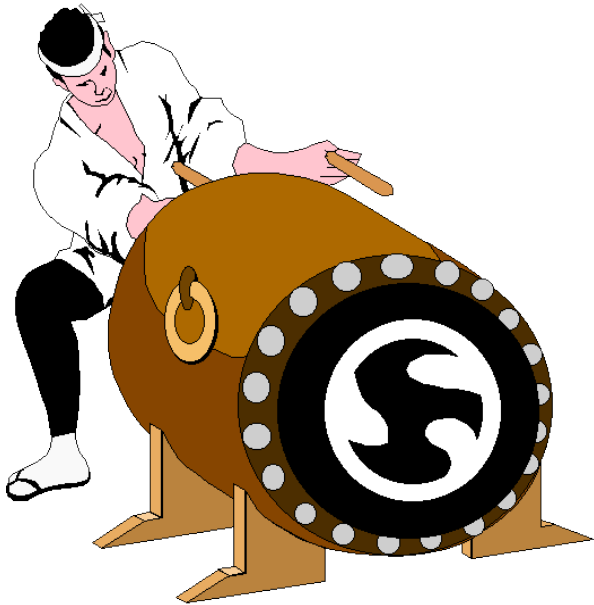


# LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI N°41 janvier 2019



## AU CŒUR DU HARA

Un *budo* (art martial) est souvent présenté comme l'association d'une méthode de combat « *ghi* », souvent édulcorée, et de qualités spirituelles « *shin* » (lucidité, sérénité, courage, bienveillance, humilité, maîtrise de soi, etc.) censées conférer à cet art un summum

d'efficacité et d'humanisme.

Cependant, Shogo Kuniba traduisait « *Seishinkai* », le nom de l'école de karaté fondée par son père à Osaka en 1943, par « association du cœur pur » ; témoignage de la noblesse des sentiments que son fondateur souhaitait associer à son art martial. Mais pourquoi « cœur », traduction de « *shin* » d'ailleurs reprise dans de nombreux dictionnaires, pour des dispositions de l'esprit dont le siège se situe dans le cerveau ? D'où vient cette habitude universelle de lier les sentiments, les sensations ou les vertus au cœur alors que tout le monde sait que cet organe n'y est pour rien ? Et toutes les aptitudes de l'esprit nécessaires au *budoka* peuvent-elles se ranger dans l'hypothétique dossier « cœur » ?

Ces questions ne sont pas anodines, car il importe au *budoka* de savoir d'où peut provenir une amélioration de son art martial, or les confusions et imprécisions du langage sont de nature à gêner cette recherche.

## HISTOIRE DE CŒUR

La quête du savoir n'est pas un long fleuve tranquille ; obstacles techniques, mais surtout humains (croyances, spéculations oiseuses, interdits...) se sont constamment dressés sur son cours. Ainsi, la science et la médecine ont parfois emprunté des voies étranges. Certes, le cœur était déjà connu et observé par les premiers homo sapiens, mais son rôle est resté mystérieux pendant des milliers d'années.

Pour les Égyptiens de l'époque pharaonique, le cœur hébergeait les qualités morales. L'Antiquité gréco-romaine, notamment Hippocrate, « le père de la médecine », y plaçait l'origine des émotions, des passions, de la volonté et du courage. Quelque temps plus tard, Aristote étendit sa fonction à la pensée, à l'intelligence et à la mémoire, le cerveau étant à ses yeux un organe destiné à refroidir le corps. La locution « garder la tête froide » est sûrement un avatar de cette croyance. En résumé, tout ce qu'on peut regrouper sous la dénomination « esprit » fut conçu comme une émanation du cœur durant la plus grande partie de l'histoire humaine.

Cependant, des idées divergentes furent émises dès le II<sup>e</sup> siècle, mais elles n'entamèrent guère les convictions avant le XVI<sup>e</sup> siècle. Il fallut néanmoins attendre le début du XIX<sup>e</sup> siècle pour que le chirurgien militaire François Broussais prouvât l'absence de lien entre les sensations

transmises par les nerfs périphériques et le cœur, achevant ainsi de ruiner les croyances ancestrales.

Au cours de ces derniers siècles, le monde médical a progressivement transféré l'ensemble de l'activité sensorielle, affective et intellectuelle au cerveau, le cœur se voyant réduit à un rôle de pompe, certes vital, mais strictement biomécanique. D'ailleurs, en France depuis 1968, un arrêt cardiaque ne signe plus la mort officielle ; c'est l'aplatissement de la courbe de l'électroencéphalogramme qui joue ce rôle.

Aujourd'hui, cette répartition des fonctions n'est plus contestée, cependant, plusieurs millénaires d'obstination à désigner sans aucun fondement le cœur comme centre névralgique des affects (sensations, émotions, sentiments, humeurs...) en on fait un symbole indétrônable de l'amour, du courage, des passions et des vertus ; en témoignent les cœurs gravés, dessinés, brodés... qui inondent notre quotidien et le langage qui en raffole.

## SAVOIR ET SAVOIR-FAIRE

Si les élucubrations du passé se sont durablement inscrites dans la langue, les lumières ont, non sans mal et en laissant quelques poches de résistance, repoussé l'obscurantisme ; on ne peut que s'en réjouir. Malheureusement, celles-ci se sont répandues en valorisant excessivement l'intellect au détriment des sens et de l'efficacité physique, en particulier depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle avec l'instauration dans la plupart des pays de l'instruction obligatoire. Une excellente initiative mais qui véhicule quelques travers ; notamment un manque de transfert entre les matières purement intellectuelles, qui mobilisent un maximum de temps, et toutes les autres, sport, musique, dessin, ateliers spécialisés... qui se partagent la portion congrue. Pourtant, de nombreux liens unissent les activités manuelles, sportives ou artistiques et les connaissances intellectuelles ; leur mise en évidence donne des clés pour améliorer les unes comme les autres.

En ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, la quantité de données stockées dans chaque cerveau atteint des niveaux proches de la saturation. En effet, l'homme moderne ingurgite une pléthore de connaissances hétéroclites — même les moins instruits emmagasinent un immense savoir ou pseudo-savoir — via l'école et les diverses formations, bien sûr, mais surtout au travers des médias et d'innombrables sources plus ou moins fiables.

Qu'advient-il de ce fatras intellectuel où l'approximation se mêle à l'erreur et l'intox à la rumeur ? Quel pourcentage aboutit à de judicieuses utilisations pratiques ou à des décisions qui ne soient pas entachées de biais cognitifs ? La réponse varie d'un individu à l'autre, mais le transfert, à condition bien sûr qu'il y ait un authentique savoir à transférer, est presque toujours insuffisant. Comme nous sommes submergés d'informations, nous ne les traitons plus ou pas assez ; absence de vérification, de lien avec d'autres savoirs, d'intégration dans des chaînes logiques, d'application concrète... Même le savoir académique, scientifique ou culturel reste souvent lettre morte en dehors de sa fonction salonnarde.

Le savoir n'est rien sans le savoir-faire.

Ainsi, il m'arrive souvent, devant une prestation erronée d'un *budoka*, de rappeler un principe fondamental et de récolter un « Je sais ! » fataliste. Exemple parfait d'un savoir qui se cantonne à l'intellect.

Le chemin inverse revêt la même importance. Un savoir-faire acquis empiriquement confine à l'inutile, hormis en son unique fonction, si les principes qui le gouvernent ne sont pas compris et, en conséquence, réutilisables à d'autres fins.

## L'ESPRIT, ARCHITECTE DE L'ART MARTIAL

Cette synergie du théorique et du pratique devient particulièrement tangible quand elle est appliquée à la problématique martiale. Ainsi, dans le cadre de l'agression physique violente, peut-on disposer d'un bagage technique très correct mais ne pas réussir à l'adapter aux subtilités du moment ou ne pas percevoir quelle solution mobiliser afin d'aboutir au meilleur résultat possible. Le savoir est peut-être là, mais le savoir-faire est notoirement insuffisant. Voilà une observation intéressante. On pense a priori que la théorie est intellectuelle et la pratique manuelle, or nous avons ici une gestuelle qui reste théorique puisque inutilisable et une application pratique éventuelle qui demande observation, logique et décision. Dans ce cas, le savoir-faire est du ressort de l'esprit.

L'union du corps et de l'esprit, chère aux philosophies orientales, prend ici tout son sens ; l'enrichissement mutuel qu'ils se procurent est de nature à éclairer le monde d'une lumière nouvelle, à mieux le comprendre, à s'y insérer plus sereinement et plus efficacement. Le *budoka* appréciera.

De fait, un véritable art martial explore une infinité de situations potentiellement dangereuses et fournit un immense panel de réponses techniques, tactiques, stratégiques ou psychologiques allant de la plus guerrière à la plus pacifique. Impossible de lister toutes les formes de l'agressivité et d'y faire correspondre toutes les solutions envisageables ; il faut regrouper les sollicitations et leurs réponses en thèmes, notions, concepts... que l'on organisera et croisera dans un tableau pas trop touffu pour être exploitable. Ce travail intellectuel qui s'appuie sur la réalité des interactions humaines, vécues, connues ou imaginées, est forcément individuel, chaque personne ayant ses propres capacités et faiblesses qui imposent des réponses spécifiques.

Cependant de nombreux parasites peuvent fausser un bel arrangement théorique : émotions, sentiments, conditionnements, idées préconçues... Les investigations intellectuelles doivent donc se doubler d'une recherche de maîtrise des affects et d'élévation spirituelle ; la globalité de l'esprit doit concourir à la marche vers la perfection.

Vient ensuite la phase de concrétisation des réponses fournies par l'intellect. Il est utopique de penser utiliser des schémas mentaux lors d'une réelle agression sans les avoir sérieusement testés, peaufinés et rodés. Cela impose de se confronter en de multiples occasions - des milliers de fois ! - à des formes approchées ou imaginées des agressions réelles pour vérifier la pertinence de ses réactions :

- La situation a-t-elle généré très rapidement une réponse adéquate et facile à mettre en œuvre au moment choisi ?
- Était-ce le meilleur choix possible, juste, efficace et fidèle à sa propre philosophie de la vie — caractéristique capitale pour ne pas sombrer dans l'incohérence ?
- Une solution de rechange était-elle facilement envisageable en cas d'impondérable ?

Cela peut se réaliser concrètement au *dojo* pour les réponses purement martiales. Pour les solutions qui relèvent du refus de la violence ou de procédés originaux, on aura recours à des formes de méditation ciblée, généralement en dehors du *dojo*. Et on utilisera les manifestations d'agressivité de la vie courante, en s'efforçant de toujours rester calme et en prévoyant systématiquement une issue pacifique au cas où la situation s'envenimerait. Quant aux situations improbables telles qu'on en voit dans les films, on peut imaginer, lorsqu'on les visionne, la réaction qui pourrait s'inscrire dans nos possibilités du moment. D'ailleurs, les deux

approches, physique, au *dojo*, et en pensée, dans son salon, sont complémentaires et méritent d'être associées quand c'est possible.

Car, bien sûr, il ne s'agit pas de construire un joli tableau sur une feuille de papier, mais de l'avoir totalement assimilé, intégré à soi, de le sentir dans ses « tripes » afin de fournir à toute sollicitation agressive une réaction adaptée et instantanée exempte d'entraves psychologiques. C'est l'assiduité à l'entraînement et ses prolongements personnels, le niveau atteint, les efforts pour développer des solutions pacifiques ou non conventionnelles réellement applicables et la progression dans la maîtrise de l'esprit qui garantiront l'efficacité des réponses aux agressions.

L'art martial demande autant de qualités mentales que physiques. S'engager sur cette voie, c'est se donner pour objectif une large expertise technique alliée à une sagesse qui clarifie l'esprit. C'est construire un savoir qui rime avec savoir-être et savoir-faire. C'est devenir maître de soi-même.

Cependant, la sagesse, ou éveil, ou *satori*, peu importe sa dénomination, est un objectif que tous souhaitent atteindre mais pour lequel il y a peu d'élus. En effet, cet état correspond à la perception sans filtre du vrai et du réel, même dissimulés, mais il faut d'abord se connaître vraiment pour s'ouvrir à la réalité du monde extérieur. Comment pourrait-on déceler la vérité quand l'opacité règne en soi ? Or, ce qui pourrait représenter un avantage théorique passe par des découvertes sur soi souvent si traumatisantes que la tentation de les occulter conduit inexorablement à l'abandon de ce travail. D'ailleurs, certains sont affublés d'un ego si hypertrophié, si sûr de lui et si barricadé qu'ils ne risquent pas d'entamer son arrogante impénétrabilité. Ils n'essaieront même pas.

Illustrons notre propos.

Nous avons des opinions sur à peu près tout. Quelques-unes sont correctement construites ; ce sont celles que nous changeons quand une donnée se modifie. D'autres s'appuient sur des prémices fausses, des a priori, des croyances ou des raisonnements erronés ; peu sujettes aux évolutions, leur permanence les transforme en vérité pour leur détenteur. D'autant plus que ces opinions sont régulièrement confortées avec les faits, réels ou imaginaires, qui les étayent, ceux qui les infirment étant soigneusement poussés sous le tapis. Et puis, certaines sentences péremptoires sont engendrées par une émotion, un sentiment, une humeur ou un conditionnement ; elles sont d'une piètre validité. Toutes ces opinions bancales, érigées sur des sables mouvants — certaines personnes en regorgent — constituent d'évidents rejets de la vérité et, bizarrement, sont l'objet d'un attachement morbide et entêté.

La superficialité est la norme. Très peu d'individus descendent sous la surface de leur ego ; très peu scrutent ce qui se dissimule sous les apparences ; très peu comprennent le monde et ses événements. Mais chacun reconnaît le voisin dans cette description.

Pourtant, en visitant les tréfonds de notre conscience, nous pouvons observer le capharnaüm à l'origine de nos illusions et faire un brin de ménage. Mais qui accepte de faire table rase de tout ce en quoi il croit ? Peut-être un vrai *budoka*, car l'art martial en a un impérieux besoin.

## LE HARA MAÎTRE D'ŒUVRE

Revenons au cœur. Ce terme ne désigne pas seulement l'organe moteur de la circulation sanguine ou un hypothétique siège des affects mais également l'intérieur, le centre ou une zone cruciale. C'est d'ailleurs dans cette acception que de nombreux auteurs, anciens ou modernes, ont utilisé ce mot. Et justement, le cœur du corps humain, sa partie centrale, c'est l'abdomen

qui joue des rôles importants dans la vie courante et plus particulièrement dans les pratiques martiales. On peut en citer un certain nombre :

- Le *budoka* sait ainsi que la respiration doit être abdominale (par mobilisation du diaphragme essentiellement) pour plusieurs raisons :
  - Elle est moins repérable par l'adversaire que la respiration costale (par expansion de la cage thoracique) ;
  - Moins d'air vicié stagne dans le bas des poumons ;
  - Elle favorise la détente des muscles du haut du corps ;
  - Le massage qu'elle opère stimule les viscères.
- La cavité abdominale est ceinturée de muscles (transverses, obliques et grand droit associés aux dorsaux, lombaires et quelques autres) qui remplissent plusieurs rôles :
  - Protection des organes internes ;
  - Maintien d'une attitude adaptée aux composantes d'un effort afin de ne pas blesser le rachis ;
  - Point d'appui indispensable pour les gestes un tant soit peu sportifs.
- Le ventre abrite le centre de gravité qui règle la statique et la dynamique du corps :
  - À l'aplomb du polygone de sustentation, il assure l'équilibre ;
  - Les déséquilibres correctement gérés permettent des déplacements efficaces ;
  - Pour une puissance maximale, la résultante des différentes forces développées dans le corps doit passer par ce centre de gravité. Il s'ensuit que, dans toutes les tâches dynamiques, l'abdomen doit être perçu comme le moteur de l'action.
- Cette région du corps abrite également, dans sa partie haute, le plexus solaire (ou cœliaque), le plus vaste plexus du corps, dont l'importance se révèle à plusieurs titres :
  - Il innerve le diaphragme, la rate, le foie, l'intestin grêle, les glandes surrénales, les reins et les gonades ;
  - Les affects se manifestent souvent par un ressenti au niveau de ce plexus ou dans les organes qu'il contrôle ;
  - C'est un point vital facile à atteindre en percussion.

La culture traditionnelle japonaise nomme « *hara* » cette zone du corps. Cependant, le concept de *hara* est à géométrie variable : parfois synonyme de ventre mou (partie accessible à la palpation), il est souvent présenté comme le réservoir d'énergie vitale, le *ki*. Pour certains, il englobe le concept *shin* (cœur, dans le sens du centre des affects et des valeurs morales), conséquence du ressenti des émotions au niveau du plexus solaire ou des organes efférents. Pour d'autres, il se confond avec le centre de gravité du corps. Néanmoins, si les spécialistes le situent deux largeurs de doigt sous le nombril, le centre de gravité est en général un peu plus bas mais varie en fonction de la morphologie.

En dépit de ces divergences sur les positions et les caractéristiques de ces différents éléments, nous utilisons le terme *hara* pour désigner l'ensemble de la zone abdominale (entre le diaphragme et le bassin) et de ses constituants réels ou théoriques dont l'influence avérée sur la santé, la maîtrise gestuelle, la réactivité, la puissance, certaines sensations et perceptions justifie de lui accorder un maximum d'attention. Le cœur de l'homme, c'est le *hara*.

## LE DIALOGUE DU HARA ET DE L'ESPRIT

Nous avons donc deux centres stratégiques à considérer pour progresser dans l'art martial :

1. Le *hara* (l'abdomen dans une acception dépassant les aspects physiologiques courants) dont dépend l'efficacité de toutes les techniques, quelle que soit la partie du corps sollicitée.
2. L'esprit, dans tous ses attributs (perceptions, affects, ego, intelligence, mémoire, etc. – *shin* semble être le terme le plus proche en japonais –), hébergé dans le cerveau, qui doit être débarrassé de ses scories (conditionnements, croyances, émotions paralysantes, etc.) et sérieusement sollicité pour fournir au *hara* la substance de sa pleine efficacité.

Cependant, si le *hara* et l'esprit n'entretiennent pas une relation étroite, bidirectionnelle, harmonieuse et constructive, ils ne fourniront pas leur quintessence.

Le triptyque « *shin-ghi-tai* » (cœur ou esprit-technique-corps) est couramment utilisé pour juger la maîtrise martiale. Toutefois, en lieu et place de « *ghi* » et « *tai* », dont j'ai déjà montré l'interdépendance qui ne justifie donc pas de les examiner séparément (article « Éveiller l'esprit »), je préfère m'intéresser au *hara*.

Le *hara* est le centre opérationnel du corps qui conditionne l'efficacité du *budoka*. Quand il est correctement engagé dans une action, le reste du corps suit. « *Tai* » incite trop à se préoccuper de la souplesse ou de la puissance musculaire et « *ghi* » de la gestuelle périphérique, certes importantes pour le débutant qui développe ses aptitudes physiques et apprend la technique de base mais qui n'ont guère de valeur sans le soutien du *hara*. C'est ainsi que nombre de *yudansha* (ceintures noires) à la gestuelle très propre n'ont rien compris à l'importance du *hara*. Tsutomu Ohshima disait lors d'un stage à la fin des années 70 : « Il y en a qui font la danse du ventre ». Au moins le remuaient-ils ; certains ne se donnaient même pas cette peine. Une quarantaine d'années plus tard, rien n'a changé.

Un geste efficace, rapide et puissant est le résultat d'une dynamique de l'ensemble du corps, donc de son centre, le *hara*, qui doit être gainé et propulsé. De plus, nous le verrons plus loin, le *hara* est un supplétif de l'esprit, ce qui lui confère des propriétés qui dépassent largement la simple physiologie du corps.

D'autre part, ce sont toutes les facettes de l'esprit qui nous intéressent, or « *shin* », dans la plupart des écrits sur les arts martiaux, fait essentiellement référence à celles attribuées couramment au cœur, en fait les valeurs morales affichées dans de nombreux *dojo* (honneur, fidélité, sincérité, courage, bienveillance, droiture, humilité, respect, contrôle de soi, etc.) et laisse de côté l'intelligence, les perceptions, les affects ou l'ego dont les influences respectives sont de la plus haute importance.

Retenons donc la nécessaire association du *hara* et de l'esprit, une autre manière d'exprimer la liaison entre le savoir et le savoir-faire, si l'on souhaite s'engager sur la voie de l'excellence, mais en se souvenant que l'esprit ne détient pas le monopole de la théorie ni le *hara* celui de la pratique.

Le gymnase et le stade sont les lieux où les athlètes acquièrent la technique et développent leurs capacités physiques ; il n'est pas nécessaire de beaucoup réfléchir, l'entraîneur est là pour ça. Le *dojo* est le lieu où la progression vers la perfection technique conduit à une élévation spirituelle. Celle-ci est le fruit de l'indispensable équilibrage entre la connaissance théorique, acquise ou en cours d'acquisition, autodidacte ou non, et la maîtrise de ses applications pratiques produisant elles-mêmes une rétroaction qui permet d'affiner la théorie. Un *budo* n'est pas un passe-temps ; il prépare à surmonter les plus difficiles épreuves de la vraie vie, celles pour lesquelles « savoir sans faire est inutile ; faire sans savoir est dangereux ».

Le *sensei* peut expliquer cet indispensable jeu de ping-pong entre l'esprit et le *hara*, suggérer certaines approches, inciter les indécis, guider ceux qui s'égarerent, mais l'essentiel de ce travail est du ressort du *budoka*. Cet investissement est le seul garant d'une évolution vers une réelle maîtrise martiale. Voyons donc comment orienter sa pratique vers un art véritablement martial, c'est-à-dire qui prépare à affronter le plus sereinement possible les difficultés les plus ardues.

## REPOUSSER LES MURS DU DOJO

Il ne peut pas exister un système de défense personnelle standardisé et universel que tous les pratiquants devraient mettre en œuvre en cas d'agression ; le seul qui vaille est celui que le *budoka* peut appliquer efficacement à un instant donné.

Un bon *sensei* détient l'art martial qu'il juge idéal, homogène, complet et adaptable à tous dans tous les cas de figure - je n'apprécie pas ceux qui ont développé des styles conformes à leur morphologie et à leurs capacités et ne tiennent aucun compte de celles de leurs élèves. Cependant, son enseignement suivra des étapes ; tout ne peut pas être transmis simultanément et chaque élève connaîtra une évolution en rapport de ses aptitudes et de son temps de pratique. Le *sensei* peut donner son avis sur le niveau de maîtrise d'une technique ou d'un concept, mais c'est au *budoka* de sentir si ceux-ci resteraient valables en situation de stress, donc face à des dangers extrêmes, et peuvent figurer dans sa panoplie martiale vraiment utilisable. Cela demande une honnêteté intellectuelle que l'ego s'applique à dévoyer ; qui n'a jamais été surpris d'échouer dans une tâche qu'il pensait dominer ?

Nuançons. Une technique imparfaitement maîtrisée peut être utilisée en cas de nécessité urgente. Cependant, si une autre formule présentant moins d'incertitude est disponible, la logique est de privilégier celle-ci. La réalité n'est pas une démonstration ; une défense esthétique ou spectaculaire est ridicule si on doit mourir ou se faire estropier.

Le sage a tranché son ego et sait ce qu'il peut faire réellement, mais en attendant cette illumination, il faut bien que chacun fasse avec ses zones d'ombre psychiques. Il est prudent d'avoir conscience de leur présence même si on ne sait évaluer leur influence ni s'en affranchir, mais chacun sent bien la nécessité, en dépit de la difficulté, d'avancer dans la maîtrise de l'esprit.

Tout ne peut pas être exploré au *dojo*.

Littéralement, *dojo* signifie « lieu où se pratique la voie », or la voie ne se limite pas à la technique ; l'investissement spirituel est essentiel et ne requiert pas de lieu particulier. Idéalement, le *budoka* doit se sentir au *dojo* en de nombreux instants de sa vie. Ainsi, la réflexion sur la prévention, l'évitement, le dialogue, la fuite et de multiples solutions astucieuses ou non martiales à l'agressivité, peu susceptibles d'alimenter des exercices techniques, trouvera sa place à des moments judicieusement choisis. Même si les entraînements flirtent parfois avec la dimension spirituelle, la maîtrise de l'esprit, le développement de solutions pacifiques ou de ruses et le renforcement de la technique grâce à la représentation mentale d'exercices de combat incombent essentiellement au *budoka*, lequel installera un *dojo* personnel dans son esprit.

À chacun d'imaginer comment articuler les réponses aux agressions qui peuvent survenir dans la vie avec sa conception de l'art martial et l'état de son évolution spirituelle. La préparation technique ne saurait être suffisante pour surmonter l'événement violent ; l'esprit est un déterminant crucial qui doit être conduit sur le chemin de l'éveil. Le confronter à l'idée d'une adversité extrême est un bon moyen de lui faire sentir ses limites et de l'encourager à se

transformer, s'épurer même si la démarche est une remise en question totale et douloureuse de l'essence de l'être.

Attention, si penser à toutes les atrocités qu'il est possible de rencontrer inquiète au point de compromettre sa sérénité, il faut interrompre cette démarche, se concentrer sur la technique et l'orienter peu à peu vers la méditation dynamique expliquée dans l'article « *Mokuso* ». Quand l'évocation d'une situation dangereuse n'induit plus de réaction émotionnelle, le travail précité peut reprendre. L'objectif est de se libérer l'esprit, pas de l'encombrer ou de le stresser. La réflexion intellectuelle et l'évacuation des parasites de l'esprit représentent donc une part non négligeable de la préparation individuelle du *budoka*. Une faible partie de ce travail sera abordée au *dojo* ; il est impératif d'abattre ses murs et d'élargir ses horaires d'ouverture.

Toutefois, s'il faut réfléchir avant de se retrouver dans une situation délicate, la pensée logique et constructive peut encore intervenir quand l'agressivité se cantonne aux domaines verbal et postural, mais si la violence explose, l'esprit, trop lent et facilement submergé, doit trouver de l'aide en dehors de l'encéphale.

En effet, quand se défendre relève de l'urgence vitale, il est impératif d'observer très finement, or le cerveau ne gère correctement qu'une activité consciente à la fois. Donc, pour enregistrer les détails de l'attaque, l'esprit doit se consacrer totalement à l'observation et déléguer la gestion pratique de l'événement. À condition qu'il y ait été soigneusement préparé, c'est le *hara* qui prendra la relève.

Le *hara* est notre second cerveau.

## L'INTELLIGENCE DU HARA

L'image d'un *hara* intelligent n'est pas si absurde qu'il y paraît a priori. Si le système nerveux central (cerveau, tronc cérébral et moelle épinière) assure l'essentiel des fonctions de l'esprit, il ne serait d'aucune utilité sans le système nerveux périphérique (nerfs, ganglions, plexus) puisque c'est celui-ci qui lui fournit les données à traiter et qui transmet aux viscères et aux muscles les commandes résultant de ce traitement. Comme le plexus solaire est le plus important du corps humain et innerve la plus grande partie des constituants de l'abdomen, la quantité d'informations qui transitent entre l'abdomen et le cerveau est phénoménale. Examinée sous cet angle, la relation entre l'esprit et le *hara* est grandement privilégiée.

Lorsque les sens envoient au cerveau un message surprenant ou inquiétant, celui-ci renvoie instantanément des signaux aux organes qui préparent à l'action, notamment aux glandes surrénales qui sécrètent l'adrénaline. Or l'innervation de celles-ci passe par le plexus solaire ; le *hara* est donc un des premiers informés et traduit cet avertissement par un ressenti physique parfaitement identifiable. C'est là que doit intervenir le circuit de l'arc réflexe.

Un réflexe est une réponse musculaire à un stimulus sans intervention du cerveau. Le circuit étant très court et totalement automatisé, le mouvement réflexe est quasiment instantané. Il peut être inné, comme le vif retrait d'une main en cas de brûlure, ou acquis, comme le *gyaku zuki* que l'on rend automatique grâce à des milliers de répétitions en *go no sen*, *sen no sen* ou *sensen no sen*. Cette mise en place peut toutefois être facilitée en partant d'un réflexe inné que l'on aménage. Se protéger la tête avec le bras quand un choc la menace est naturel ; *age uke* est un perfectionnement de cette réaction. Fuir le danger est instinctif chez toutes les espèces animales ; ce réflexe atavique peut être conforté dans certaines situations ou annihilé dans d'autres.



Chez le *budoka* aguerri, le ressenti du *hara* est donc le point de départ d'une réaction réflexe adaptée aux circonstances, ce qui laisse le cerveau disponible pour l'observation. Effectivement, une réponse à l'adversité violente issue de la réflexion consciente serait un processus trop lent qui, de plus, occulterait les perceptions pourtant cruciales en ces instants. Ainsi le *hara* doit servir de moteur à toute action qui se veut efficace, comme nous l'avons vu précédemment, mais il doit également être le décisionnaire.

Dans une situation de danger imminent, il existe de nombreuses réactions possibles qui ont été techniquement rodées à l'entraînement et sans doute complétées individuellement par des solutions originales ou non martiales. Or, lorsqu'une attaque ou son imminence est perçue, toute pensée est prohibée puisqu'il faut réagir instantanément ; seul un des multiples réflexes acquis à l'entraînement ou en autoformation peut s'avérer salvateur. Toutefois, cette attaque nous surprend dans une attitude, une disposition et une distance par rapport à l'adversaire qui peuvent revêtir de nombreuses configurations. Compte tenu de ces particularités, une réponse réflexe apparaîtra toujours plus évidente que les autres. C'est cette évidence que le *hara* doit sentir pour déclencher la technique adéquate qui n'est pas forcément martiale : dégagement sur saisie, esquive, parade, désarmement, projection, immobilisation, feinte, *atemi*, utilisation d'objets, placement judicieux, gêne mutuelle des adversaires, fuite, négociation, cri, appel à l'aide, astuces en tout genre...

L'arc réflexe ne passant pas par le cerveau, il est difficile de parler d'intelligence pure, mais, quand les réflexes s'avèrent régulièrement adaptés, on ne peut nier une forme d'intelligence. Le *hara* n'a pas spontanément cette capacité ; c'est le *budoka* qui, grâce à un travail acharné et des méditations bien conduites, rend son *hara* intelligent.

## ART MARTIAL SANS CONSCIENCE N'EST QUE RUINE DE L'ÂME

Les réflexes évoqués ci-dessus sont des réactions à une agression. Sans agression réelle, pas de réaction ; l'éthique est sauve. Le *budo* est au service de la paix et de la justice ; il est donc essentiellement défensif et ne sera jamais employé dans un autre cadre. Cependant, face à une attaque physique, une évaluation erronée de sa dangerosité ou une réponse disproportionnée sont toujours possibles avec leurs éventuelles conséquences morales ou judiciaires. Aussi est-il souhaitable de privilégier les techniques douces (esquive, déviation de l'attaque, saisie, contrôle...) et les solutions non martiales qui, par nature, font rarement l'objet d'exercices au *dojo*.

Le *budoka* mesure bien là l'étendue du travail personnel car à l'instar de la technique martiale qui, grâce à la répétition, se transforme en réflexe, toute la panoplie non martiale doit pouvoir être déclenchée sans tergiverser. La fuite, par exemple, est peut-être possible à certains moments et impossible à d'autres ; s'il s'agit de la meilleure stratégie, il ne faudra pas rater l'instant décisif. À chaque *budoka* d'élaborer sa liste d'options en regard des dangers potentiels et d'inscrire, au *dojo* ou dans son *dojo* virtuel, chaque item dans un circuit réflexe. Cependant, le réflexe doit s'appuyer sur la réalité de ce qui est, et non de ce que l'on pense ou croit, afin d'éviter les réactions intempestives ; la qualité d'observation est donc cruciale. L'accession à des états de conscience débarrassés de tous les artefacts psychologiques qui entravent l'homme ordinaire en est la clé, *mushin* (littéralement : esprit vide) pour le moins.

Toutefois, l'investissement spirituel personnel doit se poursuivre au *dojo*, car il ne faut pas abandonner au *sensei* la totalité de l'enseignement martial collectif. D'ailleurs, il ne peut pas tout expliquer, l'entraînement deviendrait une conférence, aussi le *budoka* doit-il s'investir autant spirituellement que physiquement durant les cours. Les découvertes personnelles

procurent les meilleurs bénéfices ; il ne faut pas s'en priver. Au *budoka* donc d'analyser le travail proposé pour en extraire l'essence et les principes qui enrichiront son art martial s'il a bien saisi que la compréhension intellectuelle doit se révéler dans le *hara* et que les sensations du *hara* doivent se traduire en concepts transposables par l'esprit.

S'il est nécessaire de puiser dans son cerveau les réponses aux grandes questions qui jalonnent l'existence afin de se doter des moyens de surmonter les épreuves que la vie ne manque pas de nous imposer, c'est le *hara* qui assurera la maîtrise des situations délicates et urgentes. Cependant, s'il est le moteur du mouvement, si c'est lui qui décide de son mode d'action, il doit être éclairé par un esprit qui affiche une image sans fard de la réalité afin de toujours agir à bon escient. Voilà l'objectif.

Évidemment, cela ne se fera pas en un jour ; un *hara* qui peut prendre en charge dans un circuit réflexe la totalité de la gestion d'une agression violente aura été forgé lors de nombreuses années d'entraînement guidé par une intelligence débridée. Quant à l'observation, pour l'épouiller de ses parasites, il faudra sans doute encore plus de temps. Le voyage est long, semé d'embûches, mais ô combien enthousiasmant !

La Voie (*do*) est ce chemin, d'aspect technique, mais à pratiquer comme une méditation dynamique pour qu'elle atteigne son sommet. Toutes les activités envisagées comme un *do* peuvent sublimer l'esprit et la technique de leur adepte, mais le *budo* est sans conteste un des plus riches et captivants, avec des répercussions sur la totalité de l'être. D'ailleurs, ce dépassement des attributions couramment associées au *budo* devrait inciter à aller plus loin. Si l'assemblage d'un *hara* intelligent et d'un esprit dépollué induit une sorte de perfection martiale, pourquoi ne pas élargir ce bénéfice à toute sa vie ? Perfection technique et perfection spirituelle peuvent se rechercher et se renforcer mutuellement dans tous les domaines.

La vie est un *do*.

Sakura Sensei