mène une vie retirée en cultivant la terre.

Il écrit : « Je suis entouré de la beauté de la nature. Je suis habillé d'une tenue de judô salie de terre, avec une ceinture de paille. Quel plaisir j'ai à m'allonger dans les herbes ! Même lorsque le jour tombe, je regrette de retirer mon habit de travail plein de sueur... Quand la nuit commence à tomber, je me lave dehors à l'eau froide exposé au vent froid du nord... ».

La santé et la force physique surprenantes de H. Hida allaient de pair avec le régime alimentaire qu'il a pratiqué spontanément et en parallèle à la pratique de sa méthode. Bien qu'ayant une excellente digestion, son régime alimentaire était très simple et il ne mangeait que peu. Au fur et à mesure qu'il avançait dans sa méthode et que sa capacité physique augmentait, il appliquait spontanément un régime végétarien composé principalement de légumes et de riz complet ou de blé.

Il écrit : « Il y a une vingtaine d'années, je pensais comme tout le monde qu'un bon repas égale une bonne nourriture. Mais mon goût et mes besoins se sont transformés au fur et à mesure du changement de l'état de mon corps. Lorsque, à l'âge de 18 ans, j'ai décidé de m'élancer dans cette voie, une phrase m'a profondément marqué. « Pour mener une vie saine, il est indispensable de contrôler ses désirs. ». J'ai toujours appliqué cette idée à mon alimentation... En lisant des récits sur la préparation des boxeurs au combat, j'ai décidé, moi aussi, de me priver d'alcool, de tabac, de thé et de gâteaux. Je ne bois que de l'eau fraîche... J'avoue que la privation des choses que j'aime était pénible au début, mais je l'ai fait pour gagner le combat de la vie que je menais... Au cours de la pratique, j'ai compris ce qui est nécessaire et ce qui est nocif pour la vie... J'ai commencé à aimer les nourritures simples. Le riz complet mélangé avec du blé, la salade confite et la soupe de miso, c'est le repas que j'aime le plus. Je n'aime plus les bons repas. Surtout, je n'aime plus les luxueuses cuisines occidentales, lourdes... Même en voyage, lorsque je loge à l'hôtel, je me lève généralement à 3 heures du matin et parfois à 2 heures. Je me douche, à mon réveil, avec des seaux d'eau glacée, puis je ne manque jamais de faire une série complète de mes exercices. Je mange d'habitude un bol du riz le matin, trois bols à midi et deux le soir. Entre temps, je mange parfois des fruits, jamais autre chose... Je ne mange ni oeuf, ni lait, ni poisson, ni viande. Ce régime

alimentaire me permet d'avoir l'esprit clair et de remplir de force mon corps. Je sais, par mon expérience, qu'il est faux de penser qu'il faut manger des nourritures riches et complexes pour alimenter l'énergie vitale... Je ne permets pas que l'on serve à ma table des nourritures qui affectent négativement la vie telles que le saké, le whisky, le beefsteak les côtelettes, les gâteaux. ».

La méthode de H. Hida ne se limite donc pas à une série d'exercices physiques, elle comporte aussi un régime alimentaire : principalement du riz complet et des légumes. Vers la fin de sa vie, il va jusqu'à manger le riz complet non cuit, le laissant tremper dans l'eau et refusant absolument les protéines animales. Nous avons vu aussi qu'en des occasions sociales exceptionnelles, il expérimente qu'il peut sans dommage manger les aliments les plus divers.

Dans le régime qu'il suit, nous pouvons distinguer deux phases. Tout d'abord dans le cadre d'une attitude ascétique générale, il se prive de certains aliments qu'il juge préjudiciables à la santé. Ensuite, il se fie à son goût et aux sensations d'un corps dans lequel il a confiance pour choisir ses aliments. C'est donc spontanément qu'il suit un régime très strict. Il trouve la profondeur du goût de chacun des aliments de cette nourriture frugale, sans que celui-ci ne soit masqué par des condiments et il explique qu'il trouve un grand plaisir dans le goût de ces aliments. Cette attitude est commune à différentes méthodes de recherche visant à aller au plus profond de l'expérience.

Revenons au 18 Juin 1922, le jour où H. Hida a fait l'expérience qui a infléchi sa recherche. Relisons son récit :

« Absorbé dans mes exercices, j'ai ressenti tout d'un coup une grande puissance effrayante qui a jailli à partir du centre du corps, située entre le bassin et le ventre. J'ai eu l'impression que cette force a traversé le parquet, a pénétré dans la terre, a atteint le centre de la terre, puis a traversé vers l'infini de l'univers... Rempli de joie, j'ai effectué l'exercice suivant. Lorsque j'ai posé puissamment mon pied droit sur le sol avec un kiai, j'ai entendu un bruit sourd. Qu'est ce qui était arrivé ? J'ai vu un trou de la forme de mon pied dans une solide planche de 2,5 cm d'épaisseur. Une seconde fois, puis une troisième fois, j'ai effectué le même exercice. A chaque essai, mon pied traversa la planche qui n'offrait aucune résistance. Au quatrième essai, en traversant la planche, mon pied a rompu le bois de support de 12 cm d'épaisseur en marquant nettement la forme du talon. Qu'est ce que cela veut dire ? Par la suite, j'ai recherché avec soin pour quelle raison une telle force avait jailli... J'ai compris que, par cette démarche, en traversant des difficultés, j'étais parvenu à une victoire finale. J'avais trouvé une méthode pour renforcer le corps et l'esprit... ».

Cette expérience marque un changement radical et lui prouve la justesse de sa démarche. A partir de ce jour, il va systématiser avec conviction ses expériences pour constituer une méthode. En élaborant et appliquant sa méthode, il développe ses capacités physiques et mentales à un degré tout à fait surprenant.

### **Les kata dans la méthode Hida**

S'appuyant sur son acquis, H. Hida compose des séries d'exercices sous forme de kata. Cherchant à diminuer le temps requis pour les exercices quotidiens, il élabore une série complète d'exercices dont il pense qu'une dizaine de minutes peuvent suffire à la réaliser.

Dix ans plus tard, il écrira : « Je n'ai besoin que de 40 secondes pour effectuer les vingt gestes de mon exercice afin de faire jaillir une grande énergie du centre du corps ».

Mais il ne convient pas de comprendre l'expression de cette durée indépendamment de la manière de vivre ; en effet, le sens de cette expression est qu'en quelque sorte les quelques minutes d'exercice suffiront pour orienter la manière de vivre durant la journée car le moteur physique du centre du corps sera correctement mis en état de marche. L'attention est éveillée de telle sorte que les activités physiques de la journée soient transformées en éléments de renforcement et participent à un développement du corps. Le régime alimentaire de H. Hida est spontanément apparu à partir de cette manière de vivre. La « voie du centre sacré » de H. Hida implique donc d'apprendre à vivre avec une posture et une attitude justes du corps qui entraînent la justesse de l'esprit.

Il est très difficile de présenter les kata élaborés par H. Hida par écrit car, d'une part la traduction de son texte comporte des expressions complexes qui nécessitent un grand nombre d'annexes et de notes et, d'autre part, comme vous le savez, il est extrêmement difficile de rendre compréhensible la posture et les mouvements uniquement par des mots. Je me contenterai donc de présenter les grandes lignes des exercices fondamentaux.

### **Les kata de la méthode Hida**

L'exercice fondamental comporte deux parties relatives au haut et au bas du corps. On y utilise une barre de fer de 2,5 kg et de 70 cm de long. Le poids de la barre facilite la sensation de base, mais on peut tout aussi bien s'exercer à main vide, lorsqu'on a capté la sensation de base. Il s'agit de renforcer et sensibiliser des muscles des parties haute et basse du corps toujours en rapport avec le bas du ventre (tanden) et en s'aidant de la respiration. Dans tous les exercices, H. Hida insiste sur la position de la ligne centrale du corps et la concentration de force au point central du corps. La force du centre du corps doit toujours dépasser la force des autres parties : c'est-à-dire que si vous exercez les muscles des jambes ou des bras, la force que vous y utilisez doit être de 8 ou 9, tandis que celle du centre est de 10. Notons que c'est un principe qu'il applique à toute sorte d'exercice physique. Lors de l'exercice, vous expirez en concentrant la force dans le tanden et vous retenez la respiration durant trois secondes. Cette forme de respiration permet de créer la vitesse dans chaque exercice...

Il a composé une série de kata de base qui visent à renforcer les 10 muscles principaux en partant du bas du corps et des kata dynamiques où il utilise une respiration concentrée, kiai, pour renforcer ces muscles. Il a aussi composé des kata que l'on effectue assis sur une chaise pour faciliter la pratique de ceux qui travaillent dans des bureaux. Il a mis au point plusieurs exercices de respiration ayant pour objectif de renforcer l'intérieur du corps. Il a formé des kata de battô-jutsu (dégainer le sabre) à partir de ces principes...

Dans tous ces exercices, je discerne les caractéristiques suivantes. Une grande décontraction corporelle qui permet de rendre le corps perméable à la pesanteur qui est une attraction vers le centre de la terre. La ligne centrale du corps doit être dirigée vers ce centre terrestre à partir du centre de votre propre corps. Il ne suffit donc pas de localiser le tanden ou le centre du corps, mais il faut que la ligne centrale du corps s'actualise en traversant le centre. L'essentiel est donc la position correcte du corps avec laquelle vous galvanisez la force dans la zone centrale au moyen d'une respiration concentrée. Celle-ci permet de produire une accélération du mouvement et une augmentation de l'énergie. Cette méthode est rigoureusement physique au premier abord, mais vous ne pouvez la réaliser en fait qu'en vous situant dans un certain état mental. En vous exerçant « purement » physiquement, vous trouverez que vous vous êtes exercé « spirituellement ». C'est ce qu'a montré H. Hida lui-même. Recherchant la santé, le jour où il a réussi à obtenir un corps magnifique, il avait acquis une étonnante

capacité mentale. L'efficacité et la difficulté de cette méthode sont là. Difficulté, car en vous exerçant sur les éléments concrets de votre corps, vous réaliserez à quel point il est difficile de s'exercer « purement » physiquement. Ce qui était défini comme « purement physiquement » deviendra synonyme de « purement mentalement ». Ce point s'éclaircira en lisant l'appréciation de H. Hida sur la pratique du zazen. J'espère que cette explication aidera à approcher les lignes directrices de cette méthode.

### **Une application de la méthode Hida à l'art martial**

L'étude de la méthode Hida m'a tout d'abord fait découvrir, ou a confirmé, les éléments suivants de l'art martial que je pratique. Je ne mentionne pas ici les sensations énergétiques.

### **Un principe de déplacement**

Généralement la capacité de se déplacer est attribuée exclusivement à la force musculaire de la partie inférieure du corps. En rapprochant cette méthode de celle des arts martiaux que je pratique, j'ai découvert un autre principe de déplacement.

Le déplacement le plus frappant est celui d'un sprinter. A chaque enjambée, il donne un puissant coup au sol avec sa jambe, pour propulser son corps en avant. Il s'agit du déplacement par la propulsion. En kendô moderne, le même type de capacité est exigé pour effectuer une frappe rapide en avançant le corps. Le déplacement effectué suivant ce principe a le mérite indéniable d'être facile à comprendre, donc spontanément applicable. Il a un défaut : la capacité va diminuer autour de trentaine; un sprinter court mieux à 25 ans qu'à 35 ans.

La technique du déplacement dans l'art classique du kenjutsu de Kaïshin-ryû repose sur un autre principe qui converge avec celui de la méthode Hida. Je l'appelle principe d'immersion.

La méthode Hida vise à renforcer le véritable centre du corps. Il faut d'abord apprendre à le localiser et ensuite à le sensibiliser. Prendre une posture correcte selon le principe de H. Hida permet d'éprouver la sensation d'avoir un centre. Cette méthode permet de stimuler, puis de renforcer ce centre du corps par des exercices qui visent à le relier à chacun des muscles principaux, en s'appuyant sur une respiration tonifiante. La contraction du bas du ventre doit s'équilibrer par celle de la partie dorsale correspondante. Chacun des exercices de cette méthode nous incite à nous approcher de la terre et non à nous en éloigner.

Ce principe est parfaitement réalisé dans la technique de déplacement caractéristique de l'école Kaïshin-ryu, appelée « méthode où l'on n'utilise pas la force des pieds » (musoku no hô). Il s'agit de vous déplacer en vous laissant guider par la descente du centre de gravité suivant la pesanteur. Au lieu de propulser le corps en donnant un violent coup de pied sur la terre, vous ôtez la tension des jambes, ce qui vous ramène vers la terre et vous dirigez cette énergie dans la direction où vous voulez aller en portant une attention particulière à la ligne centrale de votre corps. Différentes techniques du corps accompagnent la réalisation de ce déplacement pour produire la vitesse et la force fulgurantes du sabre. Dans une autre école de sabre on appelle ce principe « les pieds de l'oiseau aquatique » (mizudori no ashi). Dans l'école de karaté Shôtôkai, un déplacement basé sur un principe similaire a été trouvé par Me Egami qui l'a appelé « la méthode pour s'approcher de la terre » (shukuchi-hô). Dans tous ces déplacements, au lieu de donner un coup au sol, vous avancez le corps en décontractant les muscles des jambes et, en

vous approchant de la terre, ce qui est effectivement très technique, puisqu'il s'agit d'aller à l'encontre du réflexe habituel.

### **Effacer le démarrage du geste**

La mérite indéniable de ce type de déplacement au point de vue art martial consiste premièrement à ne pas exprimer le démarrage du geste, ce qui est essentiel en technique de combat. Même si vous pouvez bouger avec une grande vitesse, si vous exprimez préalablement un geste de démarrage, si petit soit-il, votre mouvement perd son efficacité technique. Par contre, même si votre mouvement n'est pas très rapide en apparence, s'il n'y a aucune expression préalable du démarrage, il peut être rapide au point de vue technique. Car ce qu'on voit, ou plutôt ce qu'on ressent et à quoi on réagit, au moment du combat, ce n'est pas un mouvement pur et simple, mais un geste accompagné de la volonté de la personne. Agir après avoir vu un déclenchement technique c'est déjà prendre du retard, il faut agir par rapport au mouvement de la volonté de l'adversaire préalable à son geste. C'est pourquoi dans toutes les écoles de sabre japonais, on recherche la « frappe de non-pensée ». Dans l'apprentissage traditionnel de la technique de combat, l'essentiel consiste donc trouver une manière d'effacer l'expression de la volonté (kehaï o kesu) dans le geste. S'il est important d'apprendre à accabler ou repousser l'adversaire par une émanation de votre volonté (offensive du ki), il est tout aussi important d'apprendre à agir en effaçant toute expression de volonté dans l'exécution technique. Ce second aspect du travail du ki est souvent méconnu lorsqu'on parle de travail du ki en art martial. C'est là l'objectif de la technique de musoku.

### **Conservation de vitesse**

Le troisième aspect important de ce principe est la possibilité de conserver la vitesse dans les déplacements lorsqu'on vieillit. Puisque le principe consiste à ne pas utiliser la force des jambes pour propulser le corps, ce type de déplacement permet de conserver la vitesse d'exécution technique et sert de base à la pratique d'un art martial à long terme. Le contraste est net avec le kendô moderne où il existe un grand nombre d'accidents de rupture du tendon d'Achille, surnommé « maladie du kendô », à cause de l'effort musculaire sollicité pour un déplacement d'attaque. Nous pouvons y percevoir une évolution technique en kendô par rapport à la forme classique du sabre du kenjutsu qui emploie des techniques où le principe du corps est différent. Dans toutes les écoles classiques de kenjutsu, la technique est toujours conçue en relation avec la ligne centrale du corps aussi bien en attaque qu'en défense avec des postures variées. Ce n'est pas par une simple coïncidence si l'essentiel de l'art du sabre correspond à la méthode Hida. Car H. Hida a étudié les arts martiaux, en parallèle à la médecine occidentale, pour fonder sa méthode.

Dans ses kata de base, H. Hida insiste sur la vitesse d'exécution qui a un effet tonique. La vitesse est atteinte par l'immersion dans la pesanteur et la respiration. Dans les arts martiaux, cet aspect est lié à la canalisation de la force physique, puisqu'il s'agit d'utiliser la gravitation pour se déplacer et pour exécuter une technique. En utilisant le poids de votre corps de la façon la plus rationnelle pour être efficace, celui-ci se concentre dans chaque coup de poing et de pied. C'est un aspect que l'on indique souvent, mais il existe des différences de qualité. L'efficacité technique résultant de ce principe est inséparablement liée à l'effacement du démarrage du geste.

### **Le tanden, charnière du corps et de l'esprit.**



Une posture correcte et les tensions placées dans cette zone stimulent la colonne vertébrale à partir de sa partie basse. Cette stimulation a-t-elle des effets au niveau du cerveau ? Nous avons vu que H. Hida est parvenu à une capacité de mémoire extraordinaire. Selon un de ses élèves « il récitait sans faute tout ce qu'on demandait, comme s'il sortait un livre de sa bibliothèque et le lisait. ». A propos de cette capacité H. Hida disait : « Vous aussi, vous mémorisez toutes vos expériences, mais, seulement vous ne savez pas les classer et les retrouver à votre guise... il suffit de choisir un tiroir dans lequel j'en ai déposé la mémoire. ». Si par un exercice corporel, mettant l'accent sur le renforcement du tanden ou du centre du corps, une personne réussit à améliorer d'une manière surprenante certaines fonctions mentales, cette hypothèse ne me semble pas dénuée de sens. Soulignons que H. Hida indique que renforcer le tanden ne suffit pas, mais qu'il faut le renforcer correctement.

Les documents sur les écoles de sabre japonaises que j'ai consultés pour rédiger ma thèse sur Miyamoto Musashi (2) m'ont permis de situer avec précision son apport à l'art du sabre japonais. En même temps j'ai pu constater un point de convergence entre la méthode de l'École de sabre Nen-ryû et celle de Hida. J'ai eu connaissance des caractéristiques de l'école Nen-ryû par les recherches de Monjûrô Morita (1889-1978), maître de kendô qui a développé une hypothèse sur la formation technique de Musashi. Monjûrô Morita, maître de kendô très réputé, met en cause sa pratique du kendô alors qu'il a atteint un haut niveau, 5ème dan, et a formé un grand nombre de kendoka. Il se trouve dans une impasse et découvre qu'une de ses difficultés principales est la sensation de déséquilibre énergétique qu'il ressent lorsqu'il manie le sabre en le tenant à deux mains. Selon son hypothèse, Musashi, en maniant un sabre de chaque main, avait résolu très jeune ce problème qu'on rencontre en kendô où l'on manie généralement un seul sabre en le tenant à deux mains. Après avoir traversé une période difficile, c'est en étudiant Musashi que M. Morita a fini par trouver une voie satisfaisante en kendô et a commencé de la suivre ; il avait alors 60 ans.

Selon M. Morita, Musashi n'était pas un autodidacte comme on le pense généralement et a reçu de son père un enseignement rigoureux de l'art du sabre. Son école des deux sabres en est le développement. Le grand-père de Musashi aurait, d'après lui, été influencé par l'école Nen-ryû et aurait intégré cette influence dans l'art du sabre de la famille,

### **Qu'est-ce l'école Nen-ryû ?**

Le fondateur de l'école Nen-ryû était le moine bouddhiste Jion, né vers 1350. D'après les documents parvenus jusqu'à nos jours, il entra dans un temple bouddhiste à l'âge de 7 ans et à 10 ans, lors de son initiation bouddhique au mont Kurama à Kyoto, il reçut un enseignement secret de l'art du sabre. A 16 ans, il séjourna au temple Jufukuji de Kamakura où il reçut l'enseignement ésotérique du moine Eiyû.

Selon M. Morita, dans l'école Nen-ryû on nomme la technique ultime « mirai », ce qui veut dire « l'art du sabre du futur ». On entend par là l'état de l'adepte parvenu à la capacité de deviner avec justesse l'acte de son adversaire et de prévoir ce qui se passera dans l'avenir.

M. Morita écrit :

« Le Miraiki (Ecrit sur l'art du sabre qu'on réalise en connaissant l'avenir) a été écrit par Ujimuné, le 7ème successeur de Jion à la tête de l'école Nen-ryû. La technique du « mirai » permet à un adepte de combattre avec une acuité perceptive remarquable et d'être particulièrement efficace, puisqu'il sait prévoir l'acte de son adversaire. Cet art a été mis

en pratique aussi par Miyamoto Musashi et par Futabayama (lutteur de sumô moderne qui détient le record d'avoir obtenu 69 victoires successives). ».

Pour prouver les capacités acquises par la pratique de l'école Nen-ryû, M. Monta cite un texte du XVIIIe siècle relatif à Higuchi Sadataka, 23ème successeur de Jion :

« Sadataka est âgé 91 ans. Voici ses propos : « Mon art est longtemps resté médiocre. Je n'avais pas compris l'essentiel de l'école. C'est seulement à 70 ans que j'ai compris quelque chose. En continuant l'entraînement, j'ai compris une autre chose à 90 ans. Et, depuis lors, je sais manier le sabre avec aisance et mon sabre a cessé d'être médiocre... ».

M. Morita écrit :

« Il s'agit de l'acquisition d'une capacité perceptive élargie grâce à l'entraînement de cette école. ».

Pour obtenir cette capacité, il faut s'exercer à une technique de frappe particulière à cette école, qui constitue un « secret ».

### **Quel est le secret ?**

Selon M. Morita ce secret tient en une phrase : « frapper avec le bras gauche tendu ». Généralement lorsqu'on frappe avec un sabre, on déplie les bras, tandis qu'il faut frapper en gardant les bras tendus du début à la fin, surtout le bras gauche. Cette façon de frapper nécessite une technique corporelle particulière où chacun des gestes de frappe stimule une zone du bas du ventre et la renforce. M. Morita avance l'hypothèse plus audacieuse que ce renforcement et ces stimuli permanents transmis par la moelle épinière développent une zone du cerveau dont l'homme a perdu l'usage. L'apprentissage correct de la technique de frappe permet d'activer cette zone augmentant ainsi les capacités de prévision. C'est pourquoi cette technique constitue le secret principal de l'école Nen-ryû.

Une constatation va dans le sens de l'hypothèse de M. Morita ; dans les textes sur la transmission « secrète » du Bouddhisme ésotérique existe un enseignement visant à développer la mémoire visuelle et auditive. Cet enseignement comporte des exercices particuliers de la partie basse du ventre. Le rapprochement est d'autant plus intéressant que le fondateur de l'école Nen-ryû est un moine bouddhiste.

En lisant la généalogie des écoles de sabre établie par M. Morita, j'ai appris que l'école Kaishin-ryû que j'ai citée plus haut provient aussi de l'école Nen-ryû. En effet, sans la qualifier de « secrète », cette école met, elle aussi, l'accent majeur sur la frappe du sabre avec les bras tendus. L'enseignement correspond parfaitement à celui décrit dans la transmission de Nen-ryû. Une grande précision y est recherchée dans l'exercice de « suburi » (frappe de sabre dans le vide), qui est fort difficile. J'étudie le sabre de cette école depuis seulement 6 ans et plus j'avance en « suburi », plus j'ai l'impression de m'enfoncer dans un profond abîme. J'ajouterai que le déplacement de « musoku », dont je parle plus haut, nécessite le développement des sensations de la ligne centrale du corps et du tanden. Par là, ce déplacement rejoint l'exercice de « suburi ».

Ainsi nous pouvons trouver des points de convergence entre la méthode Hida (voie du centre sacré) et un des secrets de la transmission d'une école de sabre japonais.

### **La convergence entre le principe du sabre et la méthode Hida**

Avec ces rapprochements, nous pouvons avancer l'hypothèse que, si dans la tradition de l'art du sabre on insiste sur la force du ventre, ce n'est pas seulement pour obtenir une grande force, mais aussi pour obtenir de nouvelles possibilités d'acuité perceptive, par des stimulations cervicales, et que la manière de réaliser correctement ces stimulations

constituait une part importante du secret de certaines écoles. Mais cette hypothèse reste à vérifier scientifiquement.

Dans les écoles de sabre, la transmission était voilée, car il fallait à la fois transmettre aux successeurs choisis et dissimuler aux regards des concurrents. L'habilitation à transmettre l'enseignement de l'école Nen-ryû était, selon les usages de l'époque, limitée à une seule personne, dans une province. Si une autre personne la recevait, elle devait s'installer dans une autre province. Le double jeu qui consiste à transmettre et en même temps à cacher a engendré nombre de mystifications. Si je n'avais pas lu l'ouvrage de M. Morita, je n'aurais pas pu penser que l'exercice de « suburi » que je fais régulièrement pouvait avoir un autre objectif que d'acquérir la rapidité, la précision et la force, et que cet objectif est de stimuler et de renforcer le centre du corps et peut-être aussi d'améliorer la perception. Dès que j'ai commencé à effectuer cet exercice en le sachant, la qualité du travail a changé et je lui ai trouvé une grande similitude avec la méthode Hida que je pratique en parallèle. C'est grâce à la lecture de M. Morita que j'ai pu m'ouvrir à cette sensibilité, car la transmission est parfois faite de sorte que le praticien détourne son regard de l'essentiel aussi longtemps qu'il ne reçoit pas l'information nécessaire, généralement donnée par oral.

J'avoue que cette découverte m'a donné une satisfaction, car elle a aussi permis de préciser quelques points obscurs de la méthode du da cheng chuan. En constatant que les différentes méthodes que j'étudie convergent, j'ai la forte sensation que le travail de l'une permet d'avancer dans l'autre et j'ai la sensation qu'elles renvoient à un même principe.

H. Hida a essayé de présenter clairement dans ses ouvrages une découverte, et celle-ci touchait en quelque sorte au contenu secret des écoles de sabre. Cependant, même s'il l'avait explicitée dans ses ouvrages, la méthode pour l'assimiler n'est pas facile, c'est ce qu'il affirme avec force. Car certaines conditions sont requises pour maîtriser sa méthode : la rigueur, la sincérité, l'assiduité, la pureté d'esprit (selon son expression)... Pour renforcer le centre du corps selon la méthode Hida, il est nécessaire de parvenir à une décontraction générale du corps et, sur ce fond, de faire apparaître une tension musculaire particulière au bas du ventre et dans la partie dorsale correspondante. Nous comprenons aussi pourquoi l'étude des arts martiaux a aidé H. Hida à constituer sa méthode. Il a capté l'essentiel du principe du corps recherché en budô, mais sa préoccupation n'était pas de devenir fort en se battant contre des adversaires, mais de vaincre sa faiblesse physique qui impliquait une faiblesse de l'esprit. Personnellement, je suis bien plus attiré par cette méthode et par son état d'esprit que par les méthodes qui cherchent à atteindre l'efficacité en se situant volontairement dans un état de folie. Cela est dû probablement aussi au temps social et historique.

### **La critique du sport par H. Hida**

Revenons aux écrits de H. Hida :

« Les athlètes sportifs de haut niveau ne sont pas toujours en bonne santé et ils meurent parfois bien jeunes. A quoi ce phénomène est-il dû ? Je ne parle pas de ceux qui négligent leur hygiène de vie. Il arrive que même ceux qui s'entraînent avec sérieux et mènent une vie saine aient des problèmes de santé. C'est principalement parce que leur méthode d'entraînement manque d'un renforcement du centre du corps et que la ligne centrale n'est pas actualisée dans leur corps. Ce qui produit chez eux un déséquilibre entre les organes internes et aussi une disproportion entre des forces partielles et la force du centre de corps et leur fait subir des chocs trop importants. Autrement dit, dans beaucoup de cas, la méthode d'entraînement ne renforce pas le plus important : la force

du centre du corps, ce qui provoque des déséquilibres énergétiques. On cherche à fortifier le dérisoire en négligeant l'essentiel. Si l'on sollicite un effort important dans cet état, les organes, les viscères et aussi l'encéphale subissent des effets négatifs.

La posture correctement formée par les forces du bas du ventre et celles de l'arrière du bassin permet de protéger le système nerveux et tous les organes. Mes organes internes et mes viscères sont protégés des vibrations négatives comme si elles étaient protégées par un tonneau sacré en acier. C'est pourquoi, quelle que soit la violence avec laquelle je m'entraîne dans le dojo, ma respiration est calme comme si je ne respirais pas et ma vision reste claire et large. Il est intéressant de noter qu'il ne se produit aucun changement dans mon rythme cardiaque. Somme toute, en employant la véritable force centrale, les notions d'excès et surmenage disparaissent... Depuis que je l'ai compris clairement, j'ai appliqué la violence et la vitesse à l'exécution de ma méthode et j'ai constaté un net développement de la force musculaire et, par là, l'esprit et les gestes ont gagné en rapidité, ce qui m'a permis de raccourcir la durée de l'exercice... L'excès et le surmenage ne sont pas des questions de degré et de quantité de la force employée, mais une question d'équilibre entre le centre et le reste du corps. Si la force centrale est supérieure à celle des autres, il n'y a plus de problème... ».

### **Les difficultés de la méthode Hida**

Les problèmes et les difficultés de cette méthode tiennent à ce que les résultats et les exploits de H. Hida dépassent l'ordre de l'ordinaire et touchent un domaine difficilement explicable, bien qu'il s'explique en termes logiques et scientifiques.

Du vivant de H. Hida, sa méthode a attiré beaucoup d'attention et plusieurs médecins, scientifiques et hauts fonctionnaires du gouvernement se sont portés garants de l'authenticité et de la valeur de sa méthode. Cependant, cela n'a pas amorcé d'étude scientifique systématique. Il me semble qu'il touchait une sorte de tabou de la science. Autrement, pourquoi n'y a-t-il pas eu un suivi par des chercheurs scientifiques du cas de H. Hida au Japon ? Cela est dû probablement à l'engagement du Japon dans une politique de guerres et aussi au fait que l'application de cette méthode touchait à un domaine spirituel où la science n'a pas tellement d'outils d'exploration. Les scientifiques semblent parfois préférer se trouver en sécurité en excluant des cas exceptionnels comme non existants ou faux. De fait, le temps ayant passé, les expériences de H. Hida ne sont plus vérifiables ; on peut donc dire qu'elles n'ont jamais existé.

Les recherches de M. Morita sont intéressantes, mais bien peu de kendokas les étudient. Pourquoi ? Si un kendoka prend au sérieux son hypothèse et la travaille scientifiquement, cela le forcera à une mise en cause des techniques du kendô moderne. Qui ose le faire ? Cependant les ouvrages de M. Morita demeurent et ouvrent des possibilités.

### **Le zen et la méthode Hida**

H. Hida écrit qu'à partir du moment où il parvient à la maîtrise du centre de son corps, l'état de son corps et de son esprit correspond à celui qui est recherché en zen. Il rencontre alors des adeptes et des maîtres de zen. Voici ce qu'il raconte :

« Un jour, par l'intermédiaire de mon ami le moine Asaka, une vingtaine de moines zen sont venus me voir. A leur demande, j'ai donné des explications sur le rapport entre la force du centre et le zen. Ils étaient tous émus par mon discours... J'ai demandé à mon tour : « Pouvez-vous me montrer votre zazen ? ». Ils ont immédiatement accepté ma demande et ont pris la posture de méditation en zazen. En les regardant, j'ai été surpris, car aucun n'était assis en reposant sur son véritable centre. Je leur ai dit : « Avec cette manière de faire le zazen, vous n'avez pas la poitrine vide, ni la tête légère. Vous ne

pouvez pas entrer dans l'état de vide et de non pensée, n'est-ce pas ? ». J'ai posé la même question à chaque moine. Tous m'ont répondu honnêtement qu'ils n'y arrivaient pas. J'ai pensé que, pour atteindre l'état de véritable centre par le zen, il fallait le pratiquer en s'y investissant totalement durant 20 ou 30 ans.

J'ai alors voulu savoir comment un véritable maître pratique le zazen ... Mon frère aîné m'avait parlé du maître zen Iida. Je lui ai rendu visite et demandé de m'instruire en zazen... Il a pris la position du zazen, et je me suis assis en face de lui en le regardant avec l'intention d'aller jusqu'au fond de son esprit. Légèrement, le buste du maître est remonté jusqu'à l'instant où son centre de gravité et le centre de support de son corps se sont superposés. Juste à cet instant, son corps s'est immobilisé comme une montagne. Il n'y avait aucune faille dans sa posture. C'était vraiment extraordinaire ! J'étais profondément ému de voir devant moi le résultat de 40 ans de zen... J'ai salué en baissant profondément la tête et dit : « J'ai très bien compris, je vous remercie. Je voudrais vous montrer quelques exercices de ma méthode qui vise à renforcer le corps. ». Le maître est allé chercher ses disciples en disant : « Ce serait dommage d'être le seul à vous regarder. ».

Je me suis assis à ma façon et à l'instant où j'ai frappé sur mes genoux, il a dit : « Ceci est semblable à un sabre, capable de pourfendre sans sortir de son fourreau, il s'accroche sur le ciel et sa lame est froide. ». Puis j'ai pris tranquillement ma posture et en remplissant de force le centre sacré, avec le regard perçant. Le maître me regardait avec un air sérieux en penchant le corps en avant et il a poussé plusieurs fois une exclamation. Lorsque j'ai terminé, il m'a dit : « C'est exactement la fusion avec la voie. La voie vivante qui ne mourra jamais. Il ne s'agit pas d'une méthode de bonne santé, car la santé est mortelle, tandis que la vôtre est la voie éternelle. Le véritable zen mobile, le zen par l'exercice physique... Il faut absolument que vous transmettiez votre méthode par des écrits. C'est un trésor pour l'humanité... C'est dommage que vous soyez toujours à la campagne. ».

Je lui ai répondu alors :

« Je n'ai pas l'intention de la transmettre. Je ne veux être le maître de personne, je ne veux avoir aucun disciple. Je n'ai donc pas de dojo d'enseignement, ni d'association. Aujourd'hui, je ne fais presque plus de conférences. Je suis dans cette voie de recherche depuis plus de 30 ans et, pendant cette période, j'ai enseigné 2 ans seulement sur la demande du Docteur Katô... ».

Nous avons parlé comme si nous nous promenions dans une vallée en suivant le cours d'un ruisseau, et aussi comme des nuages blancs se meuvent dans le ciel. Notre conversation nous donnait parfois l'impression d'aller sur l'immense étendue blanche du pôle nord. J'ai profondément aimé ce vieux Maître et je savais aussi qu'il m'aimait... Au moment du départ, le Maître m'a accompagné à pied sur le long chemin, jusqu'à la station de bus. Il m'a dit : « Merci de votre visite, j'ai beaucoup appris. Bonjour à votre frère. Et surtout j'attends votre prochaine visite. ». Je lui ai répondu : « Maître, nous ne nous reverrons plus jamais. Je vous souhaite une bonne santé. ». « A vous aussi, alors. ».

### **La difficulté de la transmission**

Pour H. Hida, la pratique de sa méthode est devenue la recherche de la vérité dans sa vie. C'est pourquoi il ne la recommandait à personne et il refusait le plus souvent d'enseigner à ceux qui le lui demandaient. Il semble avoir écrit ses ouvrages afin de laisser des traces de ses recherches et de témoigner des faits pour que les autres puissent éventuellement bénéficier de ses découvertes. Il avait pris un écart par rapport à la transmission directe. Il écrit :

« Je n'ai jamais recommandé la pratique de ma méthode à personne, ni même à aucun membre de ma famille. Je m'exerce chaque matin dans un coin de la maison et personne dans ma famille ne pratique ma méthode... Pourquoi est-ce que je ne la recommande à personne, pourquoi est-ce que je n'enseigne pas une telle voie de bonheur ? Parce que dans cette voie, nul ne pourra atteindre l'objectif, s'il ne commence pas par une brûlante passion qui jaillit de lui-même. Je ne veux pas l'enseigner à ceux qui n'iront même pas à mi-chemin. Je sais qu'on peut critiquer mon attitude. Je sais aussi qu'il est regrettable de ne pas appliquer ce bien à différents objectifs positifs mais, lorsque j'ai compris la difficulté et la profondeur qui seront ouvertes par la compréhension du centre sacré, j'ai perdu toute envie de la communiquer aux autres. Chaque personne a en elle un univers autour du centre de son corps. Cependant il faut des qualités et des efforts justement dirigés par une méthode pour vivifier ce trésor de la vie. Même si on a du talent, sans effort ce trésor ne brillera pas. Le plus important est donc une seule chose : est-on ou non capable de conduire son esprit pour continuer cet effort dans une direction juste ? Sans cette condition rien n'est valable (...)

Le colonel X est un ami intime. Il m'a demandé de lui apprendre ma méthode. Je lui ai répondu : « Non, ce n'est pas possible, car vous n'avez pas de dispositions pour cette méthode. ». Ce qui nous a fait rire... Le rapport personnel et la communication de la méthode sont deux choses distinctes. C'est pourquoi, même à un ami, même à ma famille, je ne peux pas la transmettre, sans que la personne témoigne des dispositions requises... C'est ainsi que j'ai pénétré seul dans la voie du centre sacré et, afin de poursuivre cette recherche, j'ai refusé toute autre profession publique ou privée, et je n'ai jamais formé de groupe... C'est le ciel qui est mon maître et j'étudie à travers la nature, je marche sur la voie du centre sacré ; mon plaisir est le travail de la terre et une nourriture frugale. »

A partir du régime alimentaire qu'il a conçu spontanément au cours de la pratique de sa méthode, H. Hida établit une méthode de soin diététique appelé « Tenshin-ryôhō ». Elle consiste principalement de prendre des repas simples de riz complet ou de blé avec des légumes et de l'eau fraîche, à prendre le soleil et à effectuer des exercices de renforcement du centre sacré.

## **Le renforcement et le traitement**

Il écrit :

« Toutes sortes de maladies proviennent du fait d'aller contre la voie naturelle. C'est pourquoi, lorsque vous tombez malade, il est nécessaire de vous reposer avec rigueur et d'accumuler l'énergie qui permet d'activer les capacités de guérison naturelle de l'homme. Pour cela, il faut éviter les efforts non naturels de guérison et appliquer une diététique naturelle. Autrement dit, manger des légumes légers et rester couché calmement. Cela suffit pour déclencher les capacités naturelles de guérison... Bien que tous les être vivants aient reçu du ciel une capacités d'auto-guérison et que les animaux et les plantes en bénéficient pleinement, l'être humain, le roi de la création, seul ne sait pas en bénéficier à cause des artifices auxquels il est habitué à avoir recours. Quelle ironie ! L'essentiel est de favoriser la capacité d'auto-guérison que Dieu nous a déjà donnée... »

Cependant la méthode « Tenshin-ryôhō » est difficile à appliquer par tous, puisqu'elle exige une certaine force d'esprit pour éliminer les techniques et les remèdes auxquels nous sommes tellement habitués. Par exemple H. Hida dit : « la douleur en soi ne présente aucun danger. C'est un signe qui attire votre attention afin de vous guider vers la guérison. Il ne faut donc pas l'étouffer. ». Mais il existe des douleurs insupportables.

Qui peut prétendre être capable de faire face à la douleur quel qu'en soit le degré ? Dans certains cas, la morphine n'est-elle pas une solution ? Pourtant, H. Hida refuse les solutions artificielles. Dans le cadre où les patients acceptent sa démarche, la méthode Hida a eu des succès irréfutables. Une autre difficulté plus fondamentale pour l'application de sa méthode est qu'elle revient finalement à la pratique d'une philosophie qui touche la manière de vivre dans sa totalité. Tout le monde n'y est pas disposé. Comme dans son cas personnel, cette méthode est plus facilement acceptée par ceux qui sont dans une situation désespérée, sans perspective de vie, ayant conscience d'être au plus bas niveau de la vitalité.

H. Hida écrit :

« Parmi les malades que j'ai soignés, voici un cas qui m'a profondément ému. Il s'agit d'un jeune médecin qui a fait ses études à l'université de Tokyo d'où il est sorti premier. En raison du surmenage, il a été atteint de tuberculose ; sur ce fond, se sont greffées de nombreuses maladies : insuffisance valvulaire, névralgies, maladie de foie, béri-béri ; de plus, il a un ankylostome. Il a éprouvé un choc psychologique violent à la mort de son fils unique et a perdu l'ouïe du côté gauche et la vue de l'oeil droit. Son système digestif est très faible... Il pèse 30 kg, son corps a l'aspect de la peau tendue sur un squelette. Je pense qu'il existe peu de gens aussi écrasés par la maladie... Lors de notre entretien, il a fait le serment d'observer toutes mes indications avec le poids de sa mort... Son état s'est amélioré et, au bout de six mois, il est devenu capable de s'asseoir sur son lit. Il a marché en moins d'un an. Au bout de deux ans, il pouvait se promener autour de la maison et la troisième année il est devenu capable de faire une petite excursion. Bien qu'il eût perdu la totalité du poumon droit et que le poumon gauche fut partiellement atteint, son apparence est devenue normale... Bientôt il a ouvert un cabinet médical mais, appliquant ma méthode, il ne prescrit plus de médicaments et recommande un régime diététique. Il a perdu des patients... Est-ce aussi un commerce, la médecine ? N'est-ce pas une voie (dô) pour un homme ?... ».

Ceux qui, après avoir frôlé la mort, ont été guéris par l'application d'une telle méthode ont appris à revivre. Une interrogation profonde sur la vie est présente dans cette démarche, Comme l'a fait H. Hida, la lutte contre la maladie peut leur donner une occasion unique de construire leur vie par l'application d'une méthode. De ce point de vue, ceux pour lesquels une bonne santé est un état normal, ont probablement du mal à accepter complètement une telle démarche. Par exemple, si vous n'avez jamais eu de problème digestif avec votre nourriture habituelle, comment et pourquoi devez-vous changer vos habitudes ? Si H. Hida avait eu une santé normale depuis son enfance, il ne serait peut-être pas allé jusque là car il n'en aurait pas eu besoin. La conscience d'être malade, d'être près de la mort, et la précarité de l'existence vécus par H. Hida depuis l'enfance ne sont-elles pas, dans une certaine mesure, un garant de la persévérance et de l'austérité apportées à appliquer sa méthode et à reconstruire sa vie ? En tout cas, la méthode de traitement de H. Hida semble avoir été bénéfique principalement pour ceux qui ont fait l'expérience du désespoir. C'est un point qu'ils ont en commun avec l'expérience vécue par H. Hida pendant son enfance.

### **Une action solitaire**

Après l'âge de 50 ans, H. Hida vit le plus souvent à l'écart de la société.

Il écrit :

« Dans la montagne où je vis, personne ne me rend visite. Seul, dans le silence profond, je fais face au ciel en marchant sur la voie du centre sacré. Nul ne peut m'accompagner dans ce voyage solitaire au sein de l'univers, je ne peux rencontrer aucun

Cependant la société japonaise s'avançait vers la Deuxième Guerre mondiale. H. Hida, homme passionné, ayant un sens de la justice très développé, ne pouvait se permettre de vivre en ermite. Il commença à accepter de donner des conférences et des démonstrations de sa méthode. Pour lui, le renforcement du corps par la recherche du centre sacré devait prendre une dimension sociale. Il commença à s'activer pour que le Japon évite d'entrer en guerre contre les U.S.A. Dès le début de la guerre, avec son acuité exceptionnelle, H. Hida a prévu la défaite inévitable du Japon. Il ne pouvait plus se sentir tranquille car il prévoyait aussi que cette guerre allait imposer d'énormes sacrifices à toute la population japonaise. Il ne pouvait plus trouver de sens positif à la recherche de la voie du centre sacré. « A quoi me sert d'obtenir une santé extraordinaire et une capacité exceptionnelle en vivant dans un monde à part ? ». Cette conscience était si forte qu'il abandonna la pratique de sa méthode à laquelle il n'avait jamais manqué durant 43 années. Peu de temps après, il tomba d'une falaise près de chez lui et reçut un violent choc à la poitrine, ce qui le cloua sur un lit de malade pour la première fois depuis l'époque de son adolescence.

### **Une chute dans la vie**

Nous avons vu que H. Hida prévoit très tôt le destin tragique qui attend la population japonaise à l'issue de la Seconde Guerre Mondiale. La sensation d'être incapable d'agir pour empêcher ce destin national le conduit à une dépression profonde et il se dit :

« Quelle importance cela a-t-il de pratiquer une méthode qui ne me donne qu'une santé et une force exceptionnelles, alors que toute la population va subir de si grands malheurs ? »

Il se sent impuissant vis-à-vis de ce qu'il prévoit et nous avons vu qu'il finit par abandonner la pratique de sa méthode qui l'accompagnait depuis 43 ans. Peu après, il tombe d'une falaise et reçoit à la poitrine un violent choc, ce qui le cloue au lit pour la première fois depuis son adolescence.

Il écrit :

« Couché sur le dos, je regarde le plafond où je vois clairement le destin du Japon. J'ai été tourmenté le jour et la nuit... Je suis devenu névrotique. Je pesais habituellement 70 kg et maintenant je pèse moins de 50 kg. Selon la demande d'un jeune soldat, lorsque j'ai commencé à écrire une phrase, je n'ai écrit à peine un mot, tandis que j'ai eu la douleur dans le coeur, ce qui m'a empêché d'écrire... Je sentais au début mes pieds comme ceux d'un étranger même lorsque je marchais. Cette paralysie a commencé à monter vers le haut et lorsqu'elle a atteint sur le ventre et les poitrines, mon rythme cardiaque est devenu très irrégulier. Elle a remonté jusqu'à la tête dont j'ai l'impression de sentir une vibration permanente. Mais la capacité de pensée n'a pas diminué. Elle était tellement délicatement active, mais je savais qu'elle allait dans une mauvaise direction et pourrait arriver jusqu'à une extravagance... Même si je ne meurs pas, à quoi sert-il la vie d'un détraqué ? Je ne voulais surtout pas voir avec mes propres yeux la destruction du Japon et celle de l'Empereur. »

H. Hida se décide à se tuer en écrivant une lettre pour recommander de cesser la guerre au Premier Ministre, Hideki Tôjô.

Il écrit :

« La nuit du 11 Février 1944, j'ai sorti mon sabre que j'avais dissimulé dans l'armoire. J'ai écrit à Tôjô une lettre sur laquelle j'ai arrosé mon sang. Juste au moment où je m'apprêtais à planter le sabre dans le ventre, une image m'a arrêté dans mon geste. Si



je meurs ici de cette façon, cette pièce sera plein du sang, ce qui va terriblement gêner ma famille... J'ai cessé de prendre cette solution. ».

## **La renaissance**

Progressivement son état de santé s'améliore et la guerre finit avec les conséquences qu'avait prévu H. Hida. Dans cette condition, il décide de recommencer la pratique de sa méthode.

Il écrit :

« J'avais écrit jusqu'ici plusieurs ouvrages, dans lesquels j'ai présenté la méthode rationnelle, qui ont été tous hautement appréciés par des hommes de science. Cependant, je suis atteint d'une grave maladie et je vis à peine avec le corps de la peau sur l'os. Est-ce que cette situation est produite uniquement parce que j'ai reçu un violent coup sur la poitrine et que j'ai été profondément tourmenté ? Est-ce qu'il n'y avait pas un grave défaut dans la méthode que j'ai établie ?... En effet, lorsqu'une paralysie m'a atteint vers le ventre, j'ai eu des douleurs qui étouffaient la respiration à cause d'une contraction des muscles abdominaux et de diaphragme que j'avais renforcé particulièrement par ma méthode. S'il y a une relation négative dans ma méthode, il est indispensable que je la publie... Lorsque mon état s'est amélioré, j'ai entrepris à nouveau la pratique de ma méthode pour cette raison. ».

Ainsi H. Hida retrouve une raison de se remettre en pratique de sa méthode dans la société d'après-guerre.

Il écrit :

« J'ai pu prouver la justesse de ma méthode de la voie du centre sacré... Aujourd'hui j'ai 72 ans et mon état physique dépasse largement celui d'un jeune gaillard. J'ai pu constater la juste valeur de ma méthode. Le 4 Septembre 1955, j'ai reçu une visite de l'ex-Conte Ichijô et du fils de l'ex-général Yamamoto ; j'ai montré quelques kata. Je projette mon corps sur le parquet et, en roulant sur le sol, je dégaine un long sabre... A l'état décontracté, mon bras est semblable à du beurre fondu et quand je le contracte, il devient semblable à l'acier ; en le touchant M. Ichijô poussa une exclamation. Ceci est l'état du corps à 72 ans... Depuis quelques années j'ai enfin compris l'essentiel de la voie du centre sacré. ».

## **Méthode et croyance**

Continuons la lecture du texte de H. Hida :

« Musashi écrit : « Arrivé à cinquante ans, je me suis trouvé naturellement dans la voie de la stratégie. Depuis ce jour, je vis sans avoir besoin de rechercher davantage la voie. Lorsque j'applique la raison de la stratégie à la voie de différents arts et artisanats, je n'ai plus besoin de maître dans aucun domaine. ». Il s'agit d'un état atteint par Musashi dans la voie du sabre. J'ai atteint, moi aussi, à l'âge de 66 ans, un état qui se confond avec un principe universel. Ce fut après mille jours de pratique à la recherche d'un vide profond... Durant ces mille jours, je n'ai presque pas dormi, pourtant je n'ai ressenti aucune fatigue. Cette capacité a été amorcée chaque jour par une dizaine de secondes d'exercice pour remplir de force le centre sacré. Je goûte chaque jour une vitalité fraîche de pleine jeunesse, avec des muscles remplis d'énergie, devant ce fait, je n'ai qu'à me féliciter de l'efficacité de cette méthode. On peut dire que je suis prétentieux, ou que je suis simplement conscient de mon état. Mais en fait, dans le vide profond, rien n'est important... Je n'ai maintenant plus rien à rechercher dans la vie car j'ai atteint à un profond vide où je me trouve en face du Dieu... Ainsi j'ai la certitude d'avoir atteint à

l'ultime étape de la recherche de la voie centrale. La véritable existence est celle du Dieu devant lequel toutes les valeurs humaines et sociales disparaissent. ».

Partant de la pratique corporelle, la pensée de H. Hida devient une croyance. En 1953, H. Hida fonde le « Cercle de l'enseignement de la voie éthique universelle » qui est déclaré comme groupe religieux.

Il écrit :

« Je place la croyance au bout d'une recherche scientifique. Une véritable croyance doit être basée sur une rigueur mathématique. Je vois la rigueur dans l'ordre de la science physique en atteignant directement la subtilité du principe universel avec mon esprit. J'ai constaté que dans la vie physique et spirituelle existe une loi rigoureuse, qui semble être gérée par la rigueur des chiffres divins. Je l'appelle « la voie éthique de l'univers. ». »

C'est au cours des manifestations de ce cercle que H. Hida effectue différentes démonstrations qui vont au-delà de l'ordinaire. Rappelons le témoignage de B. Kuriyama que j'ai présenté plus haut (page 2).

Jouissant d'une santé et de capacités physiques incomparables, H. Hida reçoit différents adeptes du budô et des lutteurs du sumô qui reconnaissent leur défaite. Mais nous ne savons pas exactement sous quelle forme les affrontements ont eu lieu. En tous cas le combat n'était pas sa préoccupation.

### **La mort volontaire**

Un ouvrage écrit par un de ses proches relate la vie de H. Hida. Vers la fin de sa vie, celui-ci commence à avoir une prémonition de l'avenir de l'humanité et prévoit une dégradation désespérante du monde. Ce qu'il a ressenti n'est pas précisé, mais cette vision est suffisamment déterminante pour qu'il renonce à vivre.

A partir du début de juillet 1956, Harumitsu Hida cesse complètement de se nourrir. Sa fille Kazuko Hida écrit :

« Père ne mange plus depuis un mois et demi. Depuis dix jours il ne prend que quelques gouttes d'eau. Mère seule a la permission d'entrer dans sa chambre et ils conversent par écrit... ».

H. Hida écrit lui-même :

« Le 22 Juillet, ma mère a crié désespérément dans la chambre d'à-côté : « Je t'en prie, ne meurs pas avant moi ! ». Cette voix a ébranlé ma décision de marcher sur le chemin qui mène directement à la mort. Je suis tourmenté d'un sentiment de désespoir... Ma maladie pourrait sembler absurde pour certains. Ils doivent alors réfléchir s'ils ont réellement un sens passionné de la justice et l'amour de l'humanité. ».

Le 24 août, après 49 jours de jeûne, il cesse de vivre. Il a alors 72 ans et 8 mois.

J'espère avoir pu communiquer un fragment de la vie passionnée d'un homme qui est allé très loin dans la recherche de la vie. Sa méthode va bien au-delà de la recherche d'efficacité en combat. Elle me semble toucher le point nodal de la méthode des arts martiaux et nécessite une étude approfondie. J'espère avoir l'occasion de communiquer plus en détail la méthode Hida.

### **Réflexion sur la méthode Hida**

La plupart de ceux qui pratiquent un art martial ou un sport de combat ont pour motivation de départ de « devenir fort ». Si certains veulent apprendre à mieux se battre, d'autres veulent mieux se défendre ou se sentir en sécurité. En avançant dans la pratique la motivation change car ils découvrent des champs divers qu'ils ne voyaient pas

au départ, comme, en gravissant une montagne, on voit le paysage et la perspective changer suivant le niveau où l'on se trouve. Selon la personnalité et son acquis, l'évolution dans la longue voie martiale varie. Certains persévèrent dans la pratique physique, d'autres s'orientent vers les méthodes dites « internes » ou le qi gong. Heureux sont ceux qui trouvent une satisfaction durable. Avec mon expérience limitée, je peux dire qu'il existe un grand nombre de méthodes, que la valeur de certaines d'entre elles est discutable et que beaucoup tendent à se constituer en pratique mystique. La méthode Hida s'appuie purement sur l'exercice physique. En allant vers le « purement » physique, il atteint un domaine « psychique » ou « spirituel ». H. Hida a fini par fondre sa méthode dans une croyance.

Lorsque la pratique d'une méthode corporelle devient la manière de vivre d'une personne, elle semble souvent se confondre avec une croyance. Les paroles de M. Ueshiba sur l'aïkido ne sont pas compréhensibles si nous ne les situons pas dans la dimension de sa pratique religieuse. G. Funakoshi a dit qu'il faut aller jusqu'au point où le karaté devient votre religion.

On pourrait dire d'une certaine manière que leur démarche partant d'une méthode physique a fini par inclure le domaine spirituel. Mais il faut bien voir qu'une telle classification est due à une interprétation cartésienne qui facilite le classement des méthodes. Dans la pensée de H. Hida la pratique physique implique celle de l'esprit. Il s'inscrit là dans la tradition japonaise, lorsqu'une pratique physique atteint un certain niveau de profondeur, elle implique un contenu spirituel. Dans cette perspective, est-il possible de dissocier une avancée de l'esprit d'une croyance religieuse ? Cela me semble être un des objectifs du développement des méthodes corporelles contemporaines.

## **Postface**

J'ai présenté deux méthodes : le dà cheng chuan et la méthode Hida. Elles ont en commun le fait que leur application consiste, en quelque sorte, à se recréer soi-même. Chacun se forme au cours de son développement. Pratiquer la méthode des arts martiaux implique une évolution plus ou moins radicale de la personne. Avec ces deux méthodes, il serait inutile d'essayer d'apprendre uniquement l'aspect utilitaire de la pratique car celle-ci implique un changement de soi.

Vous pouvez examiner la méthode scientifiquement en tant qu'observateur. Dans ce cas, vous ne pouvez pas l'appliquer avec votre corps car ce type de pratique physique implique la pratique d'une personne dans sa totalité ; c'est ce que montre si clairement H. Hida. Si vous dites : « je suis moi-même, je ne changerai pas et j'étudie ce qui me plaît », je pense que vous vous trompez dès le départ. Car ce que vous pensez étudier et apprendre n'est que la carapace vide d'une méthode. C'est comme si vous n'aviez rien compris après avoir lu ce que dit H. Hida.

J'écris ceci car cette démarche semble plus facile dans la culture japonaise que dans les cultures européennes. C'est précisément un problème que je rencontre avec mes élèves français. Il me semble parfois qu'ils pratiquent les arts martiaux sans vouloir changer leur manière d'être. S'ils changeaient, leur ego serait-il bouleversé ? L'ego est-il si rigidement construit, si fragile qu'il ne peut pas subir un changement ? Implicitement, pour eux, c'est l'extérieur qu'il faut changer, non pas eux-mêmes.

Cependant, je suis persuadé que le budo est la voie du changement de soi.

Note:

1- Dans le texte japonais H. Hida a écrit 18 ans selon le système traditionnel du calcul de l'âge où l'on compte un an à la naissance. A l'usage des non japonais, je traduis dans ce texte selon le système habituel aujourd'hui.

2 « Miyamoto Musashi, maître de sabre japonais du XVIIème siècle, le mythe et la réalité » - Doctorat en langue et civilisation orientale, Université Paris VII Juin 1993. La thèse peut être consultée à la bibliothèque de l'Université.

Document d'archive écrit en ??? par **Kenji Tokitsu** - publié dans les Editions Shaolin-mon (©Tokitsu-ryu)

## HIDA Pratique (1995)



### La pratique de la méthode de Hida

#### Hida-shiki kanni renshû hô Exercices simples de pratique de la méthode Hida

##### Particularités de ces exercices :

1. Vous pouvez vous exercer debout, sans déplacement, n'importe quand, n'importe où;
2. Le temps nécessaire pour cette série d'exercices est de quelques minutes seulement. Il suffit de s'exercer une fois ou deux par jour;
3. Vous n'avez pas besoin de matériel;
4. Je peux recommander ces exercices quels que soient le sexe et l'âge.

##### S'exercer aux kata avec précision

Cette série de kata est composée pour faciliter la pratique et aider à mémoriser chaque kata. Vous pouvez vous exercer en montant d'abord les jambes, puis le ventre, la poitrine, les épaules, les bras.

Cependant l'exercice des kata exige de la précision. S'il y a un trouble, il n'y a d'effet positif ni pour l'esprit, ni pour le corps. Même si vous cherchez à renforcer le centre et différents muscles, vous risquez d'échouer.

Pour commencer l'apprentissage, il faut diriger votre attention afin qu'aucun détail ne vous échappe. Une fois que vous avez bien appris les kata, exercez-vous sans penser, uniquement en suivant le principe de la nature, en adaptant l'objectif de chaque kata pour vous. Puisqu'il y a de l'eau, les poissons n'ont pas besoin d'y penser, les oiseaux volent avec le vent, alors ils n'ont pas besoin de savoir qu'il y a du vent. Telle doit être la façon de pratiquer les kata.

##### Le centre, la force et l'esprit

C'est seulement par un entraînement correct que vous pouvez obtenir la santé du corps et de l'esprit. S'entraîner correctement signifie se renforcer en suivant une méthode juste. Une méthode juste ne peut être acquise que par une posture juste. Pour acquérir une posture juste, il faut corriger le ventre et le bassin qui entourent le centre.

Pour corriger le ventre et le bassin, il faut créer une forme qui permet de placer une force égale en chacun d'eux. Pour cela il faut stabiliser le bassin pour que la force apparaisse naturellement dans le bas-ventre et former correctement un centre. Ce centre correspondant au centre de gravité doit être placé au-dessus du milieu des pieds...

Une véritable énergie vitale naît lorsqu'il y a une fusion entre la force du centre juste et la force d'esprit juste. La posture juste, source de la vitalité, est acquise par le positionnement juste du ventre et du bassin : lorsque vous inspirez, ces deux parties sont stables, le bas et le haut du corps sont droits, la poitrine est souple et écartée horizontalement, la nuque légèrement levée. Lorsque vous expirez, vos genoux sont légèrement fléchis, les jambes sont verticales, la tension du buste tombe, celui-ci restant droit et décontracté. La poitrine, les épaules et les bras sont décontractés. Il ne faut pas avancer les genoux.

Il ne faut surtout pas déstabiliser le bassin. Le positionnement correct du bassin provoque naturellement dans le tandem une plénitude de tension subtilement équilibrée. Le corps doit rester toujours droit, vu de face et vu de profil.

### **Inspirer par la poitrine et expirer par le ventre**

Par l'exercice de l'équilibre de la respiration, vous pouvez renforcer les organes et les viscères... Pour l'exercice de renforcement vous inspirez toujours par la poitrine et expirez en exerçant une pression avec le ventre et les muscles du bassin. Il faut faire attention à ne pas troubler la posture, lors de l'expiration.

### **Le centre est une plénitude dans la plénitude**

Ma méthode de renforcement des muscles est particulièrement efficace et demande peu de temps. La force du ventre et du bassin, c'est-à-dire la force du centre, en est à la base. Vous pouvez réaliser une très grande contraction de chacun des muscles durant un instant, d'une manière accélérée, en utilisant le poids du corps par rapport à l'attraction de la terre. Certains peuvent poser la question :

« Est-ce qu'il n'y a pas de problèmes d'excès de tension ? »

Il n'y a jamais de problème d'excès de tension aussi longtemps que vous maintenez une proportion correcte entre la force du centre et celle du muscle à exercer. Lorsque la force du centre est de 10, celle du muscle à exercer doit être de 8 à 9. Le principe du corps est : le bas est le vide dans le plein, le centre est le plein dans le plein, le haut est le vide dans le vide. Avec ces principes il n'y a jamais de problème d'excès d'effort.

L'excès apparaît lorsqu'une force partielle dépasse celle du centre...

### **Le kiaï jaillit du centre**

Au cours de l'entraînement, vous pouvez utiliser le kiaï, qui jaillit naturellement lorsqu'il y a une concordance entre le kata et la respiration et lorsque l'esprit et la force remplissent le ventre et le bassin, c'est-à-dire le centre. Le son est tout à fait différent de celui qui sort par la gorge...

La pratique de ces kata suit l'ordre suivant :

1. Mollet ;
2. Partie arrière de la cuisse ;
3. Partie avant de la cuisse ;
4. Muscle grand oblique ;
5. Dos ;
6. Poitrine ;
7. Epaule ;
8. Triceps ;
9. Biceps ;
10. Avant-bras.

- **Kiaï ôyô renshû hô**

Cette série d'exercices est à effectuer après la précédente.

Elle comporte des mouvements et vous vous y exercez en poussant le kiaï. L'ordre est inverse de celui de la série précédente : vous commencez par l'avant bras et terminez par le mollet.

La pratique de la méthode Hida comporte aussi les exercices suivants :

- **Shizen kyûyô hô** (le repos naturel) : il s'agit de la position du corps la plus adéquate pour se rétablir d'une maladie et se reposer.
- **Seïshi tanza hô** : comment s'asseoir correctement sur les talons.
- **Fuku-kyôshiki kokyû hô** : méthode de respiration par la poitrine et par le ventre ; pour le renforcement des poumons et du diaphragme.
- **Naizô sôren hô** : méthode de renforcement des organes et des viscères.
- **Fukuatsu zôshin hô** : méthode d'augmentation déjà pression abdominale.
- **Kyôkaku kakuchô hô** : méthode pour élargir la cage thoracique.
- **Sankotsu da hô** : exercice d'assouplissement.
- **Isu undô hô** : exercice assis sur une chaise, il y a 7 exercices.
- **Chûshin ryoku battôjutsu** : dégainer le sabre avec la force du centre ; il existe 18 kata.
- **Chûshin ryoku goshi hô** : méthode d'autodéfense utilisant la force du centre.
- **Chûshin ryoku yûben hô** : méthode pour parler en utilisant la force du centre.

Tous ces exercices sont condensés dans les deux exercices essentiels :

- Exercice de renforcement du ventre et des muscles du bassin, à partir du haut du corps ;
- Exercice de renforcement du ventre et des muscles du bassin, à partir du bas du corps.

### **Exercice de renforcement du ventre et des muscles du bassin, à partir du haut du corps.**

1. Préparez une barre du fer d'environ 2,5 kg et d'une longueur un peu supérieure à la largeur des épaules. Prenez cette barre, en écartant les mains de la largeur des épaules, la paume dirigée vers l'avant ;
2. Placez les pieds selon un angle de 90°, puis écartez-les de 60 et 65 cm ;
3. Maintenez le corps droit ;
4. Décontractez-vous, en maintenant droit le buste, cambrez le bassin et stabilisez le bas ventre ;

5. Votre centre de gravité ne doit être ni au-dessus des orteils, ni au-dessus des talons. Le poids du corps doit se situer au centre des pieds, ce qui crée la position la plus juste ;
6. Ouvrez largement les yeux, regardez en face de vous et diminuez le clignotement. Vous devez maintenir ce regard du début à la fin, ce qui vous permet de concentrer votre esprit et vous donne la sensation sereine de voir le ciel bleu transparent de l'automne ;
7. En maintenant cette posture, inspirez tout naturellement, (arrêtez la respiration durant 3 secondes) : c'est la position préparatoire ;
8. Pliez les bras pour amener la barre de fer en face du haut de la poitrine ; Maintenez les triceps collés contre les côtés de la poitrine. Ne vous exercez pas trop rapidement ;
9. Expirez calmement et puissamment en levant les bras ;
10. Lorsque vous avez fini de lever la barre, serrez-la bien ;
11. La contraction du centre est de force 10, tandis que celle des biceps est de force 8 ;
12. Aucun changement dans la posture : il n'y a ni élongation, ni rétrécissement dans la posture
13. (Vous avez tendance à pencher le corps en avant. Le bassin doit rester cambré.)
14. Le buste reste droit et souple ;
15. (Arrêtez la respiration durant 3 secondes)
16. A ce moment, le buste et l'esprit sont tous deux vides ; le vide dans le vide. Il n'y a aucune autre sensation que la force des muscles du bassin (*koshi*) comme un roc et celle du bas du ventre comme du fer. C'est là que réside une force subtile et divine qui a un effet incomparable pour le renforcement du corps et de l'esprit ;
17. Descendez calmement les bras en inspirant tranquillement ;
18. Durant le mouvement de descente, après la descente, tout le corps est relâché ;
19. Lorsque vous inspirez, retenez la respiration durant 3 secondes ;
20. Pour les débutants, il est possible de compléter l'inspiration et l'expiration, ce qui va leur faciliter l'exercice ;
21. Ceci constitue un exercice. Le répéter 10 fois ;
22. Cet exercice a pour l'objectif de renforcer le centre véritable du corps à partir du haut du corps.

### **Exercice de renforcement du ventre et des muscles du bassin, à partir du bas du corps.**

1. Prenez une barre de fer, la paume dirigée vers l'avant. Bras tendu, le corps droit, écartez les mains de la largeur des épaules ;
2. Placez les pieds avec d'écart entre les orteils et entre les talons ;
3. Cambrez le bas du dos de sorte que les fesses ressortent en arrière et poussez le bas du ventre en avant ;
4. Placez le centre de gravité au-dessus du milieu des pieds ;
5. Le buste est dressé et souple ;
6. Dirigez le regard droit en avant ;
7. Rassemblez votre esprit dans la partie basse du ventre, tanden. En prenant correctement cette position, l'esprit va naturellement résider dans le tanden ;
8. Inspirez calmement (3 secondes d'arrêt), en position préparatoire ;
9. Expirez puissamment et avec une accélération ;
10. Pliez les genoux et descendez le corps verticalement. Descendre verticalement est essentiel ;



11. La partie haute du corps doit rester tout le temps verticale et souple. Les épaules, la poitrine, les bras et la nuque doivent être bien relâchés ;
12. En descendant le corps jusqu'en bas, relevez les talons. Vous êtes alors sur la base des orteils ;
13. Les deux cuisses sont parallèles et rapprochées ;
14. Le bas du dos est bien cambré, la fesses sont pleinement poussées en arrière ;
15. Descendez les fesses jusqu'à 19 cm au-dessus des talons ;
16. Dans cette position, vous pouvez placer des forces égales dans le ventre et en bas du dos ;
17. Placez les mains, qui tiennent la barre 11 cm au dessus des genoux, sans mettre la force dans les bras ;
18. Lorsque vous avez bien pris cette position, arrêtez la respiration durant 3 secondes ;
19. Lorsque vous êtes descendu en pliant les genoux, le buste devait être souple et droit, les fesses bien repoussées en arrière et vous deviez bien stabiliser le bas du ventre. Ceci est essentiel ;
20. Lorsque vous poussez les fesses en arrière et dirigez la tension du centre vers le bas, vous le faites avec la sensation de cacher les genoux avec la partie basse du ventre ;
21. En poussant les fesses en arrière, vous pouvez aisément placer la force dans le ventre. Il ne s'agit pas de placer la force avec un effort particulier. Cette position et ce mouvement produisent naturellement une force. J'ai la sensation de la tension produite par un grand coup de bélier donné au bas de mon dos et ce choc pénètre dans le ventre. Vous projetez ainsi la force du bassin dans la partie basse du ventre ;
22. Si vous penchez le corps en avant, ou posez les fesses sur les talons, ou si vous inspirez quand vous descendez, l'effet de l'exercice sera nul ;
23. Dirigez la force et l'esprit au centre, complètement, et en totalité. La partie haute du corps est souple et vide, tandis que le bas est solidement plein ;
24. La force jaillissante du centre doit descendre verticalement et elle doit avoir l'élan de traverser le sol jusqu'au centre de la terre. (Juste avant d'écrire cette phrase, après m'être lavé la figure, je me suis exercé avec l'esprit vide aux deux exercices fondamentaux dans la salle à manger, le bois qui soutient le plancher de la salle a été rompu.) Cette force jaillit de l'esprit vide et n'a pas de forme. C'est la force la plus juste, car il s'agit d'une force ultime, formée par une véritable fusion de l'esprit et du corps ;
25. Il est très nocif de placer la force dans la partie haute du corps ou d'allonger le buste. Il faut toujours suivre correctement la gravité. Il faut bouger vers le bas et ensuite vers le haut, en suivant la ligne que forment le centre de la gravité physique du corps et le centre des pieds qui supportent le corps ;
26. Lorsque vous descendez, vous êtes en équilibre sur la base des orteils et vos fesses sont décollées des talons ; dans cette position, les muscles des cuisses fonctionnent comme un ressort. Dans cette position, la force du véritable centre se rassemblera avec justesse dans les parties basses du ventre et du bassin. La subtilité infinie du principe réside en cet instant. C'est une expression de la santé ultime, c'est la base de tous les arts, c'est le zen dynamique, c'est la clé secrète pour réaliser l'intégration du corps et de l'esprit. C'est la voie universelle.
27. La force dans le centre est 10, la force dans les jambes (devant des cuisses) est 8.
28. Relevez-vous calmement en terminant l'expiration et revenez à la position initiale;

29. Vous expirez complètement, ensuite vous commencez à inspirer tranquillement, puis arrêtez durant 3 secondes. Répétez de cette manière l'exercice ;
30. Répéter dix fois. (10 répétitions requièrent 20 à 30 secondes. Si vous vous exercez correctement, l'effet équivaut facilement à une heure de zazen.)

Cet exercice a pour but de cultiver la force la plus équilibrée et plus grande à partir de la partie basse du corps.

Ces deux exercices requièrent seulement quelques dizaines de secondes. Vous pourriez acquérir le trésor le plus important de la vie. N'est-ce pas le plus grand bonheur ?

Apparemment c'est si simple. Si vous ne vous exercez pas avec la forme (kata) la plus correcte en répondant aux exigences requises, et avec une très grande concentration mentale, vous ne pourrez pas acquérir d'efficacité. Même si vous vous exercez plusieurs centaines de fois, vous aurez seulement des courbatures des cuisses. Car même si vous additionnez maintes fois des zéro, le résultat sera toujours zéro. Il vaut mieux ne pas commencer des efforts inutiles.

Je répète encore une fois les points essentiels de l'exercice :

1. Bien stabiliser le bas du dos et le bassin ;
2. Bien ressortir les fesses en arrière ;
3. Bien descendre le ventre ;
4. Le corps doit bouger de haut en bas verticalement ;
5. La partie haute du corps est souple ;
6. Expirer puissamment.

Si vous réalisez correctement vos exercices, la répétition donnera un résultat positif et vous pourrez vous approcher de la subtilité du principe.

Il existe deux autres exercices qui sont complémentaires :

1. Chushin ryoku yôshiki tanrenhō : par le bassin ;
2. Chushin ryoku fukushiki tanrenhō : par le ventre.

### **Comment former le shûyaku-ken**

**(1) Ecarter légèrement les doigts.**



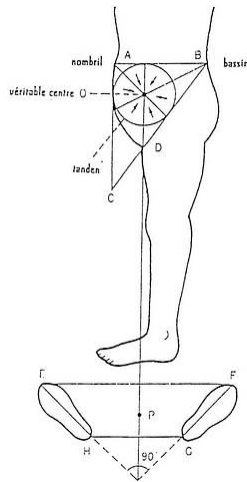
**(2) Plier l'index et le majeur. Appuyer avec le pouce sur les ongles de ces deux doigts.**



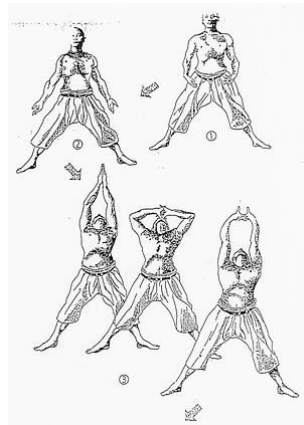
(3) Plier l'annulaire et l'auriculaire de façon à recouvrir l'ongle du pouce ; on doit bien serrer et veiller à ce que l'auriculaire soit plié.



**Cette forme de poing permet de mettre la force en décontractant les épaules.  
Position du véritable centre du corps d'où jaillit la force vitale**



### EXERCICE SUR LES MUSCLES : LE GRAND OBLIQUE



Ecarter largement les jambes ; les pieds sont ouverts et forment un angle de 90°. Stabiliser le bassin. Maintenir le buste vertical.

En inspirant calmement, amener, en les faisant passer par le côté, les mains au-dessus de la tête.

Les paumes se joignent lorsqu'on a complètement inspiré ; insérer alors les doigts des deux mains en ramenant les bras devant le visage. On ramène les mains jointes vers le visage et, en décrivant un petit cercle devant le visage, elles remontent verticalement, les paumes tournées vers le ciel. Lorsqu'elles sont tendues, arrêt de la respiration pendant 3 secondes.

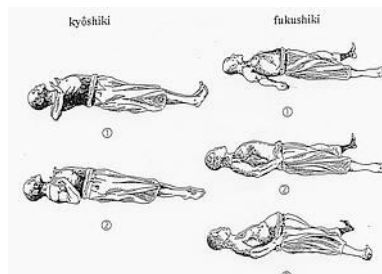
En décrivant un large demi-cercle et en expirant puissamment, baisser les mains jointes jusqu'à la hauteur des épaules.

Plier légèrement les genoux ; maintenir les tibias verticaux par rapport au sol. On met alors la force dans le bassin et le ventre avec un certain son et on dirige la tête de face. Arrêter la respiration 3 secondes. A la fin de l'exercice, frapper naturellement l'intérieur des cuisses avec le bout des doigts lorsqu'on sépare les mains ; « ainsi l'énergie de santé jaillit. ».

Effectuer cet exercice 1 ou 2 fois

## **POSITIONS COUCHÉES** **Respiration avec le ventre et la poitrine**

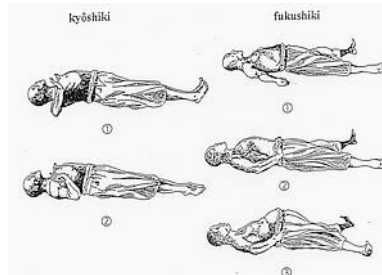
### **Première série : fukushiki (ventre)**



1. Préparatifs : position de repos naturel : couche sur le dos, les jambes tendues et écartées, les pieds à environ 95 cm les uns des autres.  
Mettre les deux poings sous le bassin et après avoir bien cambré le bassin, ôter les mains pour appuyer sur les hanches ; à ce moment diriger le pouce vers le bas, les 4 autres doigts pointés vers le ventre.
2. Expirer à plusieurs reprises en faisant un certain bruit (« soung, soung ») ; aplatir le ventre en expirant ; appuyer avec les mains sur le ventre pour bien expirer.
3. Inspirer petit à petit (et légèrement) à partir du nez et en maintenant et en accentuant la cambrure, gonfler progressivement le bas du ventre ; avoir la sensation de presser la respiration au fond du bassin en mettant une légère force au fond de la gorge. Relever alors nettement les orteils. Lorsqu'on a inspiré entièrement, bloquer la respiration pendant 3 secondes. Relâcher la tension du ventre et baisser les orteils.

Expirer puissamment et longuement (éventuellement on peut rajouter des inspirations pour que l'expiration soit complète) ; 3 secondes d'arrêt à la fin de l'expiration.

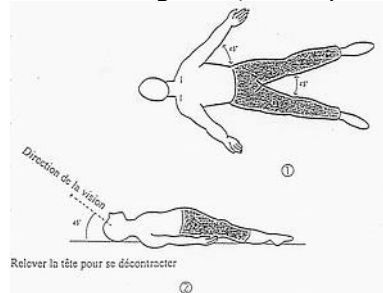
### Deuxième série : kyôshiki (poitrine)



1. Coller les deux jambes et rapprocher les pieds, baisser les orteils et relever le menton (position qui facilite la respiration) ; relever les mains en suivant les flancs jusqu'à l'aisselle et écarter les coudes ; cambrer fortement le bassin, inspirer calmement par le nez puis arrêter la respiration 3 secondes.
2. Bien fermer la bouche ; expirer puissamment et d'un seul coup par le nez en ramenant les coudes vers les flancs et en baissant les épaules (ce qui permet de bien allonger le thorax) ; arrêter la respiration 3 secondes.
3. Mettre la tension dans les lèvres (légèrement écartées), inspirer profondément par la bouche (en gonflant même la bouche d'air) ; fermer la bouche et arrêter la respiration 3 secondes. En serrant bien la bouche, expirer longuement et calmement. On peut faire cette expiration par paliers c'est-à-dire en inspirant très légèrement au cours de l'expiration afin de pouvoir mieux expirer. Oter les tensions de tout le corps, revenir à la position naturelle initiale et arrêter la respiration 3 secondes.

### Position de repos avec posture naturelle

1. Défaire tous les vêtements qui serrent (ceinture, montre, etc.).  
Se coucher sur le dos sans oreillers, la colonne vertébrale droite ; relâcher tous les muscles du corps. Les bras sont détendus, les paumes vers le haut et forment un angle de 45° avec le corps.
2. Ecarter les jambes de façon que les pieds soient à 30 cm l'un de l'autre.  
Ecarter les jambes en les gardant bien tendues. Relever le menton pour faire basculer la tête vers l'arrière et regarder comme dans la figure. Maintenir les lèvres ouvertes naïvement comme un enfant.  
Chasser les pensées dérisoires : il n'y a ni bien, ni mal, ni juste, ni injuste ; remplissez votre tanden de sourire et rester pur comme un bébé. Respirer de façon calme : à l'inspiration le ventre gonfle, à l'expiration le ventre s'aplatit.

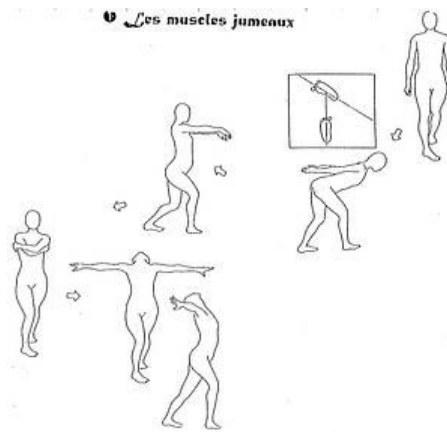


LA VOIE DU CENTRE Méthode accessible

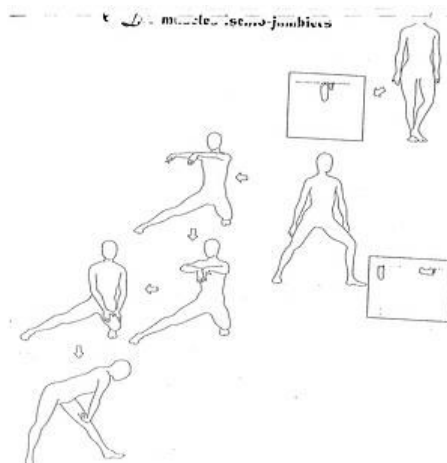
## Dix kata

1. le mollet ;
2. l'arrière de la cuisse ;
3. le devant et le haut de la cuisse ;
4. l'abdomen ;
5. le dos ;
6. la poitrine ;
7. l'épaule ;
8. l'arrière du bras ;
9. l'avant du bras ;
10. l'avant-bras.

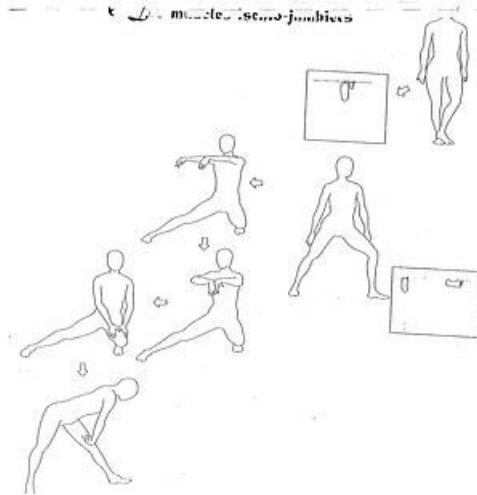
### 1 - Les muscles jumeaux



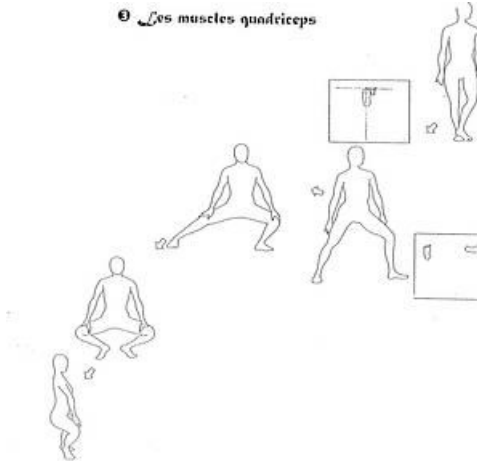
### 2 - Les muscles sous-jambiers



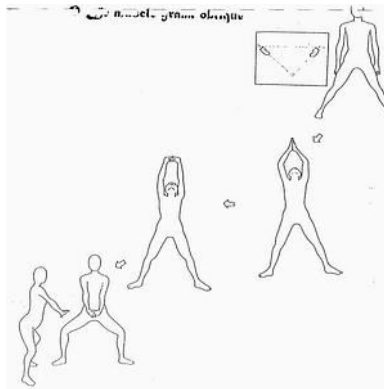
### 3 - Les muscles quadriceps



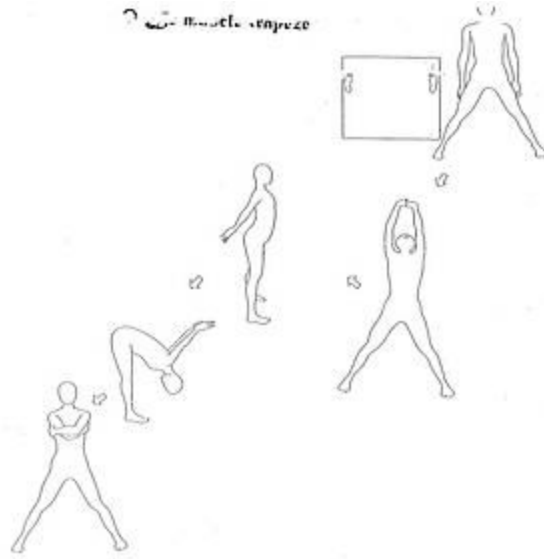
### 4 - Le muscle grand oblique



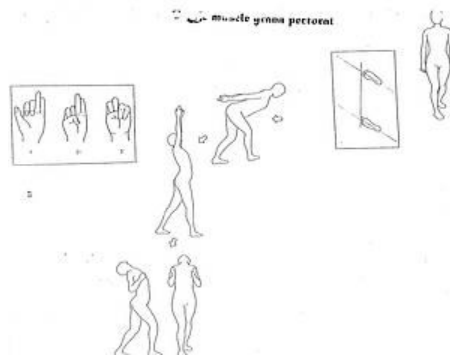
### 5 - Le muscle trapèze



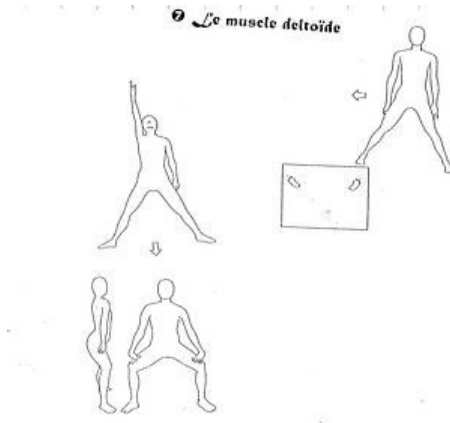
## 6 - Le muscle grand pectoral



## 7 - Le muscle deltoïde

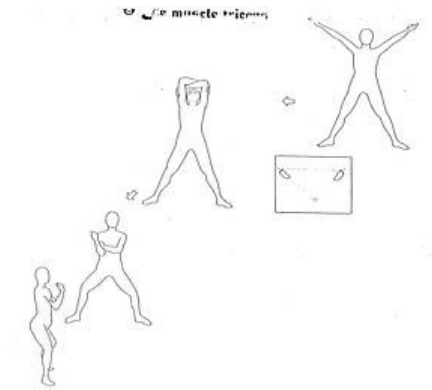


## 8 - Le muscle triceps





## 9 - Les muscles du poignet



Document d'archive écrit en ?? par **Kenji Tokitsu** - publié dans ??

## Extraits d'un article du Docteur Yayama (1995)

« Lorsqu'on me demande : « qu'est ce que le *kiko* (qi-gong) ? », je réponds que la méthode du qi-gong est comme la recette de cuisine : grâce au mélange de certains éléments et en procédant selon une certaine méthode, on arrive à faire des plats. On ne peut apprécier leur goût ni avec des chiffres, ni avec des machines ; c'est lorsqu'on mange que l'on apprécie la qualité. C'est donc avec son propre corps comme élément, en suivant concrètement la sensation de « qi », qu'on explore la capacité de « qi ». Le problème est de comprendre en quoi consiste l'exercice de qi-gong. Selon moi, il faut que ce ne soit ni sur le mode mystique, ni sur le mode ésotérique, qui suppose la transmission secrète, parce que la capacité de développer et nourrir le « qi » appartient à tout le monde et, en faisant certains exercices, on arrive avec certitude à développer ses capacités. C'est pourquoi, comme je l'ai dit tout à l'heure, en suivant un très bon livre de cuisine, on doit toujours arriver à un résultat culinaire intéressant. La méthode de qi-gong doit donc être un système pratique réalisable pour tout le monde ; c'est effectivement ce qui a lieu. Il y a évidemment des différences individuelles mais c'est un exercice que tout le monde peut faire.

(...)

On dit : « il y a actuellement, en Chine, plus de 3000 écoles de qi-gong ; au Japon, il existe différentes méthodes de qi-gong. »

(...)

Dans la pratique du qi-gong, il y a plusieurs étapes. La première étape consiste à faire circuler le « qi » dans les 12 méridiens principaux ; à ce niveau, on a la sensation primaire de « qi ». L'étape suivante consiste à faire *shoshuten* (« petite circulation céleste »), la circulation dans le *ren mai* et dans le *mai* qui se situent sur la ligne centrale du corps ; c'est à partir de là que nous pouvons sentir que le corps humain existe non seulement en tant que matière mais aussi en tant que réalité énergétique, que nous pouvons sentir le corps comme ensemble de cellules, comme microcosme. La troisième étape est le *daishuten* (« grande circulation céleste ») ; à partir de cette étape, nous pouvons sentir que nous pouvons arriver à absorber le « qi » qui entoure notre corps librement ; il s'agit d'une communication entre microcosme et macrocosme médiatisée par le corps. L'étape suivante est le *furenshuten*, c'est-à-dire l'étape qui dépasse la méthode consciente ; on ne fait même pas attention à absorber ou à ressortir le « qi » par rapport à l'extérieur ou l'intérieur. Je conçois donc l'apprentissage du qi-gong en quatre étapes.

(...)

J'ai commencé par étudier la médecine européenne puis je l'ai pratiquée. Je vais expliquer pourquoi j'ai commencé à m'intéresser au qi-gong, conçu généralement comme non scientifique. Lorsque j'étais étudiant, je m'intéressais aux traitements psychologiques et physiques mais j'ai travaillé en tant que chirurgien dans un grand hôpital préfectoral de Fukuoka ; au début, j'étais aux Urgences. Dans cette section, j'ai beaucoup pratiqué les techniques médicales mais lorsque j'ai commencé à travailler en tant que médecin généraliste, j'ai eu des problèmes ; dans les grands hôpitaux viennent toutes sortes de malades et j'ai dû constater que la technologie et les connaissances médicales occidentales de top niveau au Japon étaient totalement impuissantes face à ces maladies générales, celles, par exemple, où les symptômes ne sont pas très importants. Il y a des gens qui souffrent d'hypertension ; généralement on se contente

de prescrire un médicament pour baisser la tension tout simplement ; il y aussi d'autres maladies très complexes où on prescrit des médicaments ayant de effets secondaires négatifs ; malgré leurs effets secondaires néfastes, on continue à prescrire des médicaments parce qu'on n'a pas d'autres solutions. Les médecins ne comprennent pas différents euphorisants. Je me suis alors demandé pourquoi on ne pouvait avoir une connaissance juste de cette sorte de maladies et j'ai commencé à étudier la médecine chinoise. J'ai été surpris par le fait que ce que nous ne pouvons pas définir avec la médecine occidentale, nous pouvons le faire avec la médecine chinoise. Si on fait une analogie en assimilant la médecine moderne à un ordinateur, on peut travailler avec deux logiciels différents selon qu'il s'agit de la médecine chinoise ou de l'occidentale. Avec le logiciel chinois, j'ai pu comprendre ce que je n'ai pas pu comprendre avec l'ordinateur muni du logiciel occidental. C'est ainsi qu'après les opérations chirurgicales, j'ai trouvé que la médecine chinoise était très efficace pour rétablir la force physique des malades ; c'est ainsi que je me suis de plus en plus intéressé à la médecine chinoise, que j'ai commencé à étudier l'acupuncture et que j'ai développé mes capacités de soins dans le système de la médecine chinoise. J'ai commencé à recevoir de plus en plus de patients pour lesquels ma spécialité était la médecine chinoise ; je me suis alors rendu compte que j'étais très fatigué après avoir soigné des malades par la médecine chinoise, ce qui m'a fait réfléchir. Au lycée, j'ai pratiqué le kendo, à l'université le karaté puis l'aïkido et j'avais confiance en ma force physique ; je me suis donc demandé pourquoi j'étais si fatigué. C'est cela qui m'a permis de me rendre compte de ce qu'est le « qi ». Mon propre « qi » était consommé par l'absorption du « qi » des malades ; c'était ce qui me fatiguait. Cette interrogation était tout à fait naturelle pour moi qui avais pratiqué les arts martiaux pendant longtemps. De fait, les médecins qui soignent le cancer avec la médecine chinoise sont eux-mêmes souvent victimes du cancer, de même que les psychiatres deviennent, du fait de leurs spécialités, « dérangés » ; c'est un fait qui est bien connu. C'est pourquoi je me suis demandé si les malades ne contaminaient pas les médecins avec leur « qi », les rendant ainsi malades. A cette époque, j'ai suivi un séminaire sur le qi-gong dirigé par un Chinois qui m'a initié à la pratique du qi-gong. Après avoir appris et pratiqué suffisamment le qi-gong, j'ai rassemblé des malades pour lesquels les traitements médicaux modernes n'étaient pas efficaces ; à y réfléchir aujourd'hui, je me rends compte que c'était une pratique rudimentaire mais je n'avais pas d'autres solutions ; de plus, je me suis rendu compte que les malades n'arrivaient pas à faire les mouvements que je faisais à l'époque car ils n'avaient pas le même vécu de pratique physique que le mien, ils étaient particulièrement faibles, etc. Petit à petit, j'ai dû élaborer différents mouvements qui pouvaient être pratiqués par mes malades. Mes maîtres de qi-gong étaient, de fait, mes malades ; c'est en réponse à leurs capacités que j'ai dû élaborer et apprendre beaucoup de choses.

(...)

Dans les classiques chinois, on dit que « lorsqu'on arrive à maîtriser le *shoshuten*, on arrive à guérir toute sorte de maladies » ; me basant sur cela, j'ai commencé à pratiquer le *shoshuten*. J'ai mis 6 mois pour bien sentir le courant de « qi » circuler dans le *ren mai* et le *mai*, mais j'ai eu des difficultés à apprendre cela à mes malades. J'ai réussi petit à petit, malgré leur perplexité, à sensibiliser le *hyakué* jusqu'au bas du ventre, donc la circulation du « qi » sur le devant du corps, puis dans le dos, le long de la colonne vertébrale, etc. J'ai ainsi réussi à composer petit à petit différentes méthodes applicables pour mes malades.

(...)

A l'époque où j'ai atteint le niveau de *shoshuten*, j'étais fatigué après avoir soigné les malades. J'ai pensé que la méthode de qi-gong devait originellement suivre le principe

naturel de l'univers ; donc on ne devrait pas se fatiguer en soignant les malades en suivant ce principe fondamental. Par conséquent, si je me fatigue c'est parce que je pratique cette méthode en m'écartant de ce principe. Aujourd'hui j'ai atteint le niveau de *daishuten*, j'arrive à faire traverser le « qi » à partir de *hyakué ou de senkosu* , je peux absorber l'énergie du ciel et de la terre et je deviens le maillon d'une chaîne capable de rassembler toute cette énergie que je peux ensuite utiliser ; je ne me fatigue absolument pas en soignant mes malades ; au contraire, je me sens rempli de « qi » et cela est une sensation agréable ; dans le cas où, par exemple, j'attrape un rhume, il se « dissout » immédiatement. Comme je l'ai dit tout à l'heure, je n'ai pas eu un maître particulier de qi-gong ; si j'ose dire, ce sont les malades qui ont suivi ma méthode de traitement qui ont été mon maître ; le niveau de « qi » de ces malades était trop bas pour qu'on puisse les guérir avec des médicaments mais au bout de 3 ans de pratique de qi-gong, ils ont atteint le niveau de *shoshuten* puis celui de *daishuten* et plusieurs dizaines personnes ont atteint le niveau où ils pouvaient soigner leurs proches. Je peux donc dire qu'en suivant la raison principale de la nature et en pratiquant le qi-gong, il est normal qu'on arrive à appliquer positivement le « qi » en-dehors de son corps. Je pense que quelqu'un qui est en bonne santé et qui a l'esprit ouvert peut atteindre le niveau de *daishuten* en plusieurs mois s'il pratique correctement ; j'aimerais présenter la méthode de *daishuten* en public dans un proche avenir. ».

Maître Tokitsu a demandé au Docteur Yayama de diriger un stage pendant le premier week-end du mois de mai (1995).

Le thème de ce stage sera le suivant :

1. Présentation et explication générale de ce qu'est le « qi » ainsi que la possibilité de constater l'existence du « qi » dans notre vie quotidienne. Le docteur Yayama montrera certains exercices ou certaines formes d'observation grâce auxquelles il est possible de se rendre compte de la présence du « qi » dans son corps et dans son entourage.
2. Comment il est possible de pratiquer le « qi » pour son bien être c'est-à-dire pour améliorer sa santé, pour se soigner jusqu'à un certain degré. Le docteur Yayama communiquera différents exercices concrets pour arriver à ce résultat.
3. Comment et dans quelle mesure il est possible d'appliquer cette pratique du qi-gong aux arts martiaux. Comment il est possible d'accroître sa force puis, dans une phase ultérieure, comment il est possible de baisser la force de son adversaire. L'efficacité réside alors dans la possibilité d'augmenter sa propre force et de diminuer celle de l'adversaire. Le docteur Yayama a utilisé sa méthode avec ses patients dont l'énergie et la vitalité devait être augmentée. Mais après avoir obtenu ce résultat positif avec ses patients, il a, étant lui-même pratiquant d'arts martiaux, obtenu le résultat inverse dans sa pratique martiale. Il a donc, grâce à sa pratique de médecin, constaté une corrélation entre le fait de soigner ses patients et celui de dominer l'adversaire ; ces deux formes de dynamisme du « qi » sont opposées.

Maître Tokitsu a terminé la traduction de ces passages et ses commentaires en disant : « Personnellement, je m'intéresse depuis une quinzaine d'années à la pratique du qi-gong et je pratique effectivement une partie de la méthode de maître Yayama. Je compte développer à partir de ce stage des applications dans le tai-chi, les techniques de combat, etc., bref dans notre pratique générale. ».

Document d'archive écrit en **avant 1996** par **T. Yayama** - publié dans Bulletin de l'école Shaolin-mon n°1 (extraits d'un recueil d'articles sur le qi : le défi du qi, le XXIe siècle est le siècle du qi)

## Entretiens avec le Docteur Yayama (1996)

**En décembre 1995, maître Tokitsu a fait un voyage d'étude au Japon. Il y a rencontré le docteur Yayama qui viendra faire un stage-conférence en mai à Paris (voir à la fin de l'article). Le docteur Yayama est un responsable de l'Hôpital Préfectoral de SAGA (Kyushu) où il pratique la médecine classique (occidentale) ; par ailleurs, il développe des méthodes de qi-gong dans l'institut « Energie Cosmique » et les utilise avec succès dans les soins de certains cancers. Un long entretien a été rapporté dans le journal « Cosmic Letter » ; il a été traduit par maître Tokitsu, puis retranscrit. Nous en publions ci-dessous un extrait important.**

TY : « Moi aussi, au cours de mes exercices de « qi », je me suis beaucoup intéressé aux arts martiaux chinois et, entre autres, j'ai été très intéressé par le taiki-ken de Me Sawai ; cet art provient du « dà-chèng-chuan » ? Vous-même avez pratiqué le « taiki-ken », n'est-ce pas ? »

KT : « En 1982, au moment de repartir du Japon où j'étais allé pour approfondir le karaté d'Okinawa, j'ai acheté un livre sur le taiki-ken de Me Sawai qui m'a passionné. La même année, j'ai rencontré Me Nishino avec qui j'ai pratiqué lorsqu'il est venu, l'année suivante, en France et que j'ai invité dans mon dojo. J'ai appris alors que Me Nishino était élève de Me Sawai. »

TY : « C'est donc ainsi que vous avez pratiqué avec Me Nishino aussi le taiki-ken ? »

KT : « Je n'ai rencontré Me Sawai qu'une seule fois mais, à Paris, je me suis entraîné avec ses élèves. J'ai été très influencé par l'esprit et la forme du taiki ken. »

TY : « La méthode de Me Sawai est basée sur le « ritsu-zen ». En chinois, on dit « zhan-chuan » alors que Me Sawai parle de « ritsu-zen », n'est ce pas ? Je préfère le mot « ritsu-zen » et c'est lui qu'on utilise dans notre groupe. »

KT : « Moi aussi je préfère utiliser le mot « ritsu-zen » parce que « zhan-chuan » veut dire simplement rester immobile comme un poteau tandis que le sens de « ritsu-zen » est plus élaboré. »

TY : « Lorsqu'on utilise le mot « zhan-chuan », on se demande de quoi il s'agit alors que le mot « ritsu-zen » est immédiatement compréhensible pour un Japonais. De plus, pour la santé, le « ritsu-zen » est beaucoup plus efficace que le « zazen » qu'on pratique sous forme assise. Pour les arts martiaux également il est très efficace et c'est la raison pour laquelle je l'ai pratiqué pendant des années. Vous aussi, vous avez pratiqué le « ritsu-zen », ainsi que le « haï », pendant plusieurs années. »

KT : « Oui, tout à fait. Au début, j'ai pratiqué principalement ces deux exercices de « ritsu-zen » et « haï ». Ensuite, j'ai rencontré le « da-cheng-chuan » qui est la forme originelle du taiki-ken et j'ai découvert que certaines choses manquaient dans l'enseignement du taiki-ken par rapport au « da-cheng-chuan ». Historiquement, cela est tout à fait normal car Me Sawai a étudié le « da-cheng-chuan » au moment où l'armée japonaise occupait la Chine et n'a pu, dans cette situation, étudier toutes les finesses de la pratique chinoise. »

TY : « Tout à fait. Il me semble difficile d'apprendre l'essentiel dans ces conditions. »

KT : « Cependant, bien que l'enseignement qu'il a reçu n'ait pas été suffisant, je pense que le talent martial de Me Sawai a pallié les manques et lui a permis de fonder le taiki-ken. C'est ce à quoi la comparaison entre son enseignement et ce qu'on pratique actuellement en Chine me fait penser. »

TY : « Etes-vous allé en Chine ? »

KT : « Oui, je suis allé deux fois à Pékin, principalement pour étudier le « da-cheng-chuan ». J'ai rencontré six maîtres, ce qui m'a permis de comparer diverses manières de faire. Chacun pratique la même position de « ritsu-zen » de façon différente ; chaque groupe pense être le meilleur et critique les autres. Il y a autant de meilleurs groupes que de maîtres ! J'ai bénéficié de ces différences de méthodes et cela m'a permis de faire des comparaisons. »

TY : « J'ai, personnellement, pratiqué le « ritsu-zen » après avoir lu le livre de Me Sawai et à partir de mon propre vécu mais, au départ, j'ai trouvé que c'était très dur. Je n'ai reçu aucun enseignement et j'ai échoué à plusieurs reprises. J'ai continué à pratiquer après avoir surmonté ces échecs et j'ai compris les détails petit à petit. Ce que j'ai compris, à travers la pratique du ritsu-zen, c'est qu'il faut prendre cette position en ouvrant le mingmen car on peut faire une respiration plus profonde lorsqu'on ouvre le mingmen ; de plus, l'essentiel n'est pas la force musculaire. Je pense que l'essentiel est de développer le système nerveux qui commande aux muscles. C'est pour cela qu'on prend cette position de « ritsu-zen ». Qu'en pensez-vous ? »

KT : « Je pense la même chose que vous. En ce qui concerne l'enseignement des maîtres chinois, au lieu de parler de « ki » par exemple, ils parlent de « yi ». Yinian : ce terme est difficile à comprendre, difficile à interpréter. D'après ce que j'ai appris et compris voilà ce dont il s'agit : tout d'abord on effectue des liaisons subjectives entre différentes parties du corps, par exemple la main et le genou, la main et le pied, le cou et la main, comme si ces différentes parties du corps étaient liées par des fils élastiques ; par exemple, dès qu'on bouge la main aussi peu que ce soit, on réalise une tension au niveau du cou. On construit et on développe cette interrelation des différentes parties du corps. C'est dans ce sens-là que le travail sur le « yi » est une pratique concrète. »

TY : « Je comprends très bien. En effet, lorsqu'on pratique le « ritsu-zen » en faisant le « qi-gong » et lorsque tout le corps est bien traversé par le « ki », on a la sensation de bouger tout le corps dès qu'on bouge un seul doigt. D'habitude, par exemple, lorsqu'on tourne la paume de la main on bouge uniquement le poignet ; lorsqu'on pratique en ressentant bien le « ki », tout le corps commence à suivre naturellement le mouvement du poignet. C'est cette sorte de sensation que je ressens ; qu'en pensez-vous ? »

KT : « C'est vrai. C'est ce qui correspond à ce qu'on appelle « zheng ti » en « da-cheng-chuan ». »

TY : « Vous voulez dire le corps qui est dans cet état d'intégration ? »

KT : « C'est cela, oui. Il n'y a pas de mouvement partiel ; lorsque vous bougez la main, c'est tout le corps qui bouge. Tout est mouvement global. »

TY : « Effectivement, toutes les articulations du corps sont reliées, n'est-ce pas ? »

KT : « C'est cela. La première étape est donc de construire cette sensation. La seconde étape consiste à relier cette sensation à ce qui est en dehors de vous, à l'extérieur. Par exemple, c'est comme si je tire un arbre - mais aussi comme si je deviens moi-même un arbre. Personnellement, j'explique cela comme une sensation d'« extension du corps ». Par exemple, lorsqu'on tient la main de quelqu'un, on tient son coeur en même temps. Lorsque vous avez examiné mon pouls, je me suis demandé si vous n'aviez pas cette sensation, est-ce qu'à travers mon pouls vous n'avez pas touché mon corps plus profondément ? »

TY : « On peut dire cela. Je l'exprime de la façon suivante : il s'agit d'appuyer sur un bouton de « ki » qui existe dans la tête. »

KT : « En France, j'ai lu un livre sur l'aptomie, c'est-à-dire le fait de toucher le coeur et l'esprit d'une personne à travers son corps. Par exemple, aussi bien avec la main qu'avec la voix, un père peut toucher son enfant qui est dans le ventre de sa mère et l'enfant

répond à ce stimulus, établissant ainsi une communication prénatale ; cette sorte de pratique peut être liée à la pratique psychanalytique. Cette approche m'a intéressé et j'y ai été sensible, bien que ne la connaissant pas beaucoup ; lorsque je pratiquais le « ritsu-zen », je me suis demandé si je n'étais pas en train de faire une extension du corps pour toucher l'arbre qui est en face de moi. Par exemple, certaines personnes dégagent comme une lumière lorsqu'elles pénètrent dans une chambre alors que d'autres dégagent une atmosphère sombre ; ne s'agit-il pas de l'extension du corps. En art martial traditionnel, on dit aussi qu'on ressent le « kéhaï » 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. »

TY : « Si on utilise la terminologie du « qi-gong », je pense qu'on peut expliquer cela en disant qu'il s'agit d'établir et de développer une conscience du champ de son propre « qi », qui devient lui-même un point de contact avec l'entourage ; ce champ joue alors le rôle d'antenne et c'est ainsi que l'information de « qi » pénètre dans la personne. Avec ce champ, avec cet espace particulier de « qi », on établit une communication entre le qi externe et son propre qi. »

KT : « Je comprends bien ce que vous dites. Avec votre expérience, je pense que vous comprenez bien ce qu'on appelle le « yomi » en combat de karaté ou de kendo. Yomi signifie « lire » et il s'agit du même mot que celui qui signifie déchiffrer ce qui est écrit mais, comme forme de conscience, il est tout à fait différent ; il ne s'agit pas alors de lire intellectuellement mais de ressentir quelque chose d'intuitif, de cutané. »

TY : « Je suis tout à fait d'accord. Est-ce qu'en pratiquant le travail interne, la boxe chinoise, votre corps a changé ? Est-ce que vos douleurs physiques sont moindres ? »

KT : « Lorsque j'ai commencé à étudier la méthode de respiration de Me Nishino, j'ai compris que la pratique du makiwara n'était pas efficace et j'ai arrêté immédiatement. »

TY : « Vous pratiquiez cet exercice depuis combien de temps ? »

KT : « J'ai pratiqué l'exercice de makiwara pendant une vingtaine d'années ; pendant 6 ans environ, je l'ai pratiqué quotidiennement, à raison de 2000 coups. J'ai eu très mal au poignet pendant une année environ lorsque j'ai arrêté cet exercice. »

TY : « Je pense que c'est tout à fait compréhensible ; c'est un processus bien connu lorsqu'on améliore le courant de qi. »

KT : « La douleur au poignet a disparu au bout d'une année, mais comme je faisais depuis longtemps plusieurs centaines de grands mawashi-geri quotidiennement, j'ai eu des problèmes à la cinquième lombaire ; c'est toujours mon point sensible mais, depuis 5 ans environ, ce problème a quasiment disparu. »

TY : « Lorsque, tout à l'heure, j'ai étudié votre pouls et examiné le courant de votre « qi », j'ai ressenti une très grande accumulation d'énergie dans la partie inférieure de votre corps. »

KT : « Je suis bien content d'entendre cela. Comme je vous l'ai dit tout à l'heure, lorsque j'ai eu trente ans, j'ai été sûr qu'on ne pouvait pas continuer ainsi jusqu'à cinquante ans. »

TY : « Quel âge avez-vous aujourd'hui ? »

KT : « 48 ans. Je pense que ma pratique commence maintenant et que la voie va me mener très loin. »



TY : « C'est formidable. »

KT : « Je me sens très bien aujourd'hui par rapport à autrefois, beaucoup plus détendu et je trouve l'entraînement très agréable. »

TY : « En parlant avec vous, je me suis rappelé une chose : dans les arts martiaux, il n'y a pas de retraite. Un pratiquant d'arts martiaux ne peut pas employer le terme de retraite. Il y a évidemment un rapport entre l'amélioration de votre état de santé et le plaisir que vous prenez à vous entraîner. »

KT : « Oui. Au Japon, jusqu'à aujourd'hui, on parle beaucoup de la façon de devenir fort, de techniques de combat réalistes ou non, de choses très agressives mais je me pose des questions à l'approche du XXI<sup>e</sup> siècle. Les arts martiaux, le budo, ne peuvent-ils que rechercher (et préconiser) la meilleure manière de (mieux) se casser la gueule ou, du moins, celle des autres ? Je ne pense pas que ce soit cela la vision d'avenir des arts martiaux. Bien entendu, une certaine sévérité, une certaine dureté est nécessaire dans la pratique des arts martiaux mais, d'après ma propre expérience, on rencontre ainsi un mur et c'est grâce à cette impasse que j'ai pu découvrir et pratiquer la méthode interne ; c'est à partir de là que je me suis intéressé au « qi-gong », au yoga, etc., à ces formes de pratiques intériorisées. Je me pose la question de savoir quelle pratique on peut avoir, aujourd'hui et à l'avenir. Pour le dire d'une manière plus intuitive, l'intégration de « shoshuten » ou « daishuten » aux arts martiaux doit me conduire à un état supérieur de moi-même. Y a-t-il un sens à pratiquer les arts martiaux, le budo, dans l'avenir si cette pratique n'amène pas à concevoir cette sorte d'amélioration de soi-même ? N'est-il pas triste de ne faire que continuer à pratiquer les techniques de destruction ? Cette amélioration de soi est une expression très bouddhique, mais cela est mon objectif. »

TY : « Effectivement, on ne sait pas encore ce que sont les arts martiaux lorsqu'on a été contraint d'arrêter la pratique parce qu'on s'est détruit soi-même. Depuis tout à l'heure, en vous écoutant, j'ai très envie de vivre comme vous qui vivez dans une voie humaine presque idéale ; moi-même, j'ai longtemps pensé vivre avec les arts martiaux au lieu de devenir médecin. A ce propos, je pense qu'il doit être difficile d'enseigner les arts martiaux en France ; quelle est l'approche des Français vis-à-vis des arts martiaux qui impliquent le « qi » oriental ? »

KT : « Il y a plusieurs aspects. Le premier ceux qui sont sportifs et qui font de la compétition. Il y a plusieurs modèles en lice : le karaté du type full contact, le karaté traditionnel où on arrête les coups ; il y a une grande diversité de ce type de compétitions. Mais, parallèlement, il y a des arts martiaux comme le tai-chi ou le qi-gong ; ce sont des pratiques qui visent le bien-être, la bonne santé. On ne peut pas dire qu'en France la pratique des arts martiaux est limitée à la compétition. On ne peut donc pas dire : voici comment les Français ou les Européens, pratiquent les arts martiaux mais, néanmoins, il est sûr que certains intellectuels pratiquent plutôt des arts martiaux chinois, ou l'aïkido, le qi-gong ou le yoga. Il y a plusieurs ouvrages qui sont sortis en France sur le qi-gong et cette pratique est devenue de plus en plus populaire ; mais cette pratique intangible basée sur la notion d'énergie, peut être la voie à la constitution de sectes. »

TY : « Autrefois, j'ai rencontré Me Miura qui enseigne le karaté en Italie. Il disait qu'en Italie les personnes qui travaillent pratiquent très naturellement le karaté et s'entraînent presque quotidiennement alors que, comme vous le savez, au Japon, on pratique le karaté quand on est jeune mais on arrête dès qu'on rentre dans la vie active, comme moi-même qui pratiquait intensément le karaté lorsque j'étais étudiant. J'ai l'impression qu'à l'étranger, les personnes pratiquent les arts martiaux même lorsqu'ils rentrent dans le monde du travail. Est-ce vrai en France ? »

KT : « Je pense que oui. Beaucoup de personnes continuent à pratiquer après avoir fait leurs études ; beaucoup pratiquent depuis plus de 10 à 20 ans. »

TY : « Au Japon, une fois entrés dans la vie active, beaucoup de gens pratiquent le golf mais j'ai l'impression qu'en Europe le karaté est bien enraciné dans la vie de tous les jours. »

KT : « Je pense qu'il y a un certain nombre de personnes qui pratiquent le karaté à la fois pour le plaisir et comme mode de vie. La longévité de la pratique est donc différente du Japon et cela se reflète sur la pratique sportive. Par exemple, dans les compétitions internationales, les équipes japonaises sont souvent composées d'étudiants alors que dans les équipes européennes on trouve des pratiquants beaucoup plus expérimentés ; il n'est donc pas toujours très facile aux jeunes Japonais de vaincre. Il y a aussi beaucoup de gens qui pratiquent depuis 10 à 20 ans non seulement le karaté mais aussi d'autres arts martiaux. »

TY : « En vous écoutant, j'ai l'impression qu'on pratique les arts martiaux beaucoup plus profondément en Europe qu'au Japon. »

KT : « Je pense que cette possibilité est plus importante en Europe qu'au Japon. »

TY : « Au Japon, on pratique le karaté lorsqu'on est étudiant mais si on continue cette pratique après avoir terminé ses études, les gens disent : « il est un peu bizarre, peut être n'est-il pas normal ». Cette atmosphère très critique règne au Japon. Si je comprends bien, en Europe, ce n'est pas du tout cela. »

KT : « Tout à fait. Ce sont des personnes qui s'entraînent depuis 10 à 20 ans qui pratiquent le karaté et la compétition. Il y a beaucoup de ces personnes qui commencent à rencontrer ces problèmes du corps dont nous avons parlé tout à l'heure. Il y a plusieurs attitudes face à ces problèmes physiques ; soit on arrête, soit on cherche dans d'autres disciplines la possibilité de continuer. C'est dans cette situation qu'on pratique les méthodes internes, qui conduit à celle du « qi-gong ». En ce sens également, le qi-gong est en train de se développer. »

TY : « Ah bon. J'ai l'impression que, par rapport au Japon, l'Europe est bien plus en avance. »

KT : « Je le pense également. La base sociale rend cette sorte de pratique plus facile qu'au Japon. »

TY : « Je reviens à ce dont nous parlions tout à l'heure. Vous avez rencontré Me Nishino grâce au taiki-ken de Me Sawai, n'est-ce pas ? »

KT : « Non, les deux ont été faits en parallèle. J'ai trouvé (par hasard) et lu le livre de Me Sawai qui m'a beaucoup impressionné ; lorsque Me Nishino est venu à Paris, je lui ai été présenté par un de mes sempai (aîné) et j'ai pu ainsi travailler avec lui. Plus exactement, lorsque je suis parti au Japon en 1982 pour mes recherches, j'ai rencontré une fois Me Nishino, j'ai vu comment il pratiquait l'aïkido et j'ai beaucoup apprécié ses qualités ; c'est à Paris que j'ai croisé les mains avec lui et que j'ai reçu son enseignement. C'est comme cela que ça a commencé. »

TY : « Je n'ai pas encore eu l'occasion de rencontrer Me Nishino. Dans sa méthode, l'attention du public est attirée par le phénomène d'envol des pratiquants ; je pense que ce phénomène est sous-tendu par une méthode qui renforce le corps humain, où le « qi » est ressenti réellement. Pouvez-vous nous parler de cela ? »

KT : « Je ne sais pas si cela est intéressant mais Me Nishino est une personne de très grand talent et sa méthode vient de ce qu'il a compris et capté par sa propre expérience. »

TY : « Ah bon. »

KT : « Je pense que la capacité de Me Nishino est due à son talent. Il a une base de danse classique et a commencé l'aïkido à l'âge de 49 ans puis ensuite seulement la pratique du taiki-ken. Il faut indiquer qu'il a des qualités particulières. »

TY : « Vous voulez dire que c'est un génie ? »

KT : « Je pense qu'on peut le dire de cette façon. C'est quelqu'un de génial qui a créé cette méthode. Je ne pense pas que ses élèves puissent atteindre son niveau avec cette méthode. Il l'explique logiquement mais la logique de cette méthode présente une défaillance. Il est impossible, avec cette méthode, d'atteindre le niveau de Me Nishino si on n'a pas ses qualités. Apprécier les très grandes qualités personnelles de Me Nishino et apprécier celles de sa méthode sont deux choses différentes. Je ne pense pas que cette méthode offre un intérêt général suffisant. »

TY : « Ah bon. »

KT : « Me Nishino a aussi développé sa méthode à une échelle de masse. Lorsque j'ai commencé à apprendre sa méthode, il y avait une dizaine de personnes ; c'était l'été et nous nous entraînions du matin au soir. Je lui en suis très reconnaissant. Bien que n'ayant pratiqué que pendant 4 ans, j'ai énormément travaillé ; au bout de ce laps de temps, lorsque j'ai pris mes distances, j'ai pu réfléchir de manière objective et voir le côté positif et le côté négatif. Il me semble évident que, dans la méthode, quelque chose manque. Pendant une époque, j'ai beaucoup pratiqué et des symptômes bizarres se sont manifestés ; peut-être est-il injuste de dire que j'ai trop fait, peut-être faut-il dire que j'ai mal fait. Par exemple, il m'arrivait, en marchant dans la rue, d'avoir l'impression que la terre et les murs tremblaient ; pour ne pas tomber je m'appuyais contre le mur mais je constatais que c'était bien une sensation personnelle anormale en voyant les gens qui continuaient de marcher normalement. J'ai aussi commencé à avoir des problèmes aux yeux et l'ophtalmologue n'en comprenait pas la raison ; en fait, je pense que c'était une sorte de compression des capillaires qui a provoqué ce problème, liée à la très longue respiration qu'on trouve dans la méthode de Me Nishino - sa cadence de respiration est très, très, très longue. En fait, je ne pense pas que la respiration doive être faite de la manière qu'il explique ; il y a une erreur. Pourquoi ? Il ne peut faire une respiration unique ; il lui faut nécessairement faire une décompression dans la respiration ; il n'expliquait pas cela. Il ne s'agit pas seulement de moi ; des symptômes négatifs sont apparus aussi chez d'autres personnes qui ont pratiqué (trop) intensément. »

TY : « Je comprends votre expérience. Si j'en ai l'occasion, j'aimerais bien le rencontrer et étudier. Etant moi-même médecin, en vous écoutant, je pense qu'il me faut pouvoir expliquer ce que je ressens. Dans le modèle d'enseignement classique des relations entre maître et disciple, il suffit d'apprendre sans qu'on ait à expliquer, l'esprit de l'un communique directement avec celui de l'autre, etc. Je pense que ce modèle de communication n'est pas praticable à l'étranger. Vous qui enseignez, qu'en pensez-vous ? »

KT : « Tout à fait. »

TY : « Je comprends très facilement ce que vous dites, vous vous exprimez de façon très logique. Je pense que le fait de vivre à l'étranger vous a forcé à verbaliser objectivement et logiquement ce que vous avez expérimenté. On dit que les Français pensent de façon logique ; cela a-t-il eu une influence sur vous ? »

KT : « Je pense que oui. Au Japon, on tend à communiquer d'esprit à esprit, sans verbaliser ; cela n'est pas très efficace dans les pays étrangers. »

TY : « Ne peut-on dire simplement : apprendre en regardant. »

KT : « Je fais parfois ainsi mais il faut alors expliquer pourquoi il faut apprendre en regardant, au début en tout cas. »

TY : « Ah bon. »

KT : « Il y a un proverbe qui dit que le silence est d'or et que l'éloquence est d'argent, n'est-ce pas ? Au Japon, tout le monde interprète cela en valorisant le silence relativement à l'éloquence. Cette interprétation est différente en Europe : parfois il vaut mieux parler et parfois se taire. Je pense que ce proverbe est le produit d'une culture où l'éloquence a un pouvoir alors qu'au Japon l'éloquence n'a pas le pouvoir, c'est pourquoi le même proverbe est interprété de façon différente. En Europe il est donc nécessaire de parler, d'expliquer. Lorsque je veux expliquer un mot japonais, il m'est souvent impossible de trouver le mot juste. Par exemple, « ma » qu'on traduit souvent par le mot « distance » ; dans le mot japonais, il y a différentes nuances - le ma dans l'esprit, dans la psychologie, dans l'espace ou dans le temps - qu'on ne peut pas capter par le mot distance. On découvre ainsi qu'il y a des mots qu'il est impossible à communiquer à partir de termes existants dans la culture occidentale lorsqu'on cherche à approfondir la signification de certains termes en art martial. Il est extrêmement difficile de traduire la pensée japonaise ; on a tendance à devenir très approximatif et à se contenter de donner une explication très simple à la manière du Reader's Digest. »

TY : « Effectivement, même si on n'utilise pas explicitement le terme qi dans la langue japonaise, beaucoup de mots ou d'expressions, qui touchent le corps, contiennent implicitement la notion de « qi ». Par exemple, koshuo suete kakae, koshuo sueru signifie stabiliser les hanches ou le ventre (pour faire quelque chose) ; cette expression est impossible à traduire, n'est-ce pas ? »

KT : « C'est impossible, en effet. »

TY : « Je pense que « faire quelque chose en stabilisant son bassin » signifie accumuler le « qi » dans le tanden pour le remplir et que « parler en ouvrant le ventre » signifie communiquer le « qi ». Autrefois, on utilisait souvent ce genre de terme mais aujourd'hui les Japonais utilisent de moins en moins cette sorte d'expressions qui sont en rapport avec la sensation du corps. »

KT : « Effectivement, cette évolution de la façon de s'exprimer me semble assez flagrante dans la langue japonaise moderne. »

TY : « J'ai l'impression qu'autrefois, jusqu'à la période Edo, il y avait beaucoup plus de mots qui concernent la sensation du corps dans la langue japonaise ; par exemple « la hauteur du regard est élevé », « mettre bien le bassin » ou bien « former le ventre » sont des expressions qu'on utilise beaucoup moins dans la langue japonaise aujourd'hui. Je pense que la sensation de « qi » était implicitement présente dans cette sorte d'expression. Lorsqu'il en est ainsi, lorsque la sensation de « qi » est présente dans un mot, il est difficile de le traduire dans une langue étrangère. »

KT : « Je pense que ce que vous dites est tout à fait vrai. Effectivement, votre explication me semble éclaircir les raisons de la difficulté à traduire la langue japonaise. »

TY : « La sensation du « qi » rend la langue japonaise difficile. En japonais mizu ni nagasu, « faire couler (ou laver) avec de l'eau », par exemple, est une expression très courante ; mais qu'est-ce qu'on fait couler dans l'eau ? On utilise souvent cette expression lorsqu'il y a une querelle et je pense que le sens de cette expression doit être difficile à traduire ; il faut la comprendre de la façon suivante : on va laver, faire couler dans l'eau, le mauvais « qi », le « qi » négatif. La sensation sous-entendue du « qi » dans la langue japonaise est bien implicite ici. »

KT : « Tout à fait. »

TY : « On utilise souvent des mots qui impliquent une sensation de « qi » dans les termes et les expressions dans les arts martiaux ; cela aussi est une cause de difficulté de la traduction. »

KT : « Je pense que ce que vous dites est tout à fait juste. »

TY : « Vous avez, monsieur Tokitsu, traduit le Gorin No Sho de Miyamoto Musashi en français. Est-ce que votre thèse est déjà publiée ? »

KT : « Non, je suis en train de négocier sa publication avec une maison d'édition. »

TY : « Y aura-t-il une traduction anglaise ? »

KT : « Non, je ne pense pas encore aussi loin. En fait, des traductions du Gorin No Sho existent en anglais et en français mais la raison pour laquelle j'ai fait une nouvelle traduction est l'existence d'un grand nombre d'inexactitudes, d'erreurs ; les traductions sont claires et facilement lisibles ; elles permettent de comprendre les grandes lignes. Mais lorsqu'on cherche à lire la pensée de Musashi avec précision, l'essentiel n'a pas du tout été traduit. »

TY : « A mon avis très peu de personnes, parmi celles qui traduisent, ont l'expérience de la pratique du corps et monsieur Tokitsu est de ceux-là. Je pense qu'il sera plus facile de faire la traduction anglaise à partir du texte français que de l'original japonais, n'est-ce pas ? »

KT : « Je pense que c'est plus facile. Mon directeur de thèse est un Français mais il parle très bien le japonais ainsi que le chinois classique. »

TY : « Ah oui ? Même le chinois classique ? »

KT : « Oui, tout à fait. C'est lui qui a critiqué ce que j'ai écrit. Selon lui, il n'y a presque pas de véritable traduction lorsqu'on traduit du japonais ; on utilise plutôt des périphrases. Par exemple, Gorin No Sho ou Genji Monogatari qui ont été traduits en japonais moderne à partir du japonais classique ne sont, selon lui, pas de traductions vraiment précises, mais plutôt des périphrases, des représentations du sens général. Il m'est impossible de traduire en français avec exactitude à partir de ces traductions en japonais moderne ; il y a donc de nombreuses difficultés à traduire les anciens textes japonais en français. »

TY : « Ah oui ? Même les textes traduits en japonais moderne . »

KT : « Oui, tout à fait. Le japonais moderne est devenu moins explicite et il y a une perte de sens lorsqu'on le traduit. J'ai découvert beaucoup de mot de ce genre. Si on essaie de traduire de façon compréhensible, il faut utiliser des périphrases et non pas le sens exact du mot alors que très souvent, c'est cela qu'on appelle traduction. Pour moi, lorsqu'on approfondit ses écrits, il est presque impossible de traduire Musashi. Dès qu'on veut traduire de façon rigoureuse, on est toujours à la limite de l'impossibilité de réaliser la traduction ; c'est un travail extrêmement difficile. »

TY : « J'espère que ce travail va être publié parce qu'il y a très peu de personnes qui peuvent faire ce que vous faites dans le milieu des arts martiaux. Vous avez parlé tout à l'heure de la situation générale du qi-gong en France. Quelle est votre pratique du « qi », votre pratique du « qi-gong », votre thème de travail maintenant ? »

KT : « J'ai commencé la pratique du « qi-gong » en 1982 avec le taiki-ken et le ritsu-zen qui en faisait partie. Le ritsu-zen est la base fondamentale de ma pratique. Me Sawai disait souvent qu'il faut donner une très grande importance - et même une importance capitale - au qi et à la sensation de qi et qu'il faut polir cette sensation. C'est à partir de cet enseignement que j'ai approché le « qi-gong ». Ensuite, en pratiquant la méthode de Me Nishino, j'ai approfondi le « qi-gong » et rencontré un aspect négatif de cette pratique. Lorsque j'ai commencé à étudier le da-cheng-chuan, je me suis demandé pourquoi un maître comme Me Yu ou Me Wang Xiang Zhai dans ses écrits, n'utilise jamais le terme de « qi » (ou chi) à la manière de Me Sawai. J'ai posé la question à quelques élèves directs de Me Wang Xiang Zhai. Leur réponse a été qu'ils pratiquent le

ritsu-zen à l'encontre de la pratique du « qi-gong » actuel, très populaire en Chine ; leur attitude est beaucoup plus matérialiste et ils refusent presque le terme qi. »

TY : « Je comprends vaguement. Je ne suis jamais allé en Chine et je ne comprends pas très bien certains aspects du « qi-gong » chinois. Il existe en Chine une forte tendance à créer des groupes mystiques à partir du qi-gong et de ceux qui sont capables de manipuler le « qi », et les personnes qui pratiquent sérieusement les arts martiaux rejettent peut-être cette tendance. Personnellement, je n'aime pas dépendre de personnes qui possèdent un certain charisme ou des qualités spécifiques. Ces personnes comprennent probablement par eux-mêmes ce qu'est le « qi » mais certaines personnes profitent de cette tendance générale du « qi-gong » pour bénéficier d'une grande popularité. »

KT : « Je pense que vous avez raison. Tout à l'heure nous avons parlé de l'école de Me Nishino. Chez Me Nishino, on fait beaucoup de projections spectaculaires avec le « qi » ; j'ai été son élève avant qu'apparaisse ce type de phénomène et j'ai assisté au processus de sa création. Dans le sui-shu (ou tui-shou) on cherche, sans utiliser la force, à toucher le centre de l'autre ; au début, on est repoussé physiquement par la force de Me Nishino et on tombe en arrière ce qui résulte du fait que dans cet exercice les jambes sont fixées et qu'on est repoussé par une force supérieure à la sienne placée au centre de sa poitrine. Au début donc, tout le monde tombait en arrière. Un jour, poussé par Me Nishino, un des élèves est tombé en arrière de façon très sèche, de manière explosive ; Me Nishino lui dit alors : « Ah, tu as bien compris le « qi » ». Progressivement, d'autres personnes commencèrent à tomber de la même manière. A chaque fois, il disait : « Ah, le « qi » est bien sorti ». De plus en plus de personnes tombèrent de cette façon qui devint un des objectifs même du travail ; c'est un phénomène contraire aux objectifs du budo. J'ai compris que si on résiste à la poussée et que tout d'un coup on cesse la résistance on était projeté et que c'est ce qui m'arriverait si j'agissais ainsi ; pour ce qui me concerne j'étais repoussé en arrière et si la force n'était pas suffisante je restais sur place ; tant que Me Nishino ne me poussait pas assez fort, je n'avais aucune raison de reculer. Le climat psychologique devenait plus difficile pour moi qui ne m'envolait pas dans un groupe où ce phénomène se généralisait. L'année suivante l'un des élèves anciens, qui ne s'envolait pas non plus - et qui éprouva de telles difficultés dans le groupe qu'il finit par partir - me dit que le phénomène devenait de plus en plus spectaculaire en ceci que les élèves commençaient à s'envoler sans que le maître les touche. Pour moi, il s'agissait de concordance de qi et non pas de résistance, alors que c'est cette dernière qui est martiale. Il s'agit de savoir comment on peut développer la défense et l'attaque avec le qi alors que dans la méthode Nishino, les élèves commencent à sentir l'intention du Maître et s'y ajustent ; c'est ainsi que le phénomène de l'envol commença à apparaître. Mais, et c'est mon expérience, il est vrai que Me Nishino était capable de produire une certaine pression sans me toucher ; c'est une sensation que j'ai moi-même expérimentée et que je n'ai jamais eu avec d'autres personnes. Personnellement, je ne m'envolais pas car, au lieu de réagir en concordance comme les autres élèves, je résistais dès que je ressentais cette pression, ou j'esquivais ou je cherchais à la dévier. L'objectif de l'exercice est cette sorte de résistance, de travail contre cette sorte de pression ; en m'envolant, j'allais à l'encontre de ma pratique martiale et me comportais en quelque sorte de façon malhonnête à l'égard du maître qui était en face de moi.

TY : « Pour vous ce n'est pas la même voie que celle de l'approfondissement du budo ; je comprends très bien cela, ayant moi-même pratiqué pendant longtemps les arts martiaux. Je vous remercie beaucoup pour votre témoignage et vos explications. »

**Kenji TOKITSU et Toshihiko YAYAMA**

Document d'archive écrit en 1996 par Kenji Tokitsu et T. Yayama - publié dans Bulletin de l'école Shaolin-mon n°1