



BUDO : LA VOIE MARTIALE

Le marché de l'art de combattre est pléthorique : environ 1500 méthodes de combat à mains nues différentes sont répertoriées sur Wikipédia. Si on y ajoute celles avec arme, le nombre, introuvable, doit être astronomique. Et elles ne sont assurément pas toutes référencées, au grand dam de leurs anonymes créateurs. Des différences techniques sont évidentes, mais elles ne justifient pas une telle quantité. L'explication de cette surabondance est, pour une large part, à chercher du côté de la vanité de leurs promoteurs, pathétiques inventeurs de l'eau tiède même s'ils ont eu par ailleurs de belles qualités techniques, de la crédulité d'un public assoiffé de nouveauté et de la balourdise d'institutions qui incitent au développement de nouveaux concepts pour conquérir un surcroît d'affiliés et labellent à tout-va. Ainsi, avec des modifications apparemment minimes, mais propres à tromper les béotiens, la même méthode peut souvent servir des objectifs fort divers : martial, sportif, défensif, professionnel, gymnique, ludique, éducatif, prophylactique, thérapeutique, méditatif... et mériter pour chaque destination une nouvelle appellation. D'ailleurs la grande majorité des méthodes sans arme qui nous sont proposées aujourd'hui sont des pseudo-créations récentes (depuis le début du XX^e siècle), parfois de simples copies avec une appellation locale, qui n'ont quasiment rien amené à l'existant, car les hommes n'ont pas attendu les inventions de nos modernes Géo Trouvetou du combat pour savoir se battre ou se défendre.

Il suffit d'observer plusieurs instructeurs d'un même style de combat pour constater des différences marquées entre les prestations de chacun d'eux. Particularités techniques, conceptuelles, philosophiques, pédagogiques... liées à leurs goûts, préférences, capacités physiques et mentales ; nuances tout à fait normales, l'homme n'est pas un robot. Cependant, ces expressions individuelles d'une discipline commune alimentent la fatuité de certains ; puisqu'ils ont développé une forme particulière, pourquoi ne feraient-ils pas homologuer leur propre méthode ? C'est bien ce que certains réussissent à faire, parfois sous la pression de leur entourage ou de contraintes administratives.

Ajoutons à cette mystification les synthèses de différentes pratiques de combat ; c'est la grande mode. Assembler des techniques de préhension et de percussion selon un nouveau et savant dosage suffit pour prétendre avoir créé un énième sport de combat ou une énième méthode de self-défense — ou les deux, cet amalgame incongru n'est pas rare. L'absurdité de ces recompositions devrait pourtant sauter aux yeux. À une époque, des arts martiaux complets et réellement efficaces ont été scindés en plusieurs activités différentes pour d'obscures raisons et aujourd'hui une élite sportive écervelée tente de rassembler ces morceaux avec plus ou moins de bonheur, évidemment avec une

nouvelle dénomination. Pourquoi ne pas se référer à l'art martial originel ? ignorance ? bêtise ? arrogance ?

Évidemment, les champs de bataille qui permettaient de démontrer sa supériorité martiale ont disparu ; pour briller de nos jours — l'ego est à la barre —, seule la compétition et l'omniprésence médiatique offrent les tremplins nécessaires, ce qui justifie les adaptations idoines très éloignées du modèle historique. La multiplication de ces inventions promues par des démonstrations spectaculaires, des championnats, des coupes ou des challenges bien médiatisés et soutenues par un vaste engouement du public pour le sport-spectacle est ahurissante. Chaque diffusion télévisuelle draine une nouvelle audience et de nouveaux adeptes, car l'homme moderne veut goûter à toutes les nouveautés et se livre à un incessant picorage qui favorise, même s'il rechigne à l'avouer, son besoin de reconnaissance : grades, titres, podiums, coupes, médailles ou sentiment d'affirmation lié à une pratique d'avant-garde, innovante, évidemment supérieure et plus intéressante que l'existant. En effet, la multiplication des sports et de leurs innombrables catégories offre de plus en plus de chances de se voir récompensé, valorisé, distingué, soi, ses proches ou ses sportifs préférés. A-t-on idée du nombre de champions sacrés chaque année ? Nous finirons bien par être tous champions de quelque chose.

En conséquence, les promoteurs, ou leurs successeurs, d'un art martial ou d'une méthode de self-défense finissent quasiment tous par habiller leur création en sport de combat et organiser des compétitions dont les règles privilégient l'aspect spectaculaire — condition sine qua non pour captiver l'auditoire — même s'ils se présentent à l'origine comme des puristes. Et tous de s'afficher crânement sur nos écrans. C'est ainsi que l'on peut maintenant assister à des compétitions de krav-maga, une pure self-défense à l'origine, d'aïkido, qui refusait fondamentalement l'idée de combat en raison de la philosophie pacifique de son créateur, Morihei Ueshiba — pacifisme subitement né de la défaite du Japon en 1945 et des nouvelles directives impériales conséquentes, car dans les années 30, il a allègrement participé à la militarisation de la jeunesse — et même d'iaïdo, un art du sabre épuré qui a pris récemment le virage de la chorégraphie d'opérette, s'écartant ainsi de son efficacité originelle. Les véritables arts martiaux sont entrés dans l'histoire ancienne, car la pléthore de versions sportives, d'innombrables formes prétendument défensives, mais qui apparaissent plutôt agressives, et autres avatars ont imposé leur norme. Pour se faire une place dans ce maelström d'innovations simili-martiales, presque tous sombrent dans la surenchère d'arguments plus ou moins fantaisistes et dans la compétition ou le spectacle, leur médiatisation constituant la vitrine idéale pour promouvoir une activité. Et les prétendues nouveautés foisonnent.

Dans tous les domaines, notre époque se caractérise par un délire pseudo-crétif, mais le combat et ses myriades de déclinaisons remportent la palme. Même les marchands de lessive n'ont pas réussi cette miraculeuse multiplication. Le consommateur y perd son latin.

Au sein même des arts martiaux d'origine japonaise, référence martiale s'il en est, cette sauvage prolifération de méthodes et d'activités qui entretiennent un rapport plus ou moins étroit avec le combat semble ne jamais vouloir s'arrêter. Cependant, quasiment toutes se placent sous la bannière du *budo* ou en revendiquent la filiation, prétention qui aide rarement à comprendre les objectifs et les spécificités de chaque école, car, outre une définition très fluctuante du *budo*, les moyens mis en œuvre ne sont pas toujours en adéquation avec les slogans placardés par les clubs, les organisations ou les fédérations. De fait, *budo* est un mot qui subit les affres de la subjectivité si ce n'est de la malhonnêteté. Dans tous les domaines, il suffit de quelques personnes influentes qui claironnent une ineptie pour être assourdi par les multiples échos renvoyés par des hordes d'ignares. Il en va ainsi du mot *budo*. Constitué en japonais des deux kanjis *bu* (武) et *do* (道), il revêt aujourd'hui une ambiguïté qui en obère la clarté.

CONTROVERSE ÉTYMOLOGIQUE

Le kanji *bu* est un pictogramme d'origine chinoise (on le retrouve dans *wushu*, équivalent de *budo*) composé de deux parties dont la calligraphie a subi divers aménagements au fil du temps. L'une représente deux lances ou hallebardes entrecroisées, l'autre des traces de pas, ce que tous les linguistes interprètent littéralement par « marcher avec une arme face à l'ennemi » ou une forme approchante, l'évocation graphique de l'affrontement physique étant évidente. Les traductions usuelles « guerre » ou « martial » qui en découlent sont ancestrales et toujours pertinentes. N'oublions pas néanmoins que le terme « guerre » recouvre un large panel de significations. Voici sa définition étendue : « Situation conflictuelle persistante ou sporadique entre deux ou plusieurs pays, états, groupes sociaux, individus, avec ou sans lutte armée ». Précisons qu'une arme peut être naturelle (pied, poing, pierre, bâton...), rudimentaire (arc, couteau, sabre, hache...), moderne (armes à feu, informatiques, électromagnétiques...) ou psychologique (guerre froide, guerre des nerfs, harcèlement...).

Jusqu'au XVI^e siècle, toutes les formes de la guerre au Japon recouraient essentiellement aux armes blanches des *bujutsu* (arts martiaux traditionnels japonais), la poudre noire n'ayant jamais permis de conclure un conflit avec le matériel de l'époque, mais après la prise de pouvoir par Tokugawa Ieyasu en 1603, une longue période de paix s'ensuivit. Deux siècles et demi sans guerre (de la première moitié du XVII^e siècle à la seconde moitié du XIX^e siècle) orientèrent progressivement les *bujutsu* vers la défense personnelle tout en préservant leur efficacité, l'éventualité d'une nouvelle guerre n'étant pas exclue.

L'interprétation apparemment non-violente survenue à la croisée des XIX^e et XX^e siècles et reprise depuis à satiété « arrêter les lances », couramment déclinée en « paix », est essentiellement due aux pédagogues de l'empire du Soleil Levant — administrateurs, enseignants et maîtres d'arts martiaux impliqués — qui voulaient introduire les pratiques martiales dans les cursus scolaires et universitaires sans choquer les âmes sensibles, arguant de leurs valeurs éducatives et de leurs bienfaits sur la santé, ce qui au demeurant est indéniable. Cependant, le Japon hégémonique et belliciste de cette époque avait besoin de chair à canon ; paradoxe s'il en est, puisque les *shogun* (dictateurs militaires) avaient assuré la paix depuis le début du XVII^e siècle alors que le nouveau pouvoir civil engageait le pays dans d'immenses conquêtes territoriales émaillées d'exactions militaires et humaines abominables. De là à penser qu'il s'agissait plutôt de s'assurer un vivier de nouvelles recrues efficaces, il n'y a qu'un pas allègrement franchi avec de solides arguments par la plupart des historiens.

Les collaborateurs à cette vulgarisation des arts martiaux nippons et à leur pratique de masse étaient-ils conscients, même si pour certains ce n'était pas la seule motivation, de participer à cette préparation militaire ? Pensaient-ils que les mots peuvent cacher la vérité ? Étaient-ils naïfs et manipulés ? On ne le saura sans doute jamais, car les Japonais préfèrent occulter les ressorts troubles qui les ont animés en ces périodes de guerres incessantes ; tout le monde préfère oublier ses erreurs.

Une chose est sûre : la présentation édulcorée de ce kanji, contemporaine du remplacement du terme *jutsu* (art ou technique) par *do* (voie) dans tous les noms d'arts martiaux japonais avec d'importantes modifications techniques — le premier fut le judo, créé par Jigoro Kano en 1882 à partir du *ju jutsu* qui donnera également l'*aïkido* —, ne repose en fait sur rien de tangible hormis la volonté — délibérée ? — de tromper le public. Certes, certains spécialistes mentionnent l'usage occasionnel de la signification « arrêter » de cette trace de pas, ce qui est vrai, mais au sein d'autres kanjis sans rapport avec *bu*, donc dans d'autres contextes. *Bu* a toujours évoqué le combat, l'affrontement, la bataille, la guerre... L'interprétation des kanjis ne peut pas suivre les lubies des

opportunistes. Chacun de ces signes, dont la calligraphie est un art (*shodo*), même si un de ses éléments constitutifs se retrouve dans d'autres kanjis, représente une histoire singulière qui ne saurait se confondre avec une autre. Quand certains pseudo-érudits traduisent simultanément *budo* par « voie de la paix » — interprétation mentionnée comme étant erronée par plusieurs dictionnaires étymologiques — et *bujutsu* par « technique de guerre » alors que le kanji *bu* n'a subi aucune modification, on reste pour le moins dubitatif. La racine d'un mot peut subir des glissements de signification ; jamais avoir simultanément un sens et son contraire. D'ailleurs, personne ne conteste la signification « guerre » ou un terme approchant du kanji *bu* dans tous ses composés tels que *bugei* (art martial regroupant plusieurs *bujutsu* afin de répondre à de multiples configurations de combat), *buke* (noblesse d'arme), *buki* (arme), *bushi* (guerrier), *bushido* (code d'honneur du guerrier)...

Et quand bien même retiendrait-on l'interprétation « arrêter », seule l'idée d'arrêter l'ennemi a un sens et cela n'exclut pas de développer et d'utiliser des techniques guerrières, violentes ou contraignantes pour rejeter des envahisseurs, contenir une rébellion, détruire des organisations criminelles ou maîtriser des agresseurs. Décider unilatéralement de cesser le combat, c'est capituler. Si cela peut parfois apparaître comme la seule solution humainement acceptable, il est impensable d'en faire une doctrine ; personne, individu, groupe social ou état, ne développe une force de défense pour se laisser systématiquement exterminer ou même simplement maltraiter par ses ennemis. N'oublions pas que les idéogrammes chinois et japonais sont des représentations graphiques de concepts. Quand on a dessiné des armes, il est difficile de les faire passer pour des fleurs. De plus, « marcher » sus à l'ennemi est conforme aux axiomes de la stratégie qui excluent l'idée de subir.

Néanmoins, cette candide ritournelle n'était pas suffisante pour lever les réticences ; aussi, pour conforter la coloration apparemment pacifique de leur proposition, les promoteurs de cette innovation scolaire ont-ils éliminé des arts martiaux toutes les techniques jugées dangereuses ou inconvenantes, par définition tout ce qui est efficace en corps à corps, mais en général inutile dans les guerres modernes. Voilà l'héritage, vraie peau de chagrin, simple gymnastique de remise en forme ou jeu sportif assaisonné à la sauce compétition, qui est couramment proposé aujourd'hui dans de trop nombreux clubs à tous les publics sans grande distinction de contenu. Legs acceptable pour des enfants, des narcisses béats devant leurs prestations physiques ou des athlètes collectionneurs de places sur les podiums, mais totalement hors de propos quand on s'adresse à des adultes sains d'esprit qui veulent pratiquer un art martial efficace et réaliste.

Do est également l'association de deux idéogrammes : une silhouette humaine et une empreinte de pas. Ce kanji se retrouve dans de nombreuses activités traditionnelles japonaises avec la signification voie, car cette empreinte n'indique jamais, par analogie avec l'interprétation fallacieuse du kanji *bu*, un arrêt, mais toujours une progression. Ce *do* traduit l'évolution d'un individu qui s'adonne avec ferveur à une activité reconnue pour ses valeurs. Mais où conduit cette voie ? La culture japonaise postule que la perfection technique ne saurait être atteinte sans d'évidentes répercussions sur les qualités de l'esprit du pratiquant. On peut néanmoins se demander lesquelles ? Seront-elles les mêmes pour l'athlète ou le guerrier ? Pratiquer suffit-il ou doit-on y joindre certaines conditions pour qu'émerge un réel bénéfice spirituel ?

Les pédagogues ont diffusé un sport, une gymnastique disaient-ils eux-mêmes ; rien de comparable au *bugei* qui exige des compétences en de multiples *bujutsu* de la part des *bushi* et autres samourais pour survivre en combat réel. Outre la culture physique, ils attendaient de ce dérivé d'art martial l'instauration de la discipline, du courage et du respect ; voilà l'objectif de la voie éducative et sportive, à l'époque un bon bagage pour devenir soldat, voire kamikaze.

Tous les *bushi* n'ont pas suivi cette voie et quelques-uns ont poursuivi leur entraînement traditionnel. Discrètement, car les *bujutsu*, encombrants témoins du passé, étaient discrédités par la volonté de l'empereur Mutsuhito (1852-1912 ; sacré en 1868), dont le statut divin était peu contesté, de moderniser, d'occidentaliser son pays qu'il jugeait attardé, certes sous la pression insistante et intéressée, mais avec de funestes conséquences, des puissances occidentales. En effet, le Japon s'était soustrait à toute influence étrangère pendant deux siècles et demi ; à la fin du XIX^e siècle, l'empire du Soleil Levant était encore moyenâgeux. Tout fut bon pour rattraper le retard et enrichir le pays : copie de la technologie de l'Occident en dépit des brevets, espionnage industriel étatisé, immenses conquêtes territoriales, pillages systématiques, asservissement des peuples vaincus... Néanmoins, grâce à ces quelques *bushi* rebelles, le *bugei* a pu survivre à l'offensive moderniste, mais ce n'est qu'après la défaite du Japon en 1945 que *bugei* et *bujutsu* ont pu retrouver au sein des *koryu* (écoles anciennes), timidement, leur droit de cité.

Depuis le début de la pax Tokugawa en 1603, seule la guerre de Boshin en 1868, provoquée par les *daimyo* (seigneurs) hostiles à la fin du shogunat qui furent vaincus par les troupes impériales — les *bujutsu* traditionnels devenaient obsolètes face aux armes à feu nouvellement acquises par l'empereur auprès des pays occidentaux —, a troublé cette paix étonnamment prolongée. Tout naturellement, *bujutsu* et *bugei* se recyclèrent en défense personnelle. Les affrontements avec des groupes sociaux importants constitués en bataillons armés ou avec d'autres pays, inexistantes durant cette période, incombèrent à la troupe après la création en 1873 d'une armée dotée d'armes à feu modernes parallèlement à l'abolition du statut de samouraï et à la perte des privilèges associés. La stratégie militaire échappait ainsi définitivement au *bugei*.

Quant à l'archipel des Ryukyu dont fait partie Okinawa, hormis l'invasion du clan du *daimyo* Shimazu en 1609 qui n'a pas été très combattue, le roi ayant abdicqué rapidement, il est en paix depuis 1479, sans doute grâce à l'interdiction de posséder une arme destinée à empêcher toute insurrection. Prescription maintenue par les Japonais jusqu'à l'annexion des Ryukyu à l'empire nippon en 1879. Compte tenu de cette période de paix exceptionnelle et unique dans les annales mondiales, de la continuelle prohibition des armes depuis le début du XV^e siècle, d'une ancestrale tradition de pratiques martiales et de l'interdiction de pratiquer celles-ci imposée par les samouraïs de Shimazu, les arts martiaux d'Okinawa, *te*, *tode* ou *karate jutsu* (combat à mains nues) et *kobu jutsu* (utilisation des outils traditionnels), se sont développés et perfectionnés dans la clandestinité, avec l'aide d'experts et de diplomates chinois que les Japonais n'osaient pas provoquer et la hargne d'un peuple qui refusait la soumission. Ils sont en conséquence essentiellement destinés à la défense personnelle, car la paix n'exclut pas la nécessité de juguler le brigandage, souvent en bande, d'affronter l'omniprésence des pirates qui harcèlent les îles, de lutter contre toutes les formes de la criminalité ou les excès de certains samouraïs... ni le besoin de se sentir maître de soi et maître chez soi.

Aujourd'hui, les amateurs de *bujutsu* se divisent en deux courants. D'une part, ceux qui s'attachent à préserver un trésor culturel en l'état d'origine ; leur pratique s'inscrit dans une perspective historique figée. D'autre part, ceux qui souhaitent conserver l'efficacité des *bugei* en adaptant les *bujutsu* aux réalités contemporaines. Quelle que soit l'option choisie, une caractéristique leur est commune. Pour atteindre un haut degré d'efficacité — même dans une pratique historique elle doit être recherchée pour être au plus près de sa réalité —, l'adepte a besoin de lucidité, de sérénité et d'intelligence, en particulier en situation de stress, qui ne se manifestent en quantité suffisante que s'il réussit à trancher son ego, à s'affranchir des vicissitudes de ses affects (sentiments, émotions, sensations, pulsions, humeurs...), et à éradiquer ses croyances, conditionnements et idées préconçues ; toutes caractéristiques de l'élévation spirituelle qui garantissent une utilisation réfléchie et modérée de la technique martiale. N'oublions pas que dans le monde réel des dissensions

humaines passées ou actuelles, l'efficacité ne se mesure pas seulement à l'aune de la force, mais surtout à la capacité de maintenir la paix, l'affrontement physique n'étant qu'un ultime recours — seuls les abrutis pensent que la violence peut résoudre toutes les dissensions.

Dans cette perspective, peu importe l'option choisie, traditionnelle ou évolutive, maîtrise technique et ascension spirituelle doivent avancer de concert, or s'il suffit de s'entraîner pour acquérir la technique et développer les qualités physiques, il n'en va pas de même du perfectionnement de l'esprit qui a besoin de se débarrasser de toutes les influences psychologiques pernicieuses pour atteindre sa pleine efficacité. En effet, en présence d'un danger qui outrepassa un niveau de risque jugé acceptable, seule compte la réalité, or l'ego, les affects, les croyances et les conditionnements en déforment la perception et perturbent le raisonnement, ce qui s'avère toujours préjudiciable. Il est possible d'envisager un travail de l'esprit indépendant de l'activité corporelle ; cela donne rarement de bons résultats. Lier le corps et l'esprit dans une même recherche de perfectionnement est nettement plus judicieux ; c'est ce que propose le vrai *budo*.

Précisons toutefois notre propos : le *budo* ne caractérise pas uniquement l'enseignement diffusé dans un club, mais surtout la voie martiale pratiquée par un vrai *budoka* (pratiquant d'un *budo*). Ainsi peut-on trouver de vrais *budoka* dans un club purement sportif ou axé sur la self-défense — situation assez rare — et de simples sportifs dans un club dirigé par un authentique *budoka*. De fait, chacun comprend et assimile l'enseignement à sa convenance. Il est évidemment souhaitable pour un résultat optimal qu'élève et enseignant soient en communion d'idées.

La voie martiale, potentiellement apte à juguler les violences extrêmes — une des meilleures sources de méditations constructives —, respectueuse d'une pratique historique ou adaptée à l'époque actuelle, est un art de vivre qui ne saurait se départir d'un éminent pacifisme, conséquence inhérente à l'élévation spirituelle indispensable à la maîtrise du *bugei* et des différents *bujutsu* qui le composent. Le prétendu *do* des disciplines de combat sportif ou l'absence de vision spirituelle des méthodes de self-défense ne peuvent se targuer d'encourager au même titre que ce *budo* martial l'harmonie des relations humaines, l'histoire en témoigne.

L'appellation *budo* recouvre donc deux concepts totalement différents, tant sur l'aspect technique que sur les perspectives d'évolution psychologique.

- Le plus courant est une émanation largement édulcorée d'un *bujutsu* et aménagée pour se conformer à son objectif sportif, éducatif, ludique... C'est une banale activité physique, au même titre que la boxe, la gymnastique, le rugby ou le badminton, parfois violente mais qui ne répond pas à la problématique des véritables agressions. Le *do* qui lui est accolé ne peut être que partiel, limité aux qualités mentales nécessaires au sportif — ou au soldat —, et ne saurait procurer un quelconque bénéfice spirituel à ses adeptes ni a fortiori pallier l'agressivité des nombreux détraqués qui parsèment le monde puisque son contenu lénifiant est inapte à déclencher des méditations sérieuses. Le nom qui lui a été attribué à l'origine est *gendai bu do* (*budo* moderne ; créé sur le modèle des boxes européennes à partir de la fin du XIX^e siècle sous l'égide du Dai Nippon Butoku Kai, à l'époque organisation fasciste et militariste).
- L'autre *budo*, qui existait bien avant la création des *gendai bu do*, plus difficile à trouver, est un vrai *bugei* potentiellement léthal enseigné au Japon au sein des *koryu* dans sa version historique mais souvent adapté aux réalités contemporaines. Cependant, cet objectif technique se double d'une recherche de transcendance de l'esprit qui renforce son efficacité et mène vers la sérénité, la lucidité et la bienveillance, entre autres qualités indispensables au *budoka*, grâce à certaines formes de méditation intégrées à l'entraînement. Les samourais les plus réputés pratiquaient un syncrétisme de zen et de shinto en privilégiant les aspects

les plus utiles à leur pratique martiale et aux impératifs de leur fonction, mais aujourd'hui les mêmes méthodes s'utilisent couramment sans faire référence à la religion.

La confusion fréquente entre ces deux paradigmes a-t-elle été entretenue à dessein ? L'utilisation d'une même dénomination pourrait le faire penser, mais s'il existe des points communs, les divergences sont trop marquées pour les confondre. À chacun de choisir sa voie, toutes sont légitimes, mais il faut que ce soit en connaissance de cause et en étant circonspect vis-à-vis des instructeurs qui prétendent tout offrir dans un même package, ce qui tient de la chimère tant les oppositions sont flagrantes. En ce qui me concerne, je m'attache au *budo* authentique, celui qui n'usurpe pas la signification de ses kanjis, dont l'efficacité réside autant dans sa technique martiale que dans sa capacité à préserver la concorde et à apaiser les conflits grâce à la lucidité d'un esprit serein. Bien que certains *bujutsu* historiques puissent présenter un attrait certain, mon choix s'est arrêté sur des *bujutsu* réellement adaptés à la vie actuelle sans exclure totalement les *bujutsu* archaïques, nous en verrons la raison plus loin.

BUDO : « SI VIS PACEM PARA BELLUM »

« Si tu veux la paix, prépare la guerre ». Cet adage latin, d'origine inconnue mais repris ad nauseam, a alimenté moult polémiques. En effet, l'histoire nous montre que de nombreuses nations ont développé des puissances militaires, officiellement pour se défendre ou préserver la paix, mais qui ont finalement servi à attaquer leurs voisins. Le risque de voir aux commandes d'un état un individu — ou une faction — qui, même s'il affirme le contraire, rêve d'essayer le bel arsenal dont il dispose dans le but de soumettre ou d'annexer quelques contrées stratégiques a toujours existé et s'est souvent concrétisé. Nul besoin d'aller chercher les exemples bien loin. Le titre VI de la constitution française de 1789 (publiée en 1792) exprime sans ambiguïté : « La Nation française renonce à entreprendre aucune guerre dans la vue de faire des conquêtes, et n'emploiera jamais ses forces contre la liberté d'aucun peuple. » Puis il y eut la campagne d'Égypte de 1798 à 1801, l'Algérie, colonisée de 1830 à 1962... À l'échelon d'un pays, les exemples ne manquent pas, cette maxime a donc du plomb dans l'aile. Voyons si, appliquée à l'individu isolé et au *budo*, elle revêt un peu plus de pertinence.

Tout le monde veut être heureux, mais la plupart des gens ne savent pas comment parvenir à cet état de grâce. Le dessein est pourtant simple : il s'agit de vivre en paix malgré les inévitables tensions et les manifestations hostiles de la vie courante, de savoir éviter ou résoudre calmement celles-ci, de ne pas en provoquer soi-même et de trouver l'harmonie relationnelle. Le bonheur, c'est être sans conflit ; avec autrui, ces différends finissent toujours par se résoudre, mais surtout avec soi-même, car les contradictions internes sont des plaies qui suintent éternellement et suscitent soucis, inquiétudes, dilemmes, embrouilles, démêlés, altercations, voire violences. Problèmes de conscience que chantait Anny Cordy en 1975 : « J'voudrais bien, mais j'peux point » ou que Freud attribuait à la lutte entre le principe de plaisir et le principe de réalité.

Cependant, certains semblent nourrir le sel de leur existence en provoquant d'éternelles querelles. Voyez Donald Trump actuellement, le roi du clash tous azimuts ; est-il heureux ? Certains, aveuglés par sa faconde et sa richesse, le pensent certainement, mais ses incessants revirements et son agressivité dans tous les domaines de son action politique ou la gestion de ses affaires attestent de ses nombreux désaccords, certes avec autrui — même les membres de son parti politique le désavouent dans de multiples circonstances —, mais surtout avec lui-même ; troubles de conscience déjà présents dans les années 80 où il s'est successivement affilié au parti démocrate, au parti républicain, au parti de la réforme puis à nouveau au parti républicain.

Un art martial aurait-il pu rendre Donald Trump heureux ? Question qui mérite sans doute une sérieuse réflexion.

Entre le *budo* et le bonheur, la concordance est frappante ; tous deux reposent sur l'absence ou la gestion sereine des dissensions, ce qui ne saurait se réaliser en accumulant les contradictions psychologiques et les émotions génitrices d'agressivité. Vu à l'aune de cette analyse, Donald Trump aurait dû pratiquer un art martial dont une des principales caractéristiques est de conférer la sérénité et la bienveillance. Effectivement, écraser les autres peut satisfaire l'ego mais au prix de nombreux heurts qui ne sauraient rendre serein, a fortiori heureux.

Ces deux objectifs du *budo*, gestion apaisée des désaccords avec autrui et absence de conflits internes, s'articulent ainsi :

- Conférer la capacité technique de répondre efficacement à toutes les formes de l'agressivité — *para bellum*. Certes, le *budo*, quand il est maîtrisé, offre la possibilité de résoudre au mieux les manifestations de la violence extrême, ce qui statistiquement se produit rarement, mais il confère surtout la quiétude et la lucidité qui permettent de ne pas provoquer de chicane, d'aborder tranquillement les agressions mineures, de ne pas les envenimer et de leur trouver une issue non violente, solution toujours préférable pour conserver son flegme. Capacités qui seront largement renforcées si le second volet n'est pas négligé.
- Permettre la mise à distance des influences néfastes des affects, des croyances, des conditionnements, de l'ego et l'acquisition de qualités humaines supérieures grâce à la méditation sur les nombreuses questions techniques, stratégiques, psychologiques, éthiques, philosophiques et existentielles que sa pratique soulève. Si l'amélioration des capacités de l'esprit procure incontestablement une efficacité supérieure en combat, son apport le plus notable est d'offrir, grâce à la maîtrise de sa psychologie et l'éradication des contradictions internes, le surcroît de clairvoyance qui portera naturellement le *budoka* vers le pacifisme et l'humanisme, car une réflexion intelligente démontre sans coup férir qu'il en va de l'intérêt individuel comme du collectif — *vis pacem*.

C'est ce second volet du *budo*, malheureusement absent dans les sports de combat et les self-défenses, qui garantit que le premier ne sera pas dévoyé. Cette élévation spirituelle, accessible à l'individu même si la pratique martiale n'en fait pas une certitude, l'est beaucoup moins à l'ensemble des dirigeants d'un pays qui changent régulièrement et sont rarement tous en accord. Quant aux dictateurs, qui eux restent en place quasiment à vie, rien n'assure qu'ils soient touchés par la grâce du pacifisme ; il faudra donc toujours s'en méfier. Si la sentence « *si vis pacem para bellum* » est discutable pour une nation et son gouvernement, elle se justifie pour toute personne qui ne rechigne pas à comprendre les méandres et les obscurités de son esprit afin de le porter en des contrées moins tourmentées et plus éclairées. Or, si les candidats au bonheur, à la sagesse, à la sérénité et à la lucidité sont relativement nombreux, peu trouvent le chemin de cet accomplissement. Nous leur proposons le *budo*, à condition de comprendre le caractère indissociable de ses deux facettes quelle que soit la motivation de départ qui devra fusionner avec son indispensable complément. Le *budo* n'offre pas le choix entre l'excellence technique et l'élévation spirituelle ; pour mériter son appellation, il exige les deux.

Attention toutefois à ne pas se laisser abuser par une belle idée qui deviendra, si on lui octroie un caractère intangible et permanent, un a priori dont les conséquences seront parfois largement préjudiciables. Ainsi, le pacifisme et l'humanisme ne doivent pas glisser vers l'angélisme et l'aveuglement qui lui est conséquent, ce que l'on a maintes fois constaté lors de tragédies historiques. Seule la réalité doit conduire nos décisions ; les idées aussi grandioses soient-elles ne doivent pas l'occulter.

Si ces deux pôles de l'efficacité responsable, capacité de dissuasion ou de défense et perfectionnement des qualités de l'esprit, ne sauraient se dispenser l'un de l'autre, il n'en reste pas moins vrai que le débutant aborde l'art martial sous son aspect purement technique. C'est cette gestuelle, ses applications, les obstacles de toute nature à leur mise en œuvre et leurs graves conséquences potentielles qui vont peu à peu susciter ses réflexions. Si elles sont bien menées, avec logique et profond désir d'avancer, elles lui permettront l'accession à des états de conscience particuliers, à une meilleure gestion de ses affects et à une intelligence plus vive. L'incitation d'un enseignant conscient de la primauté de l'esprit sur la technique sera souvent déterminante.

À cette fin, la technique et le vocabulaire qui l'accompagne ne sauraient être édulcorés, imprécis ou simplifiés, même pour un débutant, cette approche naïve telle qu'on la trouve dans les innombrables succédanés d'arts martiaux n'ayant jamais démontré sa capacité à transcender l'esprit des pratiquants. Le seul résultat concret et mesurable des sports de combat, où la valorisation du spectaculaire prime sur l'efficacité et le réalisme, est d'augmenter le recours à la violence, la réflexion intelligente n'étant pas le propre des esprits embrumés ; et ils sont nombreux. C'est l'inévitable conséquence du sport de compétition où, pour gagner, c'est le but des sportifs mais également des supporters, il faut attaquer, donc développer un esprit agressif qui, petit à petit contamine la vie courante. Or l'objectif du *budo* est de conférer la capacité de surmonter une éventuelle agressivité violente sans devenir soi-même agressif ; l'opposition entre sport de combat et *budo* est flagrante.

Quant à ceux qui relèguent la compétition à un rôle accessoire mais ont conservé les préceptes des créateurs des *gendai bu do* (techniques dangereuses interdites, un seul adversaire qui respecte des règles, vision strictement sportive ou éducative...), leur bagage technique est insuffisant pour répondre à toutes les formes d'agression et l'absence de mise en situation de confrontation aux violences extrêmes n'engendre pas les méditations sur la vie et la mort indispensables à une totale maîtrise martiale.

Les méthodes de pure self-défense ne sont pas logées à meilleure enseigne puisque, pour aller vite dans l'acquisition des techniques, elles négligent totalement ou peu s'en faut le volet spirituel et qu'elles véhiculent les lacunes de leur sport d'origine. Certaines offrent néanmoins le vernis superficiel qui permet de ne pas trop les assimiler à de la bagarre de rue, mais l'enfumage n'est jamais loin. Dans les faits, nombreuses sont celles qui ne s'embarrassent d'aucune éthique et forment des gens vindicatifs qui se complaisent dans les rixes — des prédispositions sont néanmoins nécessaires, mais ces activités attirent naturellement ce type d'individu.

Le vrai *budoka* dédaigne ces pathétiques crêpages de chignon, car il se dote des moyens intellectuels et psychologiques de les éviter. Son entraînement le prépare à affronter l'épreuve ultime, celle où la vie est en jeu, où le scénario est digne des pires tragédies. Tout le reste n'est que broutilles qui se traitent sereinement.

De plus, le *budoka* n'a aucune raison d'attendre la maîtrise technique, c'est-à-dire les calendes grecques, pour se préoccuper de son élévation spirituelle puisque sans état de conscience supérieur la pratique martiale n'atteint jamais son apogée et risque d'être utilisée à tort et à travers alors qu'elle est fondamentalement destinée à la défense et à la préservation de la concorde .

Un certain degré de sagesse — à ne pas confondre avec l'impotence craintive de la vieillesse — survient naturellement avec l'âge ; malheureusement, pas chez tout le monde, car il faut savoir sortir de ses certitudes sans devenir une girouette. Accélérer ce phénomène et en élargir la portée ne relève pas de l'utopie, à condition d'en saisir l'importance et de s'en donner les moyens. À cette fin, de nombreuses méthodes de méditation nous sont proposées. Dans le meilleur des cas, elles amènent quelques bienfaits superficiels, un apaisement, une distanciation... mais, pour aller plus loin, provoquer de vraies mutations spirituelles et psychologiques, leur routine, même pour les plus éprouvées, a presque toujours besoin d'un événement déclencheur pour porter des fruits réellement

transcendants : un grave traumatisme psychologique par exemple qui peut être ponctuel ou d'effet cumulatif. En effet, indépendamment de l'adaptation forcée aux contingences, le caractère, le comportement ou la philosophie de la vie de la plupart des gens ne changent quasiment jamais ; sauf, parfois, après un choc affectif qui les porte à voir enfin le monde sans les œillères de l'ego, les sirènes des conditionnements ou les artefacts produits par les émotions et les sentiments.

Pourquoi attendre cet hypothétique trauma ? Installons-nous le plus souvent possible dans une représentation mentale des événements violents qui heurtent notre confort quotidien, qui bousculent notre conception de la vie et de la mort. Le vrai *budo* les met en scène sans rien en occulter afin de les comprendre et de les dominer. Ce combat contre toutes les formes de violence, certes fictives au dojo, a la faculté de provoquer, chez le *budoka* motivé, des méditations bâtitrices de qualités spirituelles exceptionnelles.

Survient ici la question que tout bon citoyen se pose : peut-on enseigner des techniques susceptibles de provoquer des dommages corporels graves, éventuellement létaux, à n'importe qui ? Il convient de noter plusieurs éléments :

- Il n'est pas nécessaire d'avoir reçu un enseignement pour mettre un doigt dans l'œil, écraser des testicules, casser un nez, frapper avec une batte de baseball ou un rouleau à pâtisserie, planter un couteau ou une broche à barbecue, tirer avec un fusil de chasse... Celui qui veut blesser ou tuer son prochain n'a nul besoin d'explications pratiques.
- L'agressivité sans limite et irrépressible se constate le plus souvent chez les personnes sans préparation réellement martiale, notamment sous la pression psychologique d'un groupe de personnes vindicatives, sous l'emprise de l'alcool, d'une substance psychotrope, de la démence ou d'une idéologie nihiliste ou haineuse.
- Avant que la dangerosité d'un *bujutsu* ne se révèle, il faut de nombreuses années d'entraînement. Cette longue maturation élimine naturellement les indésirables ou, cela se constate parfois, les transforme.
- Contrairement à la plupart des *gendai budo* qui sont des sports d'attaque, donc agressifs, les *bujutsu* ont conservé le caractère défensif conféré par leur contexte historique, empreint de la justice et de la retenue préconisées dans le *bushido*, qu'un bon *sensei* (professeur ; littéralement : celui qui est né avant) ne manquera pas d'inculquer à ses élèves. Et si le vrai *budoka* exécute des techniques dangereuses — ce qui élimine tous les prétendus *budo* qui les bannissent (*aïkido*, *kinomichi*...) —, c'est avant tout pour apprendre à s'en protéger.

Rien ne justifie donc d'édulcorer les *bujutsu* ; ils y perdent l'efficacité et le pouvoir de générer des méditations constructives. Alors, pourquoi ne pas utiliser le terme *bugei* pour nommer notre art martial idéal, efficace et réaliste, puisque *budo* est controversé ?

D'abord parce que des charlatans ont déjà récupéré l'appellation *bugei* pour nommer leur création qui n'est qu'une énième réplique des sports de combat dits « extrêmes » ou « totaux ». Il existe des championnats de (faux) *bugei* avec bien sûr, comme pour tous leurs homologues, une longue liste de règles et interdictions, ce qui infirme la pertinence de la dénomination *bugei* qui consiste à maîtriser les agresseurs violents, à préserver la qualité de sa vie et celle des innocents.

Ensuite, si le vrai *bugei* peut générer des évolutions spirituelles, ce n'est en rien une certitude. Ainsi, les meilleurs *bushi* et samourais faisaient tous preuve de grandes qualités spirituelles, mais de nombreux autres ont enfreint les préceptes du *bushido*, se sont comportés en barbares et n'ont jamais amorcé la moindre méditation qui aurait pu les ramener sur une voie plus juste, plus humaine. Sokon Matsumura au XIX^e siècle formulait ainsi la nécessité de lier l'art martial et l'esprit : « *budo no bugei* », ce qui peut se traduire par « techniques de combat réel et élévation spirituelle doivent se compléter ». D'autres avant lui, — Miyamoto Musashi, Jocho Yamamoto, Yagyu Munenori, Takuan Soho... — ont laissé des écrits pour rappeler, d'une part, l'importance des diverses aptitudes de

l'esprit pour atteindre l'excellence technique et, d'autre part, l'indispensable application des préceptes chevaleresques du *bushido* pour que la caste des samourais ne soit pas vilipendée ; preuves évidentes que de nombreux samourais avaient besoin d'être recadrés. N'oublions pas que le statut de samourai était en grande partie héréditaire ; l'hérédité n'a jamais garanti la transmission des qualités humaines.

Dans le *budo* authentique, l'apprentissage des *bujutsu*, la formation éthique et la recherche d'élévation spirituelle sont totalement agrégés. Un véritable *bugei*, efficace face à toutes les formes de violence, qui vise à améliorer les qualités de l'esprit afin de porter la technique à son zénith et qui préserve l'harmonie des relations humaines, est un *budo*, un vrai *budo* ! Toutefois, ne nous y trompons pas, ce formidable projet ne saurait aboutir rapidement. S'il est possible de former un champion en trois ou quatre ans, si certaines méthodes de self-défense vous promettent l'efficacité en six mois, parfois moins, de nombreuses années sont nécessaires pour constater de réelles compétences martiales et ressentir de profondes mutations psychologiques.

Évidemment, il convient d'écarter de ce type d'enseignement résolument martial les enfants, les adolescents immatures et les adultes au psychisme insuffisamment structuré tels ces samourais écervelés qui faisaient honte à leur classe. Les enfants et adolescents pourront bénéficier utilement d'un entraînement sportif et éducatif que l'on orientera vers l'aspect martial quand la maturité viendra, mais les adultes inconscients, surexcités ou fanatiques devraient être définitivement écartés de toute connexion à la violence même édulcorée.

FONDEMENTS TECHNIQUES DE L'EFFICACITÉ DU BUDO

Nous avons consacré plusieurs articles à la maîtrise de l'esprit, au développement de ses capacités et à la levée des obstacles à son épanouissement. Attardons-nous aujourd'hui sur les caractéristiques d'un ensemble technique réellement adapté à la maîtrise de toutes les manifestations de l'agression violente aussi compliquées soient-elles, en dépit de la difficulté de dissocier la technique et l'esprit.

Bien entendu, notre propos concerne le *budo* que nous pourrions qualifier de civil. Les problématiques professionnelles d'un militaire, d'un policier, du personnel des institutions psychiatriques, d'un garde du corps et autres professions confrontées régulièrement à la violence sont spécifiques, même s'il existe de nombreux points communs ; elles nécessitent des techniques et du matériel spécialisés que nous n'évoquerons pas. D'ailleurs, elles présentent un aspect trop utilitaire pour être qualifiées de *budo*, l'élévation spirituelle n'étant généralement pas à leur programme. Elles se contentent, comme les sports de combat, de prescrire des règles ou une déontologie. Le vrai *budo* n'a pas de règles, car il porte naturellement ses adeptes vers l'humanisme, la bienveillance, la justice, l'empathie... Nul besoin dans ces conditions de leur dire ce qu'ils doivent faire car leur sereine lucidité les guide infailliblement, c'est le grand dessein du *budo*, mais avant d'atteindre ce stade d'élévation spirituelle, un cadre, qui peut être celui du *bushido*, doit servir de guide aux néophytes. Quant aux agressions qu'il faut bien mimer pour apprendre à s'en protéger, elles ne suivent évidemment aucune règle. Cela ne les rend pas pour autant imprévisibles et quelques précautions élémentaires éviteront de nombreux ennuis.

Certains accumulent les déboires et accusent la fatalité, la malédiction ; bref, ils n'y peuvent rien. Pourtant, à l'analyse, l'évidence d'un manque de soin dans toutes les étapes qui conduisent à l'incident saute aux yeux : observation défectueuse, peu de réflexion, décision erronée, préparation bâclée, prise de risque insensée, action désordonnée... La victime s'avère souvent responsable de ses propres soucis — dans le cadre d'une agression, cela n'exonère pas pour autant son auteur de sa culpabilité.

Par définition, l'imprévu est un événement auquel on ne s'attend pas. Certaines péripéties sont effectivement surprenantes, mais elles sont peu nombreuses, surtout quand le contexte de leur possible apparition est connu, or il est rare de ne disposer d'aucune indication et même dans ce cas, il suffit d'observer ou de se renseigner pour ne pas tomber des nues. Un peu de lucidité et d'application doivent permettre de limiter les désagréments que nous subissons ; nous suggérerons plus loin une méthode pour développer l'attention, le discernement et la sérénité, qualités qui fondent la capacité d'éviter ou de gérer au mieux la grande majorité des aléas de l'existence.

Les agressions s'inscrivent très bien dans un processus de survenue sur lequel nous pouvons agir préventivement, cependant il reste toujours une possibilité d'être confronté à la violence inopinée. Si nous avons impérativement besoin de nous défendre, ce sera a priori à mains nues car, dans la vie courante, nous ne sommes généralement pas armés. L'expert en *karate jutsu* — qui privilégie les *atemi* (frappes) mais utilise toutes les formes de combat à mains nues sans limitation — peut résoudre de nombreuses configurations d'agression, néanmoins toute compétence a ses limites. Un seul *bujutsu*, fût-il très riche comme le *karate jutsu*, s'avérera insuffisant dans les cas les plus difficiles, or ce sont ces violences extrêmes qui motivent l'entraînement du *budoka* — « Qui peut le plus peut le moins » (Aristote.) — et fournissent la meilleure matière à la réflexion philosophique. Un vrai *budo* doit donc s'élaborer dans l'idée d'un *bugei*, constitué de différents *bujutsu*, pour se donner les moyens d'affronter les situations les plus variées et les plus périlleuses. Évidemment, la maîtrise des formes d'agression les plus compliquées viendra après l'aisance dans les plus simples, mais il est nécessaire de se frotter à la grande difficulté dès les balbutiements dans la discipline pour favoriser l'implication de l'esprit dans la gestion technique.

Comme nous l'avons déjà évoqué, seule l'efficacité entre en considération. Nulle référence à l'esthétique, à la tradition ou à la morale ; la beauté n'a jamais été un corollaire de l'efficacité, les coutumes s'adaptent à l'air du temps et les préoccupations éthiques ne doivent pas occulter l'impérative nécessité de lutter contre la barbarie.

Certains *bujutsu* traditionnels ne conservent qu'un attrait historique : *yoroï doshi jutsu* (combat en armure), *tessen jutsu* (éventail de guerre), *shuriken jutsu* (lancer de lames), *naginata jutsu* (hallebarde), *so jutsu* (lance), *iai jutsu* (art de dégainer le sabre et de frapper dans un même geste), *batto jutsu* (coupe au sabre), *kyu jutsu* (arc), *yabusame* (tir à l'arc pratiqué sur un cheval au galop), *nin jutsu* (techniques d'espionnage et actions furtives), *hojo jutsu* (art de ligoter)... Certains pratiquent même le tir à la pierre, à la bricole, au mangonneau, au trébuchet, au couillard et, pour les plus modernes, à la bombe (invention du XIV^e siècle utilisant la poudre noire). Ces *bujutsu* intéressent principalement les esthètes ou les archéologues du *bugei*, leur utilisation dans un contexte contemporain étant fort improbable. D'autres *bujutsu* constituent des compléments précieux au *karate jutsu* : *bo jutsu* (bâton), *ken jutsu* (combat au sabre [les attaques de battes de base-ball sont comparables]) *tanto jutsu* (couteau), *aiki jutsu* (utilisation de la dynamique adverse)... Ajoutons-y *yawara jutsu* (lutte en corps à corps) et, dans le prolongement des *kobu jutsu*, l'art d'utiliser les objets du quotidien comme arme ou bouclier ; la liste est largement modulable.

Des pratiquants pragmatiques objecteront que la maîtrise d'un seul *bujutsu* représente déjà une entreprise colossale ; alors en assimiler plusieurs... la mission semble quasiment impossible. C'est vrai ! personne n'arrive au bout de la voie, même s'il s'agit d'un unique *bujutsu*, et c'est réjouissant, car il n'y a ainsi aucune limite à la recherche de perfection ; on peut toujours aller plus loin. Cependant, si la liste des *jutsu* qui se complètent semble un peu longue, elle s'établit selon une logique d'ensemble qui en assure la cohérence. Finalement, il n'y a pas de nombreux *jutsu* à apprendre ni plusieurs voies sur lesquelles s'engager ; être sur la voie du vrai *budo* sans se préoccuper de savoir où elle mène constitue le seul but du *budoka*.

N'oublions pas que la voie, à la fois technique et spirituelle, ne peut en aucune manière se parer d'un quelconque objectif aussi grandiose soit-il. « Si vous savez où mène la voie, c'est que vous n'êtes pas sur la voie ! »

Une technique parfaite peut paraître envisageable intellectuellement, mais ce n'est qu'un leurre car plus on progresse, plus on l'imagine différemment. Quant à l'état de conscience exceptionnel qui permettrait de lui conférer une quasi-certitude d'efficacité quel que soit le contexte, il est strictement indéfinissable avec les outils intellectuels dont nous disposons. Comment savoir, en effet, ce que serait notre vision du monde et des événements, nos réactions et comportements si nous étions débarrassés des influences, des déformations et même de certaines injonctions subconscientes, toujours perturbantes, souvent néfastes, parfois funestes, produites par les multiples affects, les conditionnements, les croyances et surtout l'ego qui accablent la conscience de tout individu « normal » ? Impossible donc de se fixer un objectif de perfection technique et spirituelle. Une seule solution : pénétrer sur la voie de la perfection d'une technique conventionnelle, traditionnelle, éprouvée, dont nous savons que notre perception sera évolutive, tout en méditant sur les nécessaires transformations de l'esprit pour lui conférer plus de lucidité, de sérénité, de perspicacité, de vivacité... Autrement dit, entraînons-nous, améliorons-nous, recherchons les dispositions de l'esprit qui magnifient la technique sans préjuger de ce que nous serons demain et nous verrons la maîtrise technique influencer sur notre esprit, puis celui-ci s'ouvrir à de nouvelles conceptions techniques dans un éternel jeu de stimulations réciproques. Car la voie n'a pas de fin ; c'est sa principale caractéristique.

Certains s'égarer en pensant voguer vers l'éveil, l'illumination, le *satori*. Nous ne sommes pas de purs esprits et nos savoir-faire sont plus importants qu'une vague prétention à la sagesse. Toutes nos entraves psychologiques constituent certes un nœud gordien qu'il est souhaitable de trancher, cependant ce n'est pas le but mais un moyen d'avancer vers la perfection de nos réalisations.

Il convient, cependant, de préciser le mode de cohabitation des différents *bujutsu*. Le *budoka* doit opter pour une pratique prioritaire et combler ses lacunes — aucun *budoka* n'arrive à tout surmonter à l'aide d'un unique *bujutsu* — grâce à des *bujutsu* complémentaires harmonisés avec son *bujutsu* principal. Sans ce travail d'harmonisation, les philosophies de différents *bujutsu* risquent de se heurter ou de se contrarier. Ainsi, le réalisme du vrai *budo* ne permet pas au *budoka* de séjourner longuement au sol pour maîtriser un adversaire, c'est une évidence quand une agression est perpétrée par plusieurs individus, mais également si l'assaillant semble seul car un acolyte discret peut toujours survenir et exploiter cette vulnérabilité. À moins d'une agilité phénoménale dans les cabrioles, il évitera donc soigneusement toutes les techniques qui l'entraînent volontairement au sol : judo, lutte, tous les mixages de percussion, préhension et combat au sol... et a fortiori les immobilisations au sol qui le privent de sa liberté de mouvement. Pour autant, il développera quelques compétences au sol, car il n'est pas exclu qu'il tombe ou soit projeté.

Certes le travail à accomplir est colossal si l'on considère l'objectif technique global, mais « Un voyage de mille lieues commence par un premier pas. » (Lao Tseu.) Avançons donc sur la voie technique puisque c'est elle qui a le pouvoir de mener notre esprit en terra incognita. De toute façon chaque pas est une victoire sur... soi-même ; et ce sont les seules qui nous grandissent.

Chaque *budoka* détient, à un moment de sa progression, un certain niveau d'efficacité en situation réelle qui résulte de l'intégration de ses qualités spirituelles dans sa maîtrise technique. L'évaluation de cette capacité à surmonter les différentes manifestations de la violence relève de l'utopie ; tout au plus son professeur, s'il le suit depuis de nombreuses années, peut-il supputer ses chances de se sortir indemne d'une certaine forme d'agression. D'ailleurs, si l'enseignant a cette capacité, il aura peut-être celle de stimuler l'esprit de son élève. Théoriquement, le *budoka* peut s'évaluer lui-même ;

à condition de s'être mis à l'abri des nuisances de l'ego, des idées préconçues, des affects... qui sont rarement de bons guides.

Une évaluation du niveau purement technique est plus facile, mais elle n'augure en rien de l'efficacité réelle, l'esprit y étant pour une grande part. Cependant, dans tout processus pédagogique, l'évaluation est indispensable pour adapter l'enseignement aux acquis précédents. Jusqu'au 1^{er} dan (degré, niveau) de la ceinture noire, elle peut se cantonner à l'aspect technique — le travail sur l'esprit peut toutefois débiter dès les premiers pas dans la discipline —, mais au-delà, il faut considérer les qualités de l'esprit pour programmer des séances constructives. Cette analyse peut provenir du *sensei* ou du *budoka* lui-même qui suggérera des axes de travail en exprimant certaines difficultés impossibles à cerner de l'extérieur. Mais tout le monde n'avouera pas certaines faiblesses psychologiques ou n'acceptera pas que le *sensei* les lui attribue. C'est dommage, car à défaut, le *yudansha* (porteur de *dan*) restera un technicien, pas un *budoka*. Toutefois, le *sensei* qui a perçu une déficience chez un adepte peut programmer un travail apte à la pallier sans expliquer son objectif, ce qui peut se réaliser aisément en cours collectif. Ainsi ne risquera-t-il pas d'entrer en conflit avec son élève. Pour cela, il existe de nombreuses possibilités de travaux pratiques qui mobilisent l'esprit autant que le corps. Tout bon professeur saura comment s'y prendre.

Revenons à l'aspect purement technique du *bugei*.

Pour comprendre les subtilités gestuelles, nombreuses, car la superficialité et l'amalgame n'ont pas cours quand la vie est en jeu, le novice travaille des éducatifs qui ne sont pas directement utilisables en combat réel. L'acquisition des formes vraiment martiales, efficaces dans les configurations les plus dangereuses, demande donc beaucoup de temps. Par la force des choses, les techniques d'un *mudansha* (sans *dan*) véhiculent intrinsèquement des lacunes qu'il faudra combler ou des limites qu'il conviendra de dépasser ultérieurement, processus n'arrivant jamais à son terme, car la perfection ne s'atteint jamais. Il est donc indispensable de différencier ce jugement d'efficacité en fonction du niveau de maîtrise du *budoka*. Par exemple, un *kizami zuki* (coup de poing du bras avant) correct pour un *mudansha* serait jugé médiocre s'il était exécuté de la même manière par un *yudansha*.

Toutefois, si les acquis doivent régulièrement être remis en question, il est judicieux de préparer le *budoka* à ces aménagements futurs afin d'éviter qu'il se fige dans un dogme technique ; l'art, fût-il martial, se doit d'être inventif et évolutif sans pour autant en nier les fondements. Ainsi, même si la répétition acharnée du *kihon* (gestuelle basique) est indispensable à son acquisition, est-il souhaitable de montrer et de faire tâter au *mudansha* ses multiples applications et évolutions possibles.

LES MÉTAMORPHOSES DE LA TECHNIQUE

Examinons cette proposition d'élargissement du *kihon* et de ses emplois en *kumite* (combat) avec *uke waza*.

En français, la traduction la plus fréquente de *uke waza* est « techniques de blocage » ; en anglais : « blocks ». Cette formulation risque d'induire en erreur. En effet, la plupart de ces techniques servent à détourner l'attaque, rarement à la bloquer. Dans cet article, nous les nommerons donc défenses ou parades et non blocages.

Pour se défendre, on peut esquiver, frapper, projeter, immobiliser ou parer. Néanmoins la classification habituelle sépare ces ensembles techniques. *Uke waza* se limite donc aux déviations d'attaques même si certaines (*osae ude uke* [poussée de l'avant-bras], *tate shuto uke* [sabre de main vertical]...) peuvent entraver ou stopper la pénétration adverse.

Arrêtons-nous sur *chudan uchi uke* (défense de l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur à hauteur de poitrine) généralement raccourci en *uchi uke* et imaginons un adversaire qui exécute *chudan oi zuki* (coup de poing sur le plexus solaire en avançant d'un pas). La main du bras qui exécute cette défense passe près de la hanche opposée afin d'envelopper l'attaque adverse par-dessous, décrit un arc de cercle ayant le coude pour centre et finit poing fermé, phalanges en face de l'épaule correspondante — aller plus loin gaspillerait l'énergie et exposerait les points vitaux —, bras descendant à 45°, avant-bras remontant à 45°, les deux formant sensiblement un angle droit dans un plan vertical. Après une forte accélération du mouvement sur la fin de la trajectoire conjointement à une intense contraction de la sangle abdominale, le choc se réalise idéalement avec le radius à proximité du carpe mais, en cas d'imprécision toujours possible dans le feu du combat, tout l'avant-bras et le poing peuvent modifier la trajectoire de l'attaque. Le coude ne doit pas se lever au risque de remonter le *chudan oi zuki* en *jodan* (tête) et d'exposer le flanc. Le geste est suffisamment sec — dans le vide, le *karate gi* (kimono) doit claquer — avec un bon *kime* (brève focalisation des énergies physique et mentale) pour que le membre adverse subisse une nette déviation latérale. La rotation du poignet au moment de l'impact provoque la contraction de l'avant-bras et solidarise celui-ci avec le poing. Cette forme offre le meilleur compromis d'efficacité en termes d'impact, de hauteur couverte et de profondeur ; elle est la première à maîtriser par le débutant.

Ajoutons un point capital pour obtenir un parfait résultat : lors de la préparation de la parade vers la hanche opposée, l'autre main se tend en direction de l'adversaire, paume vers le bas, et revient vivement à la taille (*hikite*), juste au-dessus de la crête iliaque, poing fermé, doigts vers le haut, coude tiré vers le plan sagittal pour contracter les dorsaux, le tout réalisé simultanément et avec la même énergie que le *uchi uke*.

Par ailleurs si, lors du *oi zuki* de Tori (l'attaquant), Uke (le défenseur) se trouve en *shizen tai* (position naturelle), celui-ci doit prendre la position *hanmi zenkutsu dachi* (position offensive jambe avant fléchie, arrière tendue et corps de trois quarts), *kokutsu dachi* (position défensive, jambe arrière fléchie) ou *fudo dachi* (position équilibrée), la jambe avant correspondant au bras qui exécute la parade. Pour débiter, le *uchi uke* se fera en reculant la jambe opposée et en prenant soin de synchroniser l'arrivée en *kokutsu dachi* ou *fudo dachi* avec la fin du *uchi uke*. *Zenkutsu dachi* sera mieux adapté à une pénétration.

Complétons nos recommandations avec un dernier point : le bras qui prépare le *hikite* entraîne le côté du corps correspondant vers l'avant et, en finalisant le *uchi uke*, c'est l'autre côté qui est propulsé vers l'avant et amplifie la dynamique de la parade. Cette manière d'utiliser la rotation du corps autour de son axe vertical convient à toutes les techniques des membres supérieurs afin d'en renforcer la puissance à condition que le tronc forme un bloc solide, hanches et épaules tournant à l'unisson pour préserver le rachis. En effet, l'énergie transmise à la cible résulte de la célérité du déplacement en fin de parcours, du dynamisme du geste, de la poussée de la hanche correspondante transmise instantanément à l'épaule et de la solide fixation de la position lors du *kime*, le tout parfaitement synchronisé et centré sur le *hara* (l'abdomen perçu comme moteur intelligent de toutes les actions). Les coups de pied (*keri*) de la jambe arrière bénéficieront également de cette rotation mais en tant que méthode de propulsion de la jambe, l'avancée de la hanche amorçant le *keri* lui-même.

Tout en restant *chudan*, voyons les évolutions possibles de cet *uchi uke*. Le débutant se rend vite compte de la difficulté d'effectuer cette parade sur une vive attaque frontale. D'ailleurs on n'en voit jamais en compétition, l'enroulement du bras autour de l'attaque avant de repousser celle-ci étant plus lent que le *tsuki* d'un sportif et pour couronner cette désaffection, de nombreux experts du karaté sportif rangent cette technique, à l'instar du *oi zuki*, dans les éducatifs ; sans doute un peu hâtivement. Mais les agresseurs, rarement des champions, ne sont pas toujours très rapides ; un *budoka* aguerri a alors le temps d'effectuer un *uchi uke* classique. Cependant, le bras qui se tend

vers l'avant pour exécuter le *hikite*, et éventuellement maintenir Tori à distance, peut avoir une autre utilité. Cette préparation est très rapide et la main avancée peut servir à contrôler l'attaque avant que l'autre bras ne finalise le *uchi uke*.

Il est possible d'adopter ce schéma de défense sous la forme d'une double frappe systématique sur l'attaque adverse ; forme reproductible dans de nombreuses parades et souvent considérée comme le *nec plus ultra* de la maîtrise martiale.

Cet automatisme, intéressant pour progresser jusqu'au 1^{er} ou 2^e *dan* puisqu'il incite à mobiliser les deux bras dans chaque parade, devrait toutefois évoluer plus efficacement. La main du *hikite* peut intercepter l'attaque si le *uchi uke* est en retard, c'est une sécurité supplémentaire, mais si elle a franchement dévié le coup de poing — moins évident sur un coup de pied, le poids de la jambe étant moins facile à déplacer —, il est inutile de poursuivre avec une seconde défense ; mieux vaut utiliser l'énergie disponible pour une contre-attaque qui surgira ainsi beaucoup plus rapidement. Par exemple, après déviation du *tsuki* par la main qui devait préparer le *hikite*, on continue de la même main (*hente*) avec *haishu uchi* (frappe du dos de la main) sur le nez ou l'oreille de l'adversaire ou *shuto uchi* (sabre de main) sur le côté du cou et on poursuit avec un *atemi* définitif de l'autre bras. On peut également se dispenser de la technique intermédiaire et enchaîner directement l'*atemi* final ou utiliser celle-ci pour dévier une seconde attaque du style gauche-droite comme on en voit en boxe.

Certains karatékas sportifs dotés d'un nombre de *dan* respectable revendiquent l'efficacité de leur technique en combat réel, affirmation invérifiable, mais restent confinés au stade de cette double défense systématique. Rien de grave en cas de faiblesse isolée, personne n'est parfait, à condition que ce type de lacune ou de fourvoiement en regard de leur prétention ne se multiplie pas trop. Dans ce registre, il faut évoquer les esquives circulaires du buste utilisées en boxe anglaise que des enseignants illuminés par la bêtise enseignent dans le cadre d'un prétendu art martial ou d'une self-défense : technique parfaite pour jeter sa tête sur le genou de l'adversaire. Bien d'autres aberrations circulent dans les cénacles de l'intelligentsia martiale, cependant seuls les adeptes engagés dans une authentique recherche *budo* percevront ces erreurs conceptuelles, souvent nées de l'amalgame incongru du sport et de l'art martial.

Imaginons maintenant une trajectoire non plus perpendiculaire à l'attaque mais pénétrante — bras un peu plus tendu, hanche correspondante un peu plus poussée en avant ou déplacement vers l'avant qui s'achève en *hanmi zenkutsu dachi* ou *fudo dachi*. Une pénétration dans la dynamique adverse est plus cassante, surprend Tori dans un instant de relative faiblesse et donne un avantage psychologique à Uke. Cette parade offensive peut se poursuivre sans temps mort en *hente* avec diverses formes de frappes du poing, mais si la main s'ouvre, l'éventail des possibilités s'agrandit : *kakete* (saisie), *nukite* (pique des doigts), *koko* (gueule de tigre)... La pénétration confère également les dispositions techniques et psychologiques favorables à l'enchaînement d'un *gyaku zuki* ou *uchi* (*gyaku* signifie pas naturel, donc porté du bras arrière) efficace.

A contrario, après être allé chercher le contact assez loin devant soi, une trajectoire absorbante en ramenant le poing un peu plus près de l'épaule que précédemment, notamment en *gyaku uchi uke* avec un recul de la hanche et éventuellement de la jambe correspondantes, permet une défense plus fluide, sans choc, intéressante pour un petit gabarit mais surtout pour favoriser la pénétration adverse qui viendra s'empaler sur le contre simultané ou enchaîné très rapidement du bras, ou de la jambe, opposé à la défense.

Toutefois, le contact avec l'adversaire ne survient pas forcément en fin de trajectoire, ce qui ouvre des perspectives d'utilisations non-conventionnelles fort nombreuses. Citons quelques exemples :

- La préparation vers la hanche opposée sert de *harai uke* (balayage) avec le bras sur l'extérieur du *tsuki*, l'avant-bras revient chasser le bras adverse en percutant la base du biceps ; point particulièrement sensible.

- Schéma semblable, mais le *harai uke* intervient sur l'intérieur de l'attaque, l'avant-bras frappe le coude ou la base du triceps et provoque une luxation (*kansetsu*) à condition de conserver le poing adverse près de la poitrine ; on peut d'ailleurs l'y maintenir avec l'autre main. Cette forme peut aussi répondre à une saisie du revers de la veste. La menace de luxation force l'adversaire à se pencher en avant et à exposer plusieurs points vitaux.
- Même décomposition en *harai uke* suivi de *uchi uke*, mais sur deux *tsuki* enchaînés ou sur *mae geri* (coup de pied en avant) suivi de *kizami zuki*. La succession des attaques peut provenir de deux assaillants, mais nécessitera peut-être un repositionnement du corps durant l'exécution de la parade et la préparation du *hikite* pourra utilement s'aménager.
- Sur une saisie directe du poignet droit avec la main gauche (ou inversement) suivie d'un *tsuki* du poing droit, la première partie sert à se dégager de la saisie, le reste à dévier l'attaque. En effet, la volonté de frapper puissamment d'une main restreint automatiquement la force mise dans l'autre main (réflexe controlatéral), ce qui permet un dégagement aisé si la synchronisation et la technique sont bonnes. Néanmoins, pour compenser une différence de puissance, il ne faut pas tenter le dégagement avec le bras tendu mais en le fléchissant ce qui permet de faire levier sur l'arc formé par le pouce et l'index (*koko*) de l'adversaire et de limiter l'énergie nécessaire pour sortir de la saisie.
- Lors d'une saisie croisée (main gauche sur poignet gauche ou vice-versa), Uke peut inverser les rôles en saisissant le poignet de l'adversaire en fin de trajectoire du *uchi uke*, ce qui place Tori en position vulnérable. Cette action doit intervenir avant que Tori n'affermisse sa saisie ; après, un *atemi* de diversion sera nécessaire avant d'amorcer le *uchi uke*. Dans tous les cas, un déplacement d'accompagnement — rotation sur le pied correspondant au poignet saisi pour passer à l'extérieur de la garde adverse — renforcera l'énergie de la défense.
- Sur la même saisie, la main libre coiffe la main de l'adversaire pour l'empêcher de lâcher dès le début de la préparation du *uchi uke*. À la fin de cette défense, le poing se positionne verticalement (*tate*), réalisant ainsi la technique *yuki shigae* (clé en Z). Il suffit ensuite de pousser les deux mains vers le *hara* de l'adversaire pour que la clé devienne douloureuse.

Attention néanmoins à ne pas se polariser sur un poignet emprisonné ; considération qui nous ramène à la psychologie du combattant, notamment à la différence entre l'attention et la concentration que nous explorerons plus loin. Nous avons deux mains et si les deux sont immobilisées, nous avons des jambes, une tête et nous pouvons certainement nous déplacer pour provoquer un déséquilibre. Et puis, quand l'adversaire saisit un point du corps ou agrippe les vêtements, il se prive lui-même de ses mains. Tout geste agressif expose les faiblesses de l'assaillant.

Sur les attaques circulaires comme *chudan mawashi geri* (coup de pied circulaire dans les côtes ou le plexus solaire) *uchi uke* devient un vrai blocage. En cas de désavantage de gabarit, le risque de fracture du radius est notable ; il vaudra mieux amoindrir l'énergie encaissée en parant avec les deux bras ou avec un déplacement judicieux.

D'ailleurs toutes les applications évoquées précédemment verront leur efficacité renforcée par la mobilité de l'ensemble du corps centrée sur le *hara* qui permet de toujours occuper la position idéale par rapport à l'adversaire. En effet, ce sont généralement les déplacements (*unsoku*) et l'ancrage des positions qui confèrent à la gestuelle son efficacité globale, tant dans la puissance que dans l'absorption de celle de l'adversaire ou dans la pertinence des positionnements.

DES DÉPLACEMENTS EFFICACES

Voici la liste des *unsoku* classiques : *ayumi ashi* (un pas en avant), *hiki ashi* (un pas en arrière), *tsugi ashi* (pas chassé), *yori ashi* (pas glissé), *okuri ashi* (double pas sans changer de garde), *mawari ashi*

(pivot sur le pied avant), *ushiro mawari ashi* (pivot sur le pied arrière), mais beaucoup d'autres formes existent. Avec toutes les nuances intermédiaires et les multiples couplages possibles, il est possible d'avancer droit, en biais ou en zigzag, de reculer, de se mouvoir latéralement, de pivoter, de déplacer un pied, les deux, alternativement, en même temps, de sauter, de se baisser... les possibilités sont presque infinies.

Durant un combat, outre la recherche du meilleur positionnement, les déplacements ont deux fonctions fondamentales : attaquer ou esquiver (*tai sabaki*). Toutefois, s'ils peuvent servir à simplement changer de place, ils seront souvent couplés à une action simultanée : attaque, parade ou contre-attaque. D'ailleurs, l'assemblage esquive, parade et contre-attaque dans un même déplacement ne requiert pas de capacités extraordinaires ; tout *budoka* avancé doit y parvenir.

Il est évidemment possible de ne pas bouger en exécutant un *uke* ou un *atemi* — certaines circonstances imposent une quasi-immobilité —, mais il est toujours préférable de se déplacer même si l'amplitude est réduite ; une cible mobile est plus difficile à atteindre et la dynamique des *unsoku* peut s'exploiter de multiples manières. Dans le cas de l'esquive qui interviendra le plus tard possible avec une grande vivacité, l'idée qui doit nous guider repose sur l'inversion des avantages. Le *tai sabaki* doit s'achever dans un positionnement plus favorable à la maîtrise de l'assaillant qu'au départ de l'action ; principe qui, a priori, condamne le recul. En effet, reculer c'est rester dans l'axe de l'attaque, faciliter sa poursuite et subir ; ce n'est pas psychologiquement acceptable pour le *budoka*, sauf s'il s'agit d'un impératif ou d'une stratégie. Reculer est néanmoins possible, même si c'est rarement la meilleure solution, à condition de se limiter à un pas, si possible en sortant de la ligne d'attaque, ou mieux à une simple absorption en *hiki yori ashi* (pas glissé en arrière) afin de rester à proximité de l'adversaire pour contre-attaquer efficacement. Si on est surpris, le recul permet de se mettre momentanément à l'abri et il offre le répit nécessaire pour ramener l'esprit dans les dispositions qui conviennent à une gestion éclairée du conflit.

Avancer sur l'attaque n'est pas naturel, mais offre de nombreux avantages : défense ou contre-attaque plus énergiques, domination psychologique et sortie de la distance d'efficacité de l'attaque adverse, ce qui minimise la prise de risque. C'est certainement la raison pour laquelle dès les premiers *kata* (littéralement : moule ou forme ; exercices codifiés simulant un combat) ce comportement est inculqué.

Un déplacement latéral, en général avec un léger repositionnement pour s'orienter vers l'adversaire, nous sort de l'axe d'attaque et, s'il nous mène à l'extérieur de la garde de l'adversaire, gêne ou retarde la poursuite de l'offensive ; il nous offre ainsi le temps d'ajuster précisément la riposte. Dans l'autre sens, il faudra enchaîner très rapidement, mais la méthode est souvent plus expéditive, car l'adversaire expose plus de points vitaux, ce qui peut s'avérer précieux avec plusieurs agresseurs.

Avancer en biais ou sur une ligne brisée offre des opportunités différentes qu'il serait vain de détailler, car elles sont innombrables.

Quant aux pivots, moyens rapides et élégants de sortir de l'axe d'une attaque, s'ils sont d'une évidente utilité sur un assaillant unique, ils révèlent tout leur potentiel quand l'agression est perpétrée par plusieurs personnes et que les coups peuvent provenir de toutes les directions. En *hidari gamae* (garde à gauche), les attaques *chudan* venant de la gauche seront facilement déviées avec l'extérieur de l'avant-bras en pivotant sur le pied avant (*mawari ashi*) dans le sens anti-horaire et sans grand mouvement de l'ensemble du bras puisque la garde le plaçait déjà dans la position finale du *uchi uke*. En prenant le pied arrière comme axe de rotation ou en pivotant sur les deux pieds dans le sens horaire, le *uchi uke* du bras droit reprendra sa trajectoire de base et déviéra aisément une attaque provenant de la droite. La situation commandera sans ambiguïté la forme et le sens du pivot, le déplacement du corps étant logiquement à l'opposé de la déviation de l'attaque. Avec des rotations plus importantes, les attaques dorsales pourront bénéficier des deux solutions, l'une étant très rapide, l'autre procurant une esquive plus ample.

Tous les *budoka* quelque peu aguerris imaginent facilement l'utilisation des pivots en tant que projections (*nage waza*). Ils s'initient ainsi aux multiples utilisations d'un même geste. Néanmoins, les *unsoku* rectilignes sont tout autant susceptibles de constituer la base dynamique des *nage waza* ; il suffit que les angles de travail de Tori et Uke soient légèrement différents pour créer un déséquilibre lors du contact. Un exemple : Tori, un énervé agressif, et Uke sont en gardes contraires. Uke avance la tête vers le poing avant de Tori, ce qui déclenche son *kizami zuki* aisément dévié avec *nagashi uke* (défense brossée). Dans le même temps, Uke amorce un *ayumi ashi* sur l'extérieur de l'attaque, donc avec un angle d'environ 20° par rapport à la dynamique de Tori, et frappe *teisho uchi jodan* (coup donné avec la base de la paume) en collant sa jambe avant sur celle de l'adversaire pour créer un point d'appui. Si Tori n'est pas immédiatement projeté, il suffit d'ajouter une rotation sur les deux pieds pour accentuer le déséquilibre.

Éventuellement couplée à un levier qui minimise l'effort, l'énergie de tous les déplacements de grande amplitude constitue le moteur de ces techniques qui permettent de déplacer ou de renverser des adversaires volumineux. Attention toutefois à bien utiliser la dynamique du *hara* et à ne pas solliciter outre mesure les épaules. Les balayages des appuis de l'adversaire (sans saisie) gagneront eux aussi à utiliser l'énergie du déplacement du *hara* ; là encore, l'angle du balayage conditionnera son efficacité, mais le timing sera prépondérant.

Au cœur du combat, la plupart des *unsoku* seront vivement exécutés et, s'ils sont destinés à esquiver, avec de très faibles écarts pour rester à proximité immédiate de l'assaillant, éventuellement avec une parade poussant en sens inverse, afin de pouvoir contrer sans temps mort.

Toutes les techniques des membres supérieurs exécutées du bras avant gagnent en vigueur quand elles sont synchronisées avec la fin du déplacement ; c'est l'enseignement que reçoivent généralement les *mudansha* quand ils sont entre de bonnes mains. Le bien-fondé de cette manière de procéder ne sera jamais remis en question, car il est parfois impératif de délivrer un maximum d'énergie. Toutefois cette synchronisation de chaque geste sur la fin du *unsoku* qui permet d'additionner l'énergie du déplacement et celle de la technique elle-même, comme les *kata* et les *kihon* élémentaires nous l'apprennent, impose une cadence que l'adversaire peut repérer et exploiter ; c'est pourquoi il faut savoir sortir de ce schéma.

La première évolution qui ne perturbe pas trop le *budoka* consiste à exécuter une parade et une contre-attaque simultanées comme *uchi uke* et *gyaku zuki* avec *yori ashi* ou *nagashi uke* et *nukite uchi*. Ensuite on couplera plusieurs techniques successives dans le même déplacement. Par exemple en *kihon* : au cours d'un *ayumi ashi*, *gyaku zuki* au départ, *kizami zuki* de l'autre bras quand les jambes se croisent et finition en *oi zuki*. En *yakusoku gumite* (combat codifié), depuis la position *hidari gamae* sur une attaque *hidari zuki* de Tori, Uke amorce un *ayumi ashi* simultanément à un *migi gyaku uchi uke* (du bras droit) pour dévier le coup de poing, au milieu du *unsoku* intervient un *hidari teisho uchi jodan* qui permet d'arrêter la pénétration adverse et Uke finalise avec *migi oi zuki* sur le plexus solaire de Tori en posant le pied droit.

Il est tout à fait possible d'exécuter quatre techniques sur un seul pas et même d'en rajouter une en transformant le déplacement en coup de pied ou de genou. En effet, un *unsoku* implique un mouvement d'une jambe qui peut aisément devenir un *atemi*. L'idéal consiste à placer durant la phase de mobilité des techniques qui ne nécessitent pas trop d'énergie puis à terminer de façon conventionnelle en synchronisant la fin du déplacement avec le *kime* de la dernière technique. Toutes les formes de *unsoku* peuvent bénéficier de cette multiplication gestuelle, mais on peut se dispenser de l'*atemi* ou du *kime* conclusif si l'objectif est de se placer pour effectuer une saisie, un contrôle, une luxation ou une projection.

Dans le vide, la rapidité d'exécution sera primordiale, mais on veillera à ne pas tronquer les mouvements. Sur un adversaire, la dextérité qui permet d'adapter parfaitement chaque geste de

l'enchaînement malgré la dynamique générale de *Tori* et *Uke* signera la maîtrise de la combinaison technique étudiée.

Que dire des sautilllements des karatékas en compétition *kumite* ? D'abord un constat : ceux qui s'interdisent ce comportement ne gagnent quasiment jamais. Cependant, les règles de combat en compétition constituent un paradigme totalement différent du combat de survie qui sert de fondement au *budo*. Ce sont ces règles qui induisent une forme de conduite incontournable et stéréotypée des compétiteurs. Dans une situation de danger extrême qu'aucune règle n'encadre, il semble souhaitable de percevoir clairement tous les détails de la situation, or, a priori, toute agitation du corps comme de l'esprit, mais tous deux sont connectés, sera préjudiciable. Néanmoins, des attitudes et des gestes surprenants peuvent déstabiliser des agresseurs ; dans la réalité tout est autorisé pour rester en vie. C'est pourquoi il est aberrant d'interdire ces sautilllements lors des examens de grade censés évaluer une hypothétique maîtrise martiale, prétention ubuesque, mais si cette proscription était levée le candidat devrait démontrer sa capacité à varier ses comportements. Toute attitude standardisée, instinctive et continuelle est une faute en combat réel.

Quoi qu'il en soit, le plus important est bien l'étendue de la panoplie martiale exécutée avec une vraie compréhension des différents paramètres qui confèrent l'efficacité, la maîtrise de soi, physique et mentale, étant sans aucun doute à placer en tête de liste.

VITESSE, PRÉCISION ET SUBTILITÉ

Pour parvenir à cet idéal martial, vitesse et précision doivent s'inscrire dans le programme d'entraînement du *budoka*. Cependant, si la vélocité est fondamentalement un atout, elle est parfois un frein à la maîtrise technique.

Une attaque qui surprend peut être parée grâce à un vif réflexe mais, dans la précipitation, sans précision, de façon peu orthodoxe et toujours brutalement. Cela ne favorise pas l'harmonie et la logique des enchaînements. Cependant cette capacité à dévier de nombreuses attaques, même si c'est in extremis, peut inciter à poursuivre dans cette voie, ce qui se révélera nuisible à la rigueur technique.

Observons un excellent joueur de tennis. Son adversaire, moins bon technicien, court dans tous les sens pour renvoyer les balles qui arrivent systématiquement à l'opposé de sa position. En face, le bon tennisman est toujours placé au bon endroit, sans hâte excessive, même si son opposant tente d'envoyer la balle dans un coin du court, ce qui lui laisse le temps d'effectuer ses coups droits et ses revers avec une grande application.

En *kumite*, le *budoka* doit se demander de quel côté du court il se situe. S'il est toujours dans l'impulsivité, cela prouve un manque de maîtrise technique, des déplacements laborieux, une observation défectueuse et par suite un net déficit d'anticipation. Dans ces conditions il peut être intéressant de pratiquer des *ju gumite* (combats souples) en commençant à très faible vitesse que l'on augmentera progressivement et en s'interdisant toute accélération ou réaction violente si on est surpris. L'important réside dans la clairvoyance qui permet d'anticiper. L'opposition systématique n'est pas la voie. Il faut rechercher l'harmonie, ce qui atteste d'une attention soutenue, d'une bonne compréhension des intentions adverses, de placements et d'attitudes judicieux, or on n'y arrive jamais si, dès le départ, on agit dans la précipitation. Débutons donc lentement en *yakusoku gumite* ou en *ju gumite*, et n'accélérons pas tant que l'harmonie n'est pas parfaite à cette vitesse réduite. Quand un bon niveau d'adaptation à la vélocité de l'adversaire est atteint, le surprendre en rompant l'harmonie ne présente aucune difficulté.

La vitesse confère de l'efficacité à condition de ne pas servir à masquer les déficiences techniques.

Dans les *kata* du Shotokan-ryu (*ryu* = école ou style), de nombreuses défenses sont, en première analyse, accompagnées d'un déplacement poussant dans le même sens, comme toutes les parades du *kata* Heian-shodan, ce qui semble assez grossier et loin de la subtile harmonie évoquée précédemment. L'objectif est de forger un corps puissant, des appuis solides et un *kime* capables d'imposer une domination physique ; étape incontournable, mais qui ne saurait devenir dogmatique, en particulier quand la différence de poids avec l'adversaire est défavorable ou que l'on souhaite économiser son énergie. Dans ces cas, *uke waza* et *tai sabaki* simultanés doivent revenir à la solution classique de l'opposition de leur direction d'application, ce que proposent d'autres séquences de *kata* : premier *gyaku uchi uke* de Heian-nidan par exemple. Toutefois, le nom d'un mouvement indique la forme à exécuter, pas la finalité du geste. Ainsi, ce premier déplacement vers la gauche en exécutant *gedan barai* (balayage bas) dans Heian-shodan peut-il recouvrir de multiples applications :

- Esquive sur une attaque venant de la droite qui permet de surprendre l'adversaire de gauche.
- Provocation avec une garde basse et une avancée du buste pour déclencher le *kizami zuki* de l'adversaire de gauche facile à dévier puisqu'on l'attend.
- Balayage de la jambe de l'adversaire en cours de déplacement avec l'extérieur du pied gauche.
- Lors d'une saisie croisée du poignet gauche avec intention de frapper du poing droit de la part de Tori, le *gedan barai* permet, dans sa partie haute, d'envelopper le poignet adverse et de le saisir, le mouvement du corps et du bras de Uke à la fin du geste fait pivoter Tori, l'empêche de poursuivre son action et le place dans une attitude facile à exploiter.
- La préparation du *gedan barai* permet de se dégager d'une saisie directe du poignet, le haut du geste sert de *nagashi uke* pour parer une attaque *jodan* et la fin se transforme en *gedan tetsui uchi* (frappe du poing avec l'éminence hypothénar).
- Sur menace au couteau dont la pointe est posée sur le flanc ou le rein gauche, la rotation du buste guide le couteau en dehors de l'axe du corps et le *gedan barai* achève la déviation du bras de Tori. Le bras gauche de Uke peut ensuite envelopper le bras de l'adversaire et contrôler son coude ; le bras droit est libre de porter un *atemi* efficace.
- Avec deux adversaires, la préparation du *gedan barai* près de l'oreille droite chasse une attaque *jodan* frontale, la main droite, qui prépare le *hikite*, dévie un *chudan oi zuki* venant de la gauche, la fin du *gedan barai* peut servir de nouvelle parade ou d'*atemi*.
- Parade et esquive sur un *tsuki jodan* venant de la gauche : la préparation du *gedan barai* de la main gauche permet de dévier l'attaque et le déplacement du pied gauche pour s'installer correctement en *zenkutsu dachi* procure un *tai sabaki* de faible amplitude propice à la contre-attaque.
- Sur une menace au pistolet posé sur le front ou la tempe gauche, esquive rapide de la tête et du buste vers la gauche simultanément à la saisie du canon de la main gauche poussant vers la droite, puis finalisation du *hidari gedan barai* en *zenkutsu dachi* qui permet le retournement du pistolet et le désarmement.

Ces deux dernières applications nous ramènent à la norme de l'esquive et de la parade dont les dynamiques s'opposent. D'ailleurs, une modification minime, le déplacement du pied droit au lieu du gauche, aboutit au même résultat. De plus, les lecteurs les plus perspicaces auront remarqué la possibilité d'utiliser certaines de ces propositions simultanément. Ces exemples démontrent qu'il ne faut jamais s'arrêter à une première explication.

Avec quelque expérience et sans beaucoup déformer la technique, chacun pourra découvrir d'autres interprétations de ce geste. Cependant la gestuelle martiale telle qu'on la trouve dans les *kata* s'appuie sur des principes, des notions ou des sensations qui recèlent une importance plus grande que les gestes eux-mêmes. Leur découverte, sans doute au-delà du 1^{er} dan, ouvrira un éventail

d'utilisations fort dissemblables de l'original pour un regard novice mais dérivant toutes d'un dénominateur commun. Ainsi, entre beaucoup d'autres possibilités :

- I. Les *ayumi ashi* de Heian-shodan, quelle que soit la technique qui les accompagne (*age uke*, *gedan barai*, *shuto uke* ou *oi zuki*), peuvent se concevoir comme des *irimi* (action de pénétrer) susceptibles de dévier une attaque, de la contrer durement ou de projeter l'adversaire avec des gestes sensiblement différents de ceux du *kata*.
- Les deux bras sont systématiquement mobilisés dans toutes les techniques des membres supérieurs ; on peut en tirer l'idée qu'idéalement un bras défend et l'autre contre-attaque simultanément. Quand ce concept est bien intégré à l'esprit du *budoka*, aucun geste fondamental n'échappera à de multiples applications suivant le schéma parade et contre synchrones.

Mais, avec cette idée de la polyvalence des techniques, revenons au *uchi uke*. Évidemment, dans certaines circonstances et avec de menus aménagements, cette défense peut aussi servir, soit directement, soit après déviation de l'attaque, de *ura tetsui uchi* (frappe avec le côté pouce du poing) notamment en passant sous le bras de l'adversaire, de *uraken uchi* (revers du poing), de *age zuki* (poing remontant), de *kansetsu waza* comme évoqué précédemment ou de *nage waza* (projection) en utilisant un levier judicieux grâce au placement de la jambe avant à l'extérieur de celle de l'adversaire. Efficacité d'ailleurs renforcée si le *hikite* sert à tirer, maintenir ou tordre le bras adverse après l'avoir saisi.

Gedan barai, *soto uke*, *age uke*, *shuto uke*, pour ne citer que les principales parades, bénéficieront de la même analyse, mais toutes les techniques, quelle que soit leur destination première, peuvent s'exploiter de multiples manières. Voilà un bon terrain d'entraînement pour développer l'imagination. L'adaptabilité du *budoka* à des situations diversifiées se révèle dans sa capacité à mobiliser une même technique, selon les modalités que la situation impose, dans de multiples configurations avec des finalités variées. Il est bon d'offrir au *mudansha*, sans négliger l'apprentissage fondamental — et sa régulière révision quel que soit son grade —, une perspective sur les multiples possibilités d'exploitation d'un même geste, d'un même concept ou d'une même sensation. Une vision d'avenir est une source de motivation. De plus, l'utilisation d'un même mouvement ou des principes sur lesquels il repose à des fins diverses présente l'avantage de restreindre le nombre des enseignements à assimiler ; cela en simplifie la mémorisation et l'organisation, surtout dans le cadre d'un *bugei* qui intègre plusieurs *bujutsu*. Derniers bénéfiques et non des moindres : la transversalité des apprentissages, la mise en évidence d'analogies, la compréhension des liens qui relient des éléments a priori disparates, toutes caractéristiques qui témoignent d'une intelligence supérieure, qualité de l'esprit indiscutablement utile au *budoka* mais surtout à la personne qu'il est dans la vie courante.

Toutes ces considérations ne doivent pas cacher l'importance capitale des paramètres techniques fondamentaux, en particulier la vitesse d'exécution, apte à surprendre, à conférer la puissance, et la précision de tous les gestes, déplacements et positionnements sans laquelle rien n'est efficace quel que soit l'art martial considéré. L'entraînement doit insister sur les détails et astuces qui permettent de constamment les améliorer mais en prenant conscience des subtilités qui les subliment. Par exemple, la distinction entre vitesse et précipitation est essentielle et les variations de vitesse surprendront plus sûrement les adversaires que des cadences trop régulières, même avec des gestes très rapides. Quant à la forme de précision utile au combat, elle nécessite vélocité et dextérité avec une parfaite décontraction des muscles antagonistes durant le mouvement et leur brève contraction pour fixer la technique, ce qui ouvre un large éventail de pistes pour l'optimiser. De nombreux autres éléments — le *budoka* motivé en découvrira de nouveaux durant toute sa vie — concourent à la maîtrise technique, mais ce sont leurs multiples interactions qui mènent à un résultat optimal ; aucun n'est autosuffisant. Tout relâchement dans ce travail d'investigation et de

perfectionnement compromettra gravement la compétence du *budoka*, car dans le domaine du *budo*, rien n'est jamais définitivement acquis. Le niveau du *budoka* n'est pas attesté par la couleur de sa ceinture ou son nombre de *dan*, mais par le temps qu'il a investi et surtout qu'il continue à investir en efforts et recherches techniques, physiques, intellectuels, psychologiques et philosophiques pour porter son *budo* à des sommets toujours plus élevés.

LE KARATE JUTSU COMME BASE DU BUDO

L'arc et le cheval ont longtemps constitué le fondement de l'efficacité du *bugei*. Ainsi avant de devenir le *bushido* à partir du XVII^e siècle, le code d'honneur des samourais se nommait *kyuba no michi* (voie de l'arc [*kyu*] et du cheval [*ba*]). Quand une paix durable s'est installée à l'époque d'Edo (1603-1868), les samourais ont surtout participé à des opérations de police pour lesquelles l'arc n'était guère adapté ni le sabre long (*tachi*) utilisé par les cavaliers ; un sabre plus court nommé *katana* les a alors supplantés. La paix a favorisé l'expansion des arts ; lorsque la technique de forge a permis l'obtention d'un acier de très haute qualité, les *katana* sont devenus des œuvres d'une beauté et d'une perfection inégalées encore aujourd'hui. Moins de temps passé à la guerre induit plus de temps consacré à l'entraînement et au perfectionnement des techniques d'arme, ce qui a porté les *bujutsu* à des sommets de sophistication. Ce raffinement généralisé a également touché les arts martiaux sans arme, notamment à Okinawa où l'art du combat local, *te* qui deviendra *karate* (唐手), kanjis qui signifient « main des Tang » ou « main de Chine » pour souligner l'influence chinoise et surtout se démarquer de la culture de l'envahisseur japonais — rancœur qui a perduré jusqu'au début du XX^e siècle et est encore parfois perceptible —, a bénéficié d'un perfectionnement hors norme. Aujourd'hui, avec la même prononciation mais un idéogramme différent (空手), la traduction est « main vide ».

Le *karate jutsu*, ou un équivalent tel le *wushu* Shaolin-*quan* tel qu'il était au XIX^e siècle avant de subir les affres de la modernité théâtrale, représente indéniablement un bon point de départ pour élaborer un *bugei* adapté à l'époque contemporaine. Cependant, dans de nombreux cas on appréciera une aide matérielle, la défense à mains nues avouant vite son incapacité à surmonter les exactions les plus monstrueuses ; or il ne suffit pas d'acheter ou de ramasser le premier objet disponible pour se défendre efficacement. Encore faut-il savoir s'en servir et donc s'être entraîné à son maniement. De nombreuses armes d'auto-défense sont proposées à la vente en France. Elles sont présentées comme légales, mais seule la vente est autorisée, leur port est interdit : dispositif électrique à bout touchant, matraque télescopique, poing américain, les couteaux avec quelques dérogations... Restent les bombes lacrymogènes ; certaines peuvent être transportées, mais pour être utiles, il faudrait les avoir constamment en main, ce qui se conçoit assez mal, sauf pour les malfrats qui s'en servent pour dévaliser les commerçants ou agresser le passant qui ne leur plaît pas. Oublions donc tous ces gadgets.

Certains spécialistes de la self-défense conseillent l'emploi des clés pour renforcer l'efficacité des coups de poing, mais les installer correctement dans sa main exige une certaine dextérité qui sera peut-être compromise dans la précipitation consécutive à une urgence. Et puis, n'occultons pas les dégâts occasionnés par ces objets ; il vaut souvent mieux compter sur un *tsuki* bien ajusté ou un jet d'objet au visage — liquide, sable, cendrier...—, qui n'entraîneront pas de séquelles graves et permettront de maîtriser l'agresseur ou de fuir, que de tenter de justifier les mutilations infligées à celui-ci devant un juge qui, considérant le temps nécessaire au placement des clés dans la main, invoquera sûrement la préméditation.

Néanmoins, des situations semblent désespérées : agresseur trop puissant, plusieurs assaillants, armes blanches ou à feu, chiens d'attaque, violence sans limite, volonté affichée de tuer, viol en

réunion, acte terroriste et autres calamités. Quand la forme et l'intensité de l'agression dépassent nos possibilités à mains nues, toutes les solutions disponibles doivent être exploitées sans tabou. Quelques astuces peuvent nous venir en aide, mais il est préférable de recourir à des moyens éprouvés pour enrichir nos techniques à mains nues : bâton, couteau, ou tout ce qui peut leur ressembler et dont on peut disposer facilement, peuvent s'avérer d'un grand secours. On peut les avoir sur soi, se les procurer sur place ou les subtiliser aux adversaires, mais dans tous les cas, savoir les manipuler quand l'adversité se fait violente tombe sous le sens. Ainsi, tout le monde, ou peu s'en faut, imagine un jet d'objet pour se débarrasser d'un malfrat ; mais qui, hormis les enfants, s'entraîne à viser une cible avec une pierre ? La maladresse se corrige ; il suffit de s'entraîner.

Si le *karate jutsu* est notre moyen de défense principal, *bo jutsu* et *tanto jutsu* apparaissent comme des compléments indispensables, car ces armes ou des équivalents se retrouvent souvent entre les mains des agresseurs. Les accessoires de défense ne se limitent toutefois pas au bâton et au couteau. Une chaise, par exemple, sera d'un grand secours dans l'éventualité d'une attaque au couteau ou à la batte de baseball, mais certaines erreurs peuvent être fatales. La manipulation régulière d'un *bo* (1,80 m), d'un *jo* (1,30 m), d'un *hanbo* (90 cm), d'un *tanto* (couteau-sabre de 25 à 45 cm), d'un *nunchaku* (fléau à deux branches) ou d'un *tonfa* (poignée de meule à l'origine qui équipe de nos jours de nombreuses forces de police) développe la dextérité et fait découvrir des principes qui évitent les principaux pièges dans lesquels tombent systématiquement les néophytes ; principes souvent transposables à l'utilisation de différents objets de la vie courante. Ainsi, même si une chaise ne ressemble pas à un *bo* ou à un *tonfa*, l'aisance dans ces outils du *kobu jutsu* se retrouvera, au moins en partie, en « chaise *jutsu* ».

Cependant, de nombreux objets se rapprochent de la forme bâton : queue de billard, parapluie, canne, piolet, branche, batte, piquet de tente, balai, manche de pioche, morceau de tuyau... tout objet dur et plus ou moins long. Désarmer un individu qui brandit un tesson de bouteille ou un couteau avec un de ces ustensiles expose nettement moins à d'éventuelles blessures que la même tentative à mains nues. Toutefois, il suffit de mettre un *bo* ou un *tanto* entre les mains d'une personne inexpérimentée pour constater l'embarras que l'instrument induit. L'entraînement est donc nécessaire. Le karatéka constatera d'ailleurs d'étonnantes et pourtant nombreuses correspondances entre les mouvements du *karate jutsu*, du *bo jutsu* ou des bâtons plus courts, du *tanto jutsu* et même du *ken jutsu* : pique, taille, balayage, luxation, projection, dégagement sur saisie... les similitudes sont légion.

Cette observation m'amène à revenir sur la longue liste des *bujutsu* constitutifs d'un *bugei* adapté à la violence contemporaine : *karate*, *bo*, *ken*, *tanto*, *aiki*, *yawara*, *kobu*... et leurs subdivisions ou des équivalents en provenance d'autres pays à culture martiale. En réalité, le *karate jutsu* a été élaboré pour faire face à toutes les attaques, que celles-ci soient perpétrées à mains nues ou avec des armes. Il est donc fondamentalement autosuffisant dans sa version originelle, évidemment pas dans sa pratique moderne, sportive, mais c'est l'ancienne, celle de Bushi Matsumura, qui nous intéresse. D'ailleurs, toutes les méthodes sans arme ont été, en premier lieu, élaborées dans la perspective de compenser la perte de l'arme — arme véritable ou substitut tel un bâton — ; en conséquence, par mesure d'économie, de nombreuses techniques à mains nues sont des transpositions de techniques d'arme aptes à lutter contre un adversaire armé ou non. Cependant pour s'entraîner au combat contre arme, il est indispensable qu'un partenaire manie les armes. Chaque *budoka* doit donc en posséder des rudiments afin que les échanges soient fructueux. Cette démarche n'a rien d'iconoclaste ; elle prolonge simplement une pratique déjà entérinée. Les *kata* de karaté ne contiennent pas de *mawashi geri* ; cela n'empêche personne de travailler ce coup de pied. De la même manière, pourquoi ne travaillerait-on pas les techniques d'armes dont les traces sont omniprésentes dans de nombreux *kata* ?

KATA : LA SOURCE DE LA COMPÉTENCE DU BUDOKA

Où puiser tout ce savoir ? Car les *kata* du karaté, même s'ils véhiculent des restes de techniques d'armes, sont insuffisants pour apprendre à manier correctement un sabre, les ustensiles du *kobu jutsu* ou des objets comparables. Certaines recherches empiriques peuvent s'avérer fructueuses, mais il existe des sources qui ont prouvé leur pertinence. Dans tous les arts martiaux d'Extrême-Orient, à l'instar des *kata* à mains nues, des formes codifiées d'une grande richesse exposent des techniques, des tactiques et des stratégies sous forme de *kihon* et de *kata* pour toutes les armes traditionnelles. Il va falloir s'en inspirer. Pour nous qui avons le *karate jutsu* pour fondement de notre *budo*, l'objectif n'est pas d'acquérir la maîtrise dans chaque *bujutsu*, mais d'assimiler les bases qui donnent le minimum d'aisance nécessaire. Cependant, que ce soit à mains nues, avec un outil du *kobu jutsu* ou avec une arme, ces exercices n'auront guère de valeur si l'adepte ne les exploite pas judicieusement ; ce sont des bases théoriques qui doivent mener à des analyses (*bunkai*) et des applications pratiques (*oyo*) en combat. Par souci de simplification, toutes les formes de travail du contenu des *kihon* et des *kata*, simples explications de la gestuelle ou applications plus ou moins éloignées de celle-ci, seront nommées *bunkai* dans la suite de cet exposé.

En conséquence de ce préalable, l'organisation de cours séparés pour le travail des *kata* et des *kumite* témoigne d'une évidente négation du *budo*. Il suffit d'ailleurs de regarder des compétitions *kata* et *kumite* (ou *taolu* et *sanda*, les équivalents en kung-fu) pour constater la quasi-absence de points communs entre les deux pratiques qui revendiquent pourtant une même filiation. Le vrai *budo* n'est pas atteint de cette schizophrénie ; il n'a pas oublié le lien indéfectible entre la théorie et la pratique. Dans cette optique, les séquences de *kata* doivent se décliner en de multiples variantes pour ne pas scléroser la gestuelle et s'intégrer dans un maximum de *bunkai* et de *yakusoku gumite* pour apprendre à adapter les gestes aux circonstances changeantes et souvent surprenantes des agressions. Les *kata* recèlent une profusion d'enseignements plus ou moins cryptés qui répondent à presque toutes les interrogations sur la gestion des *kumite* à condition de s'ouvrir au questionnement et d'acquérir les moyens d'y répondre. Ce sont les milliers de répétitions qui dessilleront les yeux de l'esprit.

La plupart des compétiteurs *kumite* délaissent les *kata*, n'y voyant guère de bénéfice pour leur entraînement ; ce n'est guère surprenant, car les *kata* n'ont pas été conçus pour ça. Même les *kata* édulcorés élaborés par Itosu au début du XX^e siècle exposent, comme les plus anciens, une philosophie, des stratégies, des tactiques, des astuces psychologiques, des déplacements et des techniques pour affronter plusieurs adversaires éventuellement armés ; rien de bien utile pour le *shiai* (combat sportif arbitré contre un seul adversaire).

Les *kata* de karaté pratiqués de nos jours diffèrent sensiblement des originaux. Peu importe ; ils forcent à entrer dans un moule standardisé qui est formateur quel que soit le degré de leur déformation en regard de la version du créateur. De toute façon, qu'on juge certains aspects bons ou mauvais, tôt ou tard, il va falloir s'en extirper, pas pour les rejeter mais pour les enrichir. Les *kata* ont subi des erreurs de transmission, des adaptations aux évolutions des techniques guerrières, aux modes de vie, aux projets des pédagogues, aux exagérations des sportifs et à la standardisation imposée par les fédérations. Ils sont donc loin de représenter des vérités absolues — à l'instar des *kata* dits historiques, simples jalons des avatars subits lors de leur élaboration et de leur chaotique transmission —, mais ils véhiculent une histoire qu'une pratique assidue et un peu de culture martiale révéleront aisément. Les traces de techniques avec arme ou contre arme, *bo* et *ken* notamment, sont fréquentes, même dans les *kata* de conception récente comme les *Pinan* ou *Heian*. Quand la gestuelle

d'un *kata* est à peu près assimilée, l'introduction d'un *bo*, d'un *jo*, d'un *boken* (sabre en bois) ou d'un *tanto* dans certaines séquences, en attaque ou en défense, s'avère indispensable pour avancer vers la maîtrise des différentes formes du combat.

Itosu, la figure de proue des pédagogues réformateurs des *bujutsu* d'Okinawa, a modifié plusieurs *kata* : division en *kata* plus courts, simplification ou élimination de techniques jugées dangereuses pour une utilisation sportive et éducative. De nombreuses formes mains ouvertes ont ainsi été remplacées par des *tsuki* bien moins dévastateurs que les *koko*, *teisho*, *seiryuto*, *kumade*, *keito*, *washide*, *nukite*...

Koko, aussi nommé *hirabasami*, par exemple, utilisable en attaque comme en défense, est l'arc formé par le pouce et l'index écartés. En frappe à la gorge, son efficacité est redoutable et l'action peut facilement se poursuivre par une saisie de la trachée dont l'écrasement est potentiellement mortel. Même conséquence possible en remontant sous le nez. Toutes les techniques mains ouvertes employées judicieusement peuvent aboutir à des dégâts importants sur l'adversaire ; à l'entraînement une grande application et beaucoup de retenue doivent animer le *budoka*. Lors d'une agression réelle, il en fera un usage prudent et uniquement si sa vie ou celle d'autrui est en jeu, mais il doit pouvoir compter sur leur efficacité.

Toutefois, les transformations apportées à l'enseignement du *karate jutsu*, aux *kata* en particulier, par la clique des vulgarisateurs ont eu une heureuse conséquence. La dangerosité des techniques n'étant plus explicite, elle ne reste accessible qu'aux *budoka* qui réfléchissent, méditent et élèvent leur esprit en direction des sommets de la sagesse, ce qui demande beaucoup de temps et élimine les indésirables.

On notera tout de même que les *kata* d'arme ont, selon toute vraisemblance, conservé leur forme et leur efficacité d'origine. Face à des incompetents comme le sont souvent les voyous armés de battes de base-ball, de bâtons d'Arnis (art martial philippin), de matraques télescopiques, de couteaux à cran d'arrêt ou papillon, même sans avoir un niveau d'expert du *bo*, du *jo* ou du *tanto*, on saura, après quelques petites années de pratique, utiliser un bâton ou un objet comparable pour se défendre, solution en général préférable, même si dans l'intervalle on a également appris à affronter ces armes à mains nues. Le *budoka* doit assimiler les techniques de base du maniement de ces armes, si possible au travers de leurs *kata* respectifs car même si les *kata* du karaté véhiculent quelques rudiments, leur technique est souvent destinée à lutter contre ces armes, beaucoup moins à les manipuler et dans ce cas toujours déformée. Mais, comme pour les *kata* à mains nues, les *buki kata* (*kata* d'arme) doivent être mis en application car, après la théorie, il faut bien passer à la pratique, ce qui présente de nombreuses difficultés.

Comment mettre en place des *bunkai* de ces *buki kata* sans risque de blessure ? Plusieurs solutions sont envisageables.

- Se servir de vraies armes en retenant ses coups ; les frappes ne seront jamais totalement réalistes et les maladresses inévitables.
- Arrêter ou détourner de vraies attaques avec un *bo*, un tonfa, un *nunchaku* ou, si la technique est parfaitement maîtrisée, à mains nues ; réservé aux experts de très haut niveau.
- Pour ne pas prendre de risque avec des armes coupantes ou perforantes, employer des copies de *tanto* ou de *katana* en bois, a priori moins dangereuses que les vraies ; cependant Musashi a souvent combattu en duel avec un *boken* ou une rame retaillée et il a tué ses adversaires ; prudence encore !
- Porter des protections ; aucune ne permet de frapper sans retenue, même avec des copies en bois.
- Utiliser des armes en mousse ou toute matière relativement souple pouvant absorber la violence du choc ; en dépit de leur fréquente légèreté qui engendre une excessive rapidité d'enchaînement et de leur manque de rigidité qui fausse les trajectoires, c'est une assez

bonne solution. Les attaques peuvent se faire comme avec de vraies armes, mais, pour conserver l'esprit du *budo*, il ne faut pas sombrer dans le tout-ludique du genre *chanbara* (onomatopée cinématographique évoquant le bruit des sabres qui s'entrechoquent et terme repris pour désigner les combats avec les armes en mousse) ou *nunchaku* de combat — même si le jeu peut se révéler bénéfique de temps en temps —, trop éloigné de la réalité et faisant fi de la noblesse des pratiques d'armes traditionnelles. Il faut néanmoins revenir régulièrement au maniement d'une arme réelle — ou d'une copie équivalente en poids et rigidité, mais le risque de coupure est absent, ce qui pénalise le réalisme de son utilisation — pour s'habituer à son maniement qui diffère toujours de celui du matériel d'entraînement en mousse.

Kata d'arme ou à mains nues sont la base de la connaissance du *budoka*, mais ils sont de simples outils théoriques dont il faut apprendre la bonne utilisation en les mettant en scène de la façon la plus réaliste possible.

Nuançons néanmoins ce propos. Il est évidemment possible et même souhaitable de commencer la pratique des *bunkai* dès les débuts dans l'art martial, mais avant de pouvoir appliquer correctement les enseignements des *kata*, le *budoka* devra les maîtriser dans leur forme fondamentale, ce qui représente un travail colossal qui va bien au-delà d'une simple conformité gestuelle. Ce travail individuel est une première phase de méditation dynamique qui, après quelques milliers de répétitions, ouvrira l'esprit à des perceptions nouvelles. Des *bunkai* apparaîtront évidents alors qu'ils n'étaient même pas concevables sans l'aide du *sensei* quelques années auparavant. La réalité commencera à se substituer à l'illusion du néophyte ; les *bunkai* à mains nues ou avec arme deviendront réellement applicables. Cependant il y a deux réalités : l'intérieure à soi et l'extérieure dont la perception est tributaire de l'intérieure. Or la pratique solitaire de recherche de perfection dans les *kata* est bien de nature à mettre en lumière cette réalité intérieure qui fait parfois obstacle à une parfaite réalisation. Prendre conscience de l'origine d'une difficulté, c'est faire un grand pas vers la perception du réel non parasité par les artefacts de la conscience commune.

S'ADAPTER À LA RÉALITÉ DE L'INSTANT

Le lieu d'une agression n'est pas choisi par l'agressé et ses particularités sont susceptibles d'engendrer des difficultés inattendues. Il est possible, par exemple, de se trouver à un endroit où rien, objet ou individu, ne peut nous venir en aide. Le *budoka* n'est pas pour autant démuni. L'être humain dispose d'une tête, de bras avec des coudes et des mains, de jambes avec des genoux et des pieds. Toutes ces parties du corps sont potentiellement des armes naturelles qu'il serait dommage de ne pas solliciter, sans oublier la plus importante : le cerveau. La boxe anglaise ou le taekwondo qui se limitent aux poings pour l'une et essentiellement aux pieds pour l'autre constituent des anomalies aux yeux d'un *budoka*, mais les sports de compétition peuvent bien se parer de toutes les aberrations ; pour ceux-ci, seuls comptent le fun et le spectacle.

Toutefois, ces armes naturelles doivent s'utiliser à bon escient. Ainsi, lorsque j'ai débuté en karaté dans les années 70, il était de bon ton de se moquer des maîtres japonais qui n'arrivaient pas à monter leurs coups de pied au-dessus de la ceinture alors que nos champions les exécutaient presque à la verticale. J'ai cependant vite compris la différence entre l'art martial que démontraient certains Japonais dans les *kata* et le sport de compétition qui diffèrent techniquement, cela saute aux yeux, mais également dans leur destination et l'esprit qui préside à leur utilisation.

Les premières compétitions de *kata* datent de cette époque et les premiers championnats du monde *kata* eurent lieu à Madrid en 1980 ; avant cette date, les *kata* n'avaient pas encore été déformés par

la devise olympique « *citius, altius, fortius* » (plus vite, plus haut, plus fort), mais cela n'allait pas durer. En *kumite* comme en *kata*, les transformations apportées par la compétition ont été rapides et stupéfiantes ; il suffit de visionner des films des années 60 et 70 pour constater la métamorphose.

Les *keri* au bas ventre (*kinteki*) — autorisés dans les premiers temps de la compétition *kumite* ; l'arbitre jugeait au bruit de la coquille de protection — ou sur les articulations de la cheville et du genou (*kansetsu geri*), s'ils sont interdits aujourd'hui dans tous les sports de combat, sont redoutables en défense personnelle. Les coups de pied de nos *kata* ont été conçus dans cette optique et c'est ainsi que les premiers experts japonais qui ont sillonné le monde les ont montrés. Un *keri jodan* (coup de pied à la tête) n'est toutefois pas exclu si on réunit souplesse à froid, vivacité, technicité et vêtements adaptés, mais si un des paramètres manque, mieux vaut ne pas être présomptueux et laisser ses jambes à une hauteur qui n'expose pas exagérément les points vitaux et ne compromet pas la stabilité ou la précision. Confondre la réalité d'une agression et le spectacle d'une démonstration relève de la stupidité.

Gagner en souplesse n'est toutefois pas inutile. Outre l'aisance qu'elle confère, elle offre une amplitude qui permet des *keri* efficaces de plus loin, ôtant ainsi à l'adversaire l'opportunité d'utiliser ses mains ou une arme blanche. Cependant, les gens souples ont tendance à toujours monter leurs *keri* très haut, souvent même au-dessus de la tête du partenaire d'entraînement. Ils installent ainsi un conditionnement qui occulte les autres possibilités d'utilisation de leur souplesse. Mieux vaudrait réserver cette agilité au maintien d'une grande distance de combat sans bien sûr totalement prohiber les *keri jodan*. D'ailleurs, les points vitaux (*kyusho*), les endroits à viser pour un résultat optimal qui peut aller de la perte de tonus musculaire à la mort en passant par une douleur fulgurante ou une syncope, ne sont pas tous situés en haut du corps ; le bas en recèle un bon nombre qui s'atteignent plus aisément avec les pieds qu'avec les mains et sans exposition insensée. Toutefois, pour les atteindre, il faut les connaître et être attentif pour repérer ceux qui sont exploitables.

Les experts en *kyusho jutsu* se réfèrent souvent aux points d'acupuncture. On peut s'engager dans cette voie, mais c'est compliqué et en rapport avec le taoïsme et la doctrine du yin et du yang, croyances peu compatibles avec la culture occidentale. De plus de nombreux *kyusho* sont difficiles à atteindre ou ont des localisations trop précises pour les repérer sous les vêtements. Certains seraient même sensibles à une heure précise ou liés aux saisons, d'autres à condition d'en frapper deux ou trois à la suite dans un ordre précis et l'effet, selon certaines modalités, pourrait être immédiat ou différé, parfois de quelques heures, voire de quelques années ; qui donc arrive à gérer tous ces paramètres, si tant est qu'ils soient pertinents, dans le feu de l'action ?

Pour s'en tenir à l'essentiel, voici les principaux points qui ne relèvent pas de l'ésotérisme et peuvent s'exploiter.

- De face : le sommet du crâne (jonction de l'os frontal et des pariétaux), les tempes, les oreilles, les yeux, la racine et la base du nez, la mâchoire inférieure, la gorge (trachée et carotides), le plexus solaire, le foie, les côtes flottantes, l'hypogastre (*hara*), les organes génitaux et le plancher pelvien, l'intérieur de la cuisse, les genoux, les chevilles et les pieds.
- De dos : presque toutes les vertèbres constituent des points vitaux ; ajoutons les reins, les nerfs sciatiques aux plis fessiers, les fosses poplitées et les tendons d'Achille.
- Ensuite, la plupart des articulations constituent des points faibles ; on peut les frapper, les forcer au-delà de leur amplitude normale ou les solliciter dans un sens qui n'est pas morphologique.
- Enfin, toutes les jonctions musculo-tendineuses sont sensibles au choc, à la pression ou au pincement — pincez l'insertion du trapèze sur le côté du cou pour voir ! Une exploration sur soi-même ou un partenaire complaisant en révélera un certain nombre. En général, ils ne

provoquent qu'une douleur intense néanmoins suffisante pour amplifier l'efficacité d'une projection, d'un contrôle ou reprendre l'avantage, notamment en corps à corps.

Encore faut-il, pour obtenir une mise hors de combat, s'y prendre correctement. La main, les doigts ou un objet long et fin atteignent souvent leur cible plus efficacement que le poing ; une saisie peut se poursuivre avec une luxation plus efficace qu'un *atemi* ; *tsumasaki* (pointe du pied) agit plus en profondeur et plus précisément que *koshi* (balle du pied) ou *haisoku* (dessus du pied), surtout avec une chaussure ; la puissance d'un *empi uchi* (coup de coude) grâce à une surface d'impact réduite est supérieure à celle d'un *tsuki*.

Lors d'un stage à la fin du siècle dernier, Kai Sensei montrait comment une petite tige en bois dur (environ 30 cm, de section carrée) bien manipulée pouvait dissuader un agresseur ou le neutraliser. Cet ustensile était apparemment un moyen de défense ancestral des femmes japonaises, des *geisha* en particulier, surtout après 1876 quand toutes les armes furent interdites dans les lieux publics ; avant cette date elles s'équipaient souvent d'un *kaiken* (petit *tanto*).

Impossible à qualifier d'arme — c'est toujours vrai aujourd'hui — cet objet, glissé dans leur *obi* (ceinture) en tout lieu et à tout moment, pouvait servir à frapper en pointe — sa dureté et sa faible section le rendant redoutable — ou à exercer des pressions douloureuses grâce aux arêtes de sa forme carrée. Prenons un exemple : si la concupiscence d'un homme l'amène à poser une main sur son sein, il est facile pour une femme de forcer le poignet de l'homme dans une hyper-extension en pesant dessus à deux mains, technique également utilisée pour contrôler l'adversaire qui nous menace avec un couteau sous le menton, mais si elle utilise son morceau de bois pour appuyer sur le poignet, la douleur est difficilement supportable. De plus cette technique force l'assaillant à se baisser, ce qui l'amène à la bonne hauteur pour encaisser un *hiza geri* (coup de genou) au plexus ou à la tête. Sur une saisie du poignet, directe ou croisée, à quelques détails près la technique fonctionne toujours, placer la tige de bois sur le poignet de l'assaillant avec l'autre main, attraper l'autre bout avec les doigts de la main saisie et contraindre l'adversaire à se prosterner ne présentera guère de difficulté et lui occasionnera une souffrance agréable à contempler.

Toutefois, pour apprendre ces techniques, il n'existe pas de *kata*. Il faudra donc les découvrir seul. Dans certains lieux, une femme ne se sent pas toujours en sécurité. Si elle est dans l'obligation de s'y rendre régulièrement cet objet pourrait l'aider à rester sereine à condition d'apprendre à le manipuler avec dextérité. Cependant, si historiquement ce sont les femmes qui ont eu recours à cette astuce, rien n'empêche les hommes de s'y intéresser.

Terrasser plusieurs assaillants armés à mains nues peut nous conférer une image de noblesse et un statut de *budoka* accompli, mais avec un couteau planté dans le ventre, on sera tout de suite moins présentable. Pourquoi prendre ce risque si nous pouvons fuir, trouver de l'aide ou un objet qui permette une défense moins exposée, si, après avoir désarmé un attaquant, il nous est possible d'utiliser son arme pour affronter les autres ou provoquer leur débandade ? Un bon guerrier est un guerrier vivant. Savoir s'adapter aux circonstances intelligemment et sans tabou ressortit donc à l'indispensable, d'où l'importance de l'observation, peut-être le premier paramètre de l'efficacité à peaufiner pour jamais se trouver démuni.

ÊTRE ATTENTIF : LA CLÉ DU SUCCÈS

Une observation objective, des initiatives logiques et une rigoureuse application conditionnent la pertinence de nos comportements et de nos actions dans tous les domaines de la vie ; a fortiori quand c'est la vie elle-même qui est en jeu. En effet, on peut observer sans voir, mais également voir sans comprendre, comprendre sans décider, décider sans agir ou agir sans obtenir le résultat escompté. À toutes les étapes, l'esprit peut faillir, car c'est bien lui qui dirige toutes ces opérations ;

et s'il ne remplit pas correctement son office malgré une compétence attestée, c'est en général qu'il est inattentif, concentré sur autre chose et donc indisponible. Nous avons déjà largement développé les aspects spirituels de l'observation qui fondent la clarté des perceptions dans de précédents articles ; voyons quelles actions concrètes sont envisageables pour l'améliorer, mais en prenant conscience de l'élément ultime qui détermine la qualité tant de l'observation que de la perception, de la compréhension, de la décision ou de l'action : l'attention.

Qu'est-ce que l'attention ? Tous les dictionnaires, les érudits et autres savants définissent l'attention comme une « concentration sur — ou une tension de l'esprit vers — un objet d'étude à l'exclusion de tout autre ». Pour « ceux qui savent », attention et concentration sont donc des purs synonymes, ce qui, hormis quelques néologismes récents formant doublons dus à des saboteurs de la langue, n'existe pas.

Mon lecteur me permettra de ne pas être en accord, ce n'est pas la première fois, avec les académiciens et de fournir ma propre version. Si la définition de nos pseudo-sages correspond plutôt à la concentration, qui procède par exclusion, l'attention se réfère à une disposition de l'esprit opposée ; elle n'exclut rien. Au contraire de la concentration, l'attention est une ouverture totale aux perceptions de tous ordres : les cinq sens auxquels il faut ajouter la proprioception, mais idéalement, l'attention doit également s'ouvrir au contenu de l'esprit, aux affects, aux conditionnements et à l'ego notamment, qui influence dans des proportions parfois gigantesques les perceptions. Ainsi l'attention est forcément globale et ne peut rien chasser de son champ d'observation, y compris l'observateur lui-même. Si elle se fixe sur un point, elle devient concentration. L'expression « être attentif à quelque chose » est à manier avec précaution puisqu'elle évoque un quasi-antonyme. Si l'on considère l'espace accessible autour de notre action ou de nos pensées du moment comme une sphère, la concentration ne s'occupe que du centre de celle-ci, généralement de façon monosensorielle, et occulte tout le reste ; l'attention, multisensorielle — selon les circonstances, certains sens peuvent être privilégiés —, couvre tout le volume de la sphère, sachant que l'observateur appartient à cet espace, et bien qu'accordant une importance déclinante du centre vers la périphérie, elle n'occulte rien.

Au dojo, il est primordial de varier les situations qui exigent d'être attentif. En effet, si les *yakusoku gumite*, dont font partie les *shiai* que pratiquent les compétiteurs et les *jyu gumite* (combats libres) qui ne sont jamais réellement libres puisqu'ils suivent des règles même si elles se réduisent à un prétendu minimum, revêtent éternellement la même forme, l'esprit se concentre sur les indices pertinents dans ce cadre restreint et réduit son champ d'observation. Le *budoka* ne peut pas s'autoriser un seul instant de concentration, car il s'agit d'un rétrécissement du champ de la conscience qui compromet la gestion des agressions où l'inimaginable peut survenir, en général au moment et à l'endroit où personne ne l'attend.

S'opposer à plusieurs adversaires, travailler avec des armes ou selon des scénarios inédits et surprenants, tout cela s'impose pour former des *budoka* aguerris dont l'attention est toujours en éveil. Cependant, le *budoka* doit se montrer actif et ne pas tout attendre du *sensei*. Ainsi gagnera-t-il, indépendamment des consignes de travail et à condition d'avoir la capacité de respecter celles-ci, à s'imposer un élargissement de son champ d'observation. Par exemple, en *jyu gumite* en binôme, en plus de la gestion de son propre combat, surveiller les autres couples de combattants pour toujours savoir où ils se trouvent et, si la place est suffisante, s'arranger pour se tenir à une distance ou à un emplacement qui interdisent une attaque surprise dans le dos. À chacun d'imaginer des méthodes pour doper son attention ; le *sensei* est concerné au premier chef.

Pour procurer un résultat palpable, cette recherche doit se poursuivre hors du dojo. En effet, le *budo* a pour vocation de fournir les aptitudes à surmonter la plupart des aléas de l'existence ; il serait dommage de circonscrire le bénéfice d'une attention soutenue aux seuls entraînements.

La mode est à la méditation de pleine conscience, recyclage commercial de la mindfulness, elle-même un recyclage thérapeutique, dû à des médecins anglais, des pratiques hindouiste, bouddhiste et zen. Une dichotomie est régulièrement opérée entre l'introspection (esprit, sensations...) ou l'analyse des perceptions externes (chose ou tâche concrètes, idée philosophique...). De plus, les gourous de la méditation recommandent de la pratiquer comme une activité à part entière, dans des lieux et à des moments précis. Ainsi est-elle censée apporter relaxation, diminution du stress, vacuité de l'esprit, amélioration des perceptions, états de conscience modifiés ou paix intérieure, mais certains gourous, gagnés par une douce euphorie, listent une centaine de bienfaits. Cependant, la séparation des phases de méditation et la vie courante a-t-elle une raison d'être ? Jiddu Krishnamurti, grand penseur indien qui a marqué les esprits au XX^e siècle, aurait répondu non car, argumentait-il, méditer sur ses affects dans la quiétude d'un *mokuso* (méditation) en *zazen* (assis en lotus) n'a jamais permis à quiconque de recréer le même ressenti qu'en situation réelle ni d'en déceler la genèse. Comprendre l'origine et le processus d'installation d'une émotion ne peut se réaliser efficacement que lors de sa survenue initiale. D'autre part, nos comportements et nos actions — l'extérieur — sont directement tributaires de ce que nous sommes au même instant — l'intérieur : ego, conditionnements, croyances, humeurs, sentiments, émotions... Impossible donc de les séparer.

Sans préjuger de l'existence de formes équivalentes dans d'autres cultures, la pratique *dochu no kufu* (expression souvent réduite en *kufu*) préconisée par le zen japonais en apporte, sinon la preuve, l'opportunité de vérifier à l'usage la pertinence de la pensée du sage indien.

Notre attention est volage ; les pensées se bousculent dans notre esprit ; nous accomplissons les tâches du quotidien en pensant à autre chose. Résultat : rien n'est fait parfaitement. Et si nous nous concentrons sur notre occupation du moment, le rétrécissement du champ de la conscience inhérent à la concentration, qui occulte l'environnement, expose au désagrément de l'imprévu. Le *budoka* ne peut pas se satisfaire de l'à-peu-près ni accepter d'être surpris ; la maîtrise martiale exige d'approcher, en tout lieu et à tout moment, la perfection tant physique que psychologique. Certes, nous la recherchons au dojo, mais ce n'est pas suffisant pour garantir qu'elle sera au rendez-vous dans l'urgence stressante d'un danger imminent : agression ou incident dont l'issue est incertaine. *Dochu no kufu*, que l'on peut assimiler à une méditation dynamique permanente, propose d'accomplir toutes les tâches courantes, insignifiantes, importantes ou exceptionnelles qui jalonnent nos journées le mieux possible, méticuleusement, en étant totalement attentif. Ainsi, la méditation, car il s'agit bien d'une forme de méditation qui sollicite l'esprit de façon inhabituelle, s'intègre à la vie normale et l'attention portée conjointement à l'action du moment, à l'environnement dans lequel elle se déroule, aux phénomènes concomitants et à la réalité de notre état psychologique va progressivement procurer des bénéfices sensibles.

Les maîtres zen distinguent *dochu no kufu*, l'attention active, et *jochu no kufu*, l'attention en méditation assise. Maîtriser *jochu* avant de passer à *dochu* est régulièrement préconisé, mais *dochu no kufu* semble bien recueillir un assentiment général pour lui attribuer plus de vertus que *jochu*. Sans rejeter *jochu* (pour le *budoka* c'est le *mokuso* en *seiza* [littéralement : s'asseoir droit]), je suis un inconditionnel de *dochu no kufu*. Cependant, faire quelque chose de nouveau est souvent plus facile que de corriger de vieilles habitudes, une inattention trop fréquente ou des gestes machinaux. Si on trouve cela plus facile, il faut commencer avec *jochu*, donc prolonger le cérémonial du *mokuso* à l'extérieur du dojo, car celui-ci est insuffisant en temps de pratique pour fournir des résultats sensibles, mais de toute façon il faudra parvenir à *dochu* ; c'est à chacun de tester et de choisir sa voie.

L'illustration la plus fréquente du *kufu* se présente ainsi : « Quand je mange, je mange ; quand je marche, je marche. » Ce n'est évidemment pas ce que chacun fait puisque quand on marche on pense à ce qu'on va manger ; quand on mange, on commente les informations de la télévision... À tout instant

des pensées sans rapport avec l'activité en cours nous assaillent et nous en détournent. Si l'esprit se fixe sur une idée de passage ou un affect, il ne peut plus être attentif et la réalisation de la tâche du moment, observation, perception, compréhension, décision ou action, en pâtira. Tout le monde a déjà été victime de ce type de désagrément ; pas toujours sans conséquence plus ou moins fâcheuse. Ainsi, quand on trébuche en marchant, ce qui arrive à tout le monde, la preuve de l'inattention est établie quelles que soient les explications données à cette maladresse. L'objectif du *kufu* resplendit de simplicité : être en permanence totalement attentif à toutes les composantes de la réalité de l'instant. En fait, la difficulté est énorme, cependant elle est à la mesure des bénéfices éventuels.

L'attention, on l'a compris, ne doit pas se limiter à l'exécution d'une tâche, ce serait de la concentration. Les surprises viennent presque toujours d'un élément perturbateur extérieur. Il faut donc cultiver la totale ouverture de nos perceptions tant de l'environnement que de notre espace intérieur ; s'appliquer n'implique pas de se couper du reste du monde.

Ceux qui s'engageront sérieusement dans le *kufu* se surprendront à découvrir certaines conséquences inattendues. Être attentif à tous les détails, sans rien occulter, prend a priori plus de temps. Néanmoins, le travail bien fait donne plus de satisfactions et n'est jamais à refaire ; au final, on gagne du temps et du plaisir. Pour les tâches courantes, répétitives, monotones, chaque occurrence doit s'accomplir mieux que la fois précédente ou toujours aussi bien quand elle frôle la perfection, même si le contexte subit des modifications substantielles ou des contraintes nouvelles. Cette minutieuse attention peut, pour commencer, être mise en pratique sur de courtes périodes au dojo ou à l'extérieur, mais elle devra progressivement s'étendre à tous les instants de la vie à l'instar des meilleurs samourais qui mettaient un point d'honneur à ne jamais être surpris ou abusés. Cela se révélera précieux en de multiples occurrences, certaines vitales, d'autres plus triviales.

Ainsi, prises sous une influence insidieuse, sans réelle observation ni réflexion, souvent dans la précipitation née de la surprise, de nombreuses décisions sont trop impétueuses et conduisent à des réalisations inadaptées ; dans ce cas, même en s'appliquant, le résultat ne peut pas être bon. On en imagine bien les conséquences dans le cadre d'une agression, mais c'est dans la banalité du quotidien que ce constat peut se faire le plus souvent. Combien de bévues, d'erreurs ou de démarches inutiles pourraient ainsi être évitées ? Nous sommes régulièrement sollicités de façon insistante, pleurnicharde, émouvante ou agressive pour les motifs les plus divers. N'avons-nous jamais regretté une réaction trop impulsive à ces sollicitations, qu'elle soit dans le refus ou l'acquiescement ? Certains achats, par exemple, sont quelque peu précipités. Un peu de recul permet de s'apercevoir de leur futilité ou de l'intérêt de réparer un objet qu'un jugement trop hâtif destinait à la poubelle. Nous pourrions trouver mille exemples d'une observation défectueuse, d'une attention épisodique et de décisions contestables avec des conséquences parfois malheureuses. Le bénéfice de l'attention soutenue en toutes circonstances et de la recherche de l'action juste est d'ailleurs depuis quelque temps récupéré par des organisations minimalistes ou écologistes qui proposent un recyclage du *kufu* à des fins utilitaires, le gaspillage en point de mire.

Cependant, l'apport le plus important de cette attention sans faille réside dans la suppression des divagations intempestives de l'esprit puisqu'il est totalement mobilisé par l'accomplissement du *dochu no kufu*. Cette absence de pensées parasites est exactement une des étapes que recherchent les pratiquants des différentes méthodes d'introspection. L'esprit, rappelons-le, ne peut pas conduire correctement deux actions conscientes simultanées, or l'attention est une activité de l'esprit qui exige sa totale disponibilité ; toute pensée, intellectuelle, affective ou sensitive, va donc entrer en conflit avec la qualité de l'attention portée à tous les aspects de notre insertion dans le cours de la vie. Les émotions, les sentiments, les humeurs... tous les composants de ce qu'il est convenu de nommer les affects, mais aussi les diktats de l'ego, les conditionnements ou les croyances sont des fournisseurs insatiables de pensées qui font obstacle à la perception de la réalité. Il est donc

urgent, en particulier pour un *budoka*, de cultiver l'attention totale qui exclut de laisser les pensées parasites prendre le pouvoir. En poursuivant ce travail sur le long terme, ce sont les entités produisant ces perturbations qui peu à peu disparaissent et laissent la place à une observation sans artifice du réel. Comment est-ce possible ?

Être attentif à nos actions et réactions, tant psychologiques que physiques, qui jalonnent nos journées, c'est rendre conscients les ressorts souvent obscurs qui nous animent, nous dirigent ou nous paralysent. Une méditation passive ne peut que les imaginer et s'avère incapable d'en percevoir la genèse puisque cette représentation se réalise dans un état d'esprit qui n'est pas celui de leur survenue dans la réalité. Or le principal objectif de la méditation est de se connaître vraiment ; surtout pas d'avoir une image de soi, ce qui se produit dans la méditation passive. En effet, cette représentation est plus ou moins façonnée par l'ego et les affects du moment pour coller à ce que l'on pense ou souhaite être. Ce souvenir est donc une recombinaison qui diffère sensiblement de la réalité effectivement vécue.

Méditer efficacement, c'est voir sans fard comment nous fonctionnons, identifier les obstacles que nous rencontrons, en discerner l'origine au moment même où ils surgissent, donc dans la confrontation avec les événements de la vie qui sollicitent notre intellect, notre conscience, suscitent nos affects ou se heurtent à notre ego qui les façonne à sa convenance. C'est un énorme travail, un immense défi, mais il s'arrête là : démasquer les perturbateurs dissimulés dans les limbes de notre esprit qui nous empêchent de livrer le meilleur de nous-même. Le reste du processus, s'il doit y en avoir un, se fera sans intervention de la volonté. Un peu comme lorsque nous nous apercevons que nous nous fourvoyons et restons sans voix devant notre erreur. Quand l'esprit se rend compte de ses errements et de l'origine de ceux-ci, il se tait, cesse de penser et se contente d'observer attentivement sans qu'il soit nécessaire de le lui demander, ce qui de toute façon serait improductif, l'ego et les affects ne répondant jamais aux injonctions — essayez d'oublier un traumatisme psychologique pour le constater. Reste la réalité qui n'est plus polluée par les nombreux artefacts de la conscience ordinaire. Cet état se nomme *mushin* (vide de pensées).

Parvenir à ce point de maîtrise de l'esprit n'est pas une finalité, mais une disposition qui, entre beaucoup d'autres bienfaits, facilite l'accès à certaines capacités recherchées par la société japonaise. On peut évoquer le *yomi* qui est l'art de comprendre, de deviner ce qui n'est pas exprimé afin de construire des relations harmonieuses ; *mushin* est évidemment un préalable souhaitable pour ne pas corrompre les perceptions.

Les maîtres de sabre, samourais et *bushi*, ont poussé très loin cette recherche de divination des intentions d'autrui — ami ou ennemi ? —, car leur proximité permanente avec la mort en faisait un impératif vital. Grâce à cette vacuité de l'esprit, de nouveaux concepts plus spécifiquement martiaux ont émergé, souvent en rapport avec le zen :

- *Mushin no shin* (penser sans pensées) qui permet de comprendre et d'agir à bon escient sans solliciter l'intellect.
- *Fudoshin* (esprit inébranlable) qui rend insensible aux feintes.
- *Metsuke* (art de placer le regard), capital mais au final très personnel.
- *Tanken* (voir et percevoir) ou comment voir ce qui n'est pas visible.
- *Maai* (distance entre les adversaires) qui doit se comprendre comme la gestion de l'espace spatio-temporel.
- *Hyoshi* (cadence) qui se gère en fonction du *maai*.

Tout cela est essentiel pour le *budoka* et fort utile dans la vie courante, mais il est improbable d'y arriver en brûlant les étapes. Un entraînement martial régulier et une pratique assidue de *dochu no kufu* constituent le socle sur lequel l'édifice du vrai *budo* s'érigera.

Comme on le voit, dans l'immédiat *kufu* permet de bien faire et d'éviter les surprises désagréables grâce à l'attention qui ne se relâche pas, mais à terme il permettra surtout de mieux faire, de s'approcher de la perfection, grâce à un esprit enfin débarrassé de ses démons et ouvert à de nouvelles perceptions. Il est impérativement à mettre au programme d'entraînement du *budoka*, mais il s'agit d'une décision personnelle ; le professeur ou le maître référent n'ont qu'un rôle marginal d'incitateurs.

LA NOBLESSE DU BUDOKA

La technique martiale entretient de nombreuses similitudes avec la technique sportive. Cela ne les rend toutefois pas semblables, car les divergences surpassent largement les points communs. J'ai entendu plusieurs fois des karatékas sportifs se vanter d'avoir mis une raclée à un casse-pieds ; exploit pathétique qui les porte à se prendre pour de vrais samourais. Des milliers d'individus qui n'ont jamais goûté aux techniques de combat font la même chose tous les jours. Nos pseudo-samourais des temps modernes seraient sans doute moins fiers devant des forcenés qu'il faut maîtriser sans les blesser, face à une bande de voyous équipés d'armes blanches, confrontés à un hold-up violent, une prise d'otages ou mêlés à un de ces carnages qui emplissent de joie les fous d'Allah.

Personne n'est sûr de surmonter ce type d'épreuve extrême qui relève de l'improbabilité statistique — qu'importent les statistiques quand on y est confronté ? —, mais certains s'entraînent pour s'en donner les moyens physiques, intellectuels et psychologiques. Outre quelques chances supplémentaires de survivre à ces éventuelles calamités, leur entraînement leur permet de se sentir au-dessus des contingences, des aléas ou des agressions de la vie courante qui accablent l'individu lambda et souvent, grâce à des dispositions spirituelles bien au-dessus de la moyenne acquises grâce à leur immersion dans le *budo*, de les résoudre pacifiquement. Toutefois, les bénéfiques vont bien au-delà de ce cadre restreint ; c'est la vie entière qui s'illumine. Évidemment, ces capacités adviendront après de très nombreuses années de pratique, mais qui n'apprécierait la perspective de connaître enfin la sérénité même si c'est après des décennies de fréquentation du dojo ? Avec des progrès réguliers en termes de condition physique, de lucidité et de discipline mentale. Les techniques mises en œuvre, la psychologie nécessaire, les interrogations éthiques et légales, les répercussions sur leur état de conscience, tout cela est à mille lieues des préoccupations des sportifs. Certes, les techniques de base apprises par un débutant sont apparemment similaires en karaté sportif et en karaté martial, cependant de multiples parties du corps ne sont jamais visées dans un club de sport, beaucoup de techniques y sont interdites et de nombreuses subtilités n'y apparaissent jamais. Ainsi le karaté moderne, *gendai bu-do* par excellence, ignore une large part de la panoplie du *budoka* : la majorité des techniques portées aux yeux, à la gorge, au bas-ventre ou aux articulations, les luxations, immobilisations et projections potentiellement dangereuses, le combat au sol, le maniement des armes ou l'affrontement de plusieurs adversaires. Malgré l'immense fossé qui sépare ces deux pratiques, certains enseignants parfois hauts gradés persistent à dire : « Un *tsuki* au dojo ou un *tsuki* dans la rue, c'est toujours un *tsuki*. » Vision sans doute un peu réductrice qui permet de cautionner leurs dérives ou celles de leurs élèves car un coup de poing cause rarement des blessures sérieuses et irréparables.

Certaines écoles se targuent d'offrir un éventail complet : *kata*, *kumite*, *goshin* (défense personnelle) et *buki jutsu* (techniques d'arme). Cependant c'est le plus souvent de façon dissociée, ce qui en infirme la pertinence. Pour le vrai *budoka*, rien n'est défendu, tout est présent dans son entraînement, mais coordonné, harmonisé, intégré dans un seul et même *budo* dont l'efficacité réelle doit être le seul fondement. Évidemment, le *budoka* a toujours le souci de préserver ses collègues d'entraînement. Toutes les techniques sont donc stoppées avant d'occasionner des blessures ou

portées avec des armes inoffensives, mais le *budoka* doit être conscient de l'effet produit s'il va au-delà de la limite acceptable par son partenaire ou des dégâts occasionnés par de véritables armes.

Un *budoka* doit imaginer des ennemis animés des pires intentions. Aucune technique, aucune action n'est prohibée pour contrer les atrocités, même si en fin de compte ce sont la justice et la bienveillance qui le guident. La fabuleuse domination technique des meilleurs samourais, encore vénérés de nos jours, reposait sur le mépris du trépas, le leur, et sur le respect de la vie, celle d'autrui ; mais si le combat était inévitable et qu'il fallait infliger la mort, c'était toujours avec une profonde admiration pour le combattant valeureux. Néanmoins, l'élite savait sanctionner en frappant du plat du sabre quand le châtiment ultime n'était pas approprié.

Quand on a sérieusement médité, ce qu'un *budoka* qui se sera frotté à des approches réalistes des agressions extrêmes durant de longues années aura forcément fait, on sait que la violence n'est jamais la bonne solution pour combler ses désirs et rarement la meilleure pour régler les conflits, mais elle est parfois le seul remède apte à juguler la barbarie qui surgit inopinément.

La technique des différents *bujutsu* nécessaires à cette fin demande de nombreuses années d'entraînement pour être portée à un niveau d'efficacité suffisant. C'est heureux, car l'esprit du *budoka* mûrit lentement — à condition de lui fournir les stimulations nécessaires — et une technique assimilée trop rapidement risquerait de ne pas trouver l'encadrement spirituel et philosophique garantissant son bon usage. La gestation des grandes œuvres s'inscrit dans la durée. Ainsi, à l'image du samourai, le *budoka* patient peut devenir, grâce à son immersion méditative dans la violence extrême, le noble chevalier du temps présent apprécié et respecté de tous.

Cependant, l'efficacité du *budo* ne doit pas être prise dans un sens trop restrictif. Le kendo (voie du sabre pratiquée avec un *shinai* en bambou), le kyudo (voie de l'arc) ou le iaido, par exemple, semblent très éloignés des préoccupations du *budoka* qui souhaite se doter d'un *bugei* adapté aux turbulences du XXI^e siècle. Ils n'en restent pas moins intéressants, en particulier pour leur travail sur la maîtrise de l'esprit. Certes, il est bon que les *bujutsu* fournissent une parade adaptée à la sauvagerie contemporaine, qu'ils puissent nous conférer une certaine quiétude est bénéfique, mais ce n'est pas l'essentiel. D'ailleurs, à trop vouloir se préoccuper de l'aspect utilitaire, on sombre dans le marécage populacier dans lequel les promoteurs des innombrables systèmes de self-défense offerts au public tentent de racoler. Le vulgaire ne peut pas élever l'esprit, même si on lui ajoute un emballage destiné à lui conférer un vernis éthique ou philosophique. Dans leurs discours, certains adeptes ou instructeurs des méthodes de self-défense affichent à titre personnel une démarche spirituelle proche d'un *budo* ; vrai ou faux ? À chacun d'en juger. Précisons tout de même que ceux qui sont crédibles ne sont pas nombreux et que les méthodes de self-défense restent toutes centrées sur l'aspect utilitaire.

Une démonstration de *iai jutsu* effectuée par un grand maître — les puristes préfèrent cette appellation à iaido, trop connotée par les dérives des *gendai budo* —, art martial à mille lieues de l'utilitarisme dans le contexte contemporain, fige le public dans une intense fascination. Pas d'ambiance de foire ; chacun retient son souffle, car le *katana*, à moins que ce soit le *iai jutsuka*, ou les deux, semblent terriblement dangereux. C'est le brillant reflet d'un précepte de l'art du sabre : « *kikentai no ichi* » (le corps, le *ki* [conjonction des énergies vitale, physique et mentale] et le sabre ne font qu'un). C'est noble, précis, déterminé... et on se prend à rêver de conduire toute sa vie avec cette élégance, cette finesse, cette justesse : *dochu no kufu* ! Et comment pourrait-on imaginer un *iai jutsuka* aguerri qui n'aurait pas cette même dignité dans la vie courante ? Cette attitude hiératique que l'on retrouve dans certaines disciplines comparables qui utilisent des armes traditionnelles doit inspirer le *budoka*. Une discipline martiale fondamentalement dangereuse, létale, doit toujours être couplée à un comportement digne, noble, contrôlé. Comme un beau *seppuku* où le

sacrifice de soi se pare d'un cérémonial impressionnant. D'ailleurs, hormis quelques sports de combat comme le judo et le karaté qui se sont, en dépit de leurs prétentions, totalement égarés en dehors de la voie et d'autres qui commencent à déraper, la plupart des « do » traditionnels ont conservé un rituel qui en font plus des méditations que des activités journalières, à l'image du *chado* (cérémonie du thé qui peut durer plusieurs heures), du *kado* (art de l'arrangement floral aussi nommé *ikebana*) ou du *kodo* (cérémonie des parfums), tous trois formant les arts du raffinement.

Un vrai *budo* conduit avec une grande rigueur conceptuelle, comprenant un éventail de *bujutsu* réellement efficaces, où rien n'est proscrit, apte en ultime recours à éliminer physiquement les pires agresseurs, pratiqué dans le respect d'une éthique inflexible et avec une grande solennité qui exclut les manifestations triviales du stade ou autres lieux de délire collectif, aura forcément des répercussions notables sur le psychisme de son adepte, surtout s'il s'accompagne de méditations sérieuses, constructives et libératrices. C'est le dessein du *budo*, car si la maîtrise technique est essentielle, elle n'est rien, en tout cas rien de bon, sans qualités spirituelles supérieures, sans clairvoyance, sans s'être débarrassé des effets pernicioeux des humeurs, des émotions, des sentiments, des idées préconçues, des croyances et de l'ego. La seule possession d'une gestuelle de combat ne permet pas de tutoyer les sommets de l'efficacité et risque de fourvoyer son détenteur dans des réactions inadaptées, voire de laisser toute latitude pour bafouer la morale, que ce soit celle du *bushido* ou celle de l'homme de bien.

Un réalisme sans tabou et une efficacité absolue, radicale mais modulable sont les fondements de l'élaboration d'un *bugei*. Mis en œuvre avec élégance, noblesse, précision et sobriété, soutenu par des méditations propres à élever l'esprit au faîte de la sagesse, de la sérénité et de la lucidité, le *bugei* devient un vrai *budo* où l'acquisition technique et l'élévation spirituelle, totalement intégrées, se potentialisent mutuellement. Néanmoins, pour réellement porter ses fruits, cette démarche ne doit pas rester cloîtrée entre les murs du dojo, mais s'étendre à tous les instants, toutes les circonstances et tous les lieux. Éviter ou gérer les conflits quelle qu'en soit la virulence, c'est avant tout les prévoir, donc être attentif en permanence. Seul à ma connaissance *dochu no kufu*, comportement qui constitue une méditation dynamique propre à stimuler les qualités spirituelles et à se garder des mauvaises surprises, répond à cet impératif. *Dochu no kufu* ne vient pas compléter le *budo* ; il est le *budo*.

Le monde est inondé de méthodes de combat aux visées les plus variées ; les clubs pullulent. Toutefois, pour qui désire s'engager sur une véritable voie martiale, l'offre devient quasiment indigente, car la grande majorité des clubs, en dépit d'une communication souvent trompeuse, diffuse une pratique strictement sportive, défensive, éducative ou ludique, en conformité avec l'apparent désir du plus grand nombre. Cependant, le plus grand nombre n'est pas la totalité et ceux qui recherchent un vrai *budo* ne sont pas quantité négligeable.

Chacun peut s'inscrire dans l'activité qui correspond le mieux à ses aspirations : se muscler, s'assouplir, transpirer, monter sur un podium, châtier celui qui le bouscule... tout cela est facile, loin de la capacité de faire face aux pires atrocités contemporaines ni d'offrir une véritable mutation spirituelle vers la sagesse, la sérénité et la lucidité.

Joindre dans un même élan la culture d'une technique apte à surmonter les épreuves extrêmes et progresser dans les états de conscience qui mènent vers l'éveil, l'illumination, le nirvana ou le *satori*, peu importe le vocable, voilà le projet du *budo*, sachant que l'objectif, comme nous l'avons indiqué précédemment, est indéfinissable car hors de portée de la conscience ordinaire, ce qui le rend inaccessible à ceux qui sont trop comptables de leurs efforts et fondamentalement inatteignable, car la perfection humaine n'existe pas, même limitée à l'aspect martial.

« Si la voie vous paraît facile, c'est que vous n'êtes pas sur la voie. » Oui, la voie martiale est difficile, mais de quelle valeur est ce qui s'acquiert facilement ? Le *budo* exige des efforts, de la patience et même de la souffrance tant de l'esprit que du corps qui sont mis à forte contribution

pour transformer la totalité de l'être. C'est sans doute trop demander aux velléitaires, à ceux qui veulent tout tout de suite ou qui pensent appartenir à la classe des dominants dans un monde dual, faune qui préfère rapidement faire reluire son ego en montant sur un podium ou obtenir en quelques mois une mirabolante efficacité en combat de rue.

Malgré d'évidentes difficultés, celui qui pénètre réellement sur la voie martiale ne s'en écarte jamais, car la métamorphose qu'il constate après dix, vingt ou trente ans de pratique est si enthousiasmante qu'il ne saurait interrompre son ascension. Mais ne nous méprenons pas ; s'inscrire dans un club qui dispense un tel enseignement ne suffit pas. Si l'entraînement physique peut se limiter à quelques heures par semaine, l'état d'esprit qui permet de progresser sur la voie ne saurait suivre le même rythme. La voie se parcourt à plein temps. En d'autres termes, *budo no bugei* implique *dochu no kufu*.

Sakura sensei