



## S'ENTRAÎNER SEUL

L'entraînement sportif a pour objectif prioritaire d'améliorer les capacités techniques et physiques de l'athlète. Dans la plupart des disciplines, pour atteindre l'excellence, le sportif doit également se forger un mental d'acier : volonté de gagner, acceptation de la souffrance, agressivité, etc. De plus, une forte proportion d'athlètes de haut niveau suivent des séances de préparation psychologique : relaxation, sophrologie, imaging, hypnose, ancrage, training autogène, etc. Toutes ces méthodes sont destinées à préparer mentalement le sportif pour une compétition. Elles agissent à la marge, de façon ciblée et ponctuelle, visent à lever un stress particulier, à orienter l'esprit vers des pensées utiles à la performance et s'apparentent souvent à du conditionnement. C'est l'antithèse de la recherche d'un véritable art martial. Le budoka doit pouvoir à tout moment compter sur un esprit disponible, débarrassé des conséquences de l'émotion et libre d'idées préconçues. Son objectif est de pouvoir résoudre sereinement n'importe quelle situation de conflit : ni victoire ni défaite ; ni tolérance ni sévérité ; ni violence ni angélisme ; face à l'agression, le véritable art martial prône la réponse juste — programme d'une portée considérable dont le seul énoncé ne suggère guère l'étendue. L'esprit passe avant le physique et la technique. La formation d'un budoka intègre donc cette dimension supplémentaire qui différencie fondamentalement l'art martial du sport, fût-il de combat.

Quoi qu'il en soit, dans toutes les activités sportives, les progrès sont, en général, directement corrélés à la quantité d'efforts fournis. À la condition évidente de suivre des cours menés correctement, sans fautes ni lacunes.

### SEUL, MAIS PAS SANS GUIDE

Fort de ce constat, la tentation est forte pour un budoka de multiplier les entraînements. D'autant plus que les promesses d'un véritable art martial, en termes utilitaires d'abord — la défense personnelle —, puis de maîtrise de sa psychologie et d'accession à des états de conscience supérieurs sont de nature à susciter enthousiasme et motivation. Perspectives, il faut le souligner, nullement réservées à une élite sportive. Cependant, les clubs offrent rarement plus de deux ou trois possibilités d'entraînement par semaine pour une même catégorie de public. Ajoutons les fréquentes incompatibilités d'emploi du temps, les vacances, les fermetures inopinées d'un dojo, et l'on comprend aisément la frustration de ceux qui en veulent plus mais sont dans l'impossibilité de l'obtenir. Alors que faire ? S'entraîner seul dans son salon ou son jardin ? Pourquoi pas ! mais pas sans précautions. Et avec, présents à l'esprit, quelques préalables incontournables.

Nous ne nous attarderons pas, dans cet article, sur la préparation physique (musculture, assouplissement, endurance, etc.) dont chacun connaît l'importance, ni sur l'indispensable

échauffement dès que l'on veut pratiquer avec une certaine intensité. Nous nous concentrerons sur les aspects techniques et psychologiques de l'entraînement solitaire.

Évidemment, quand on évoque un entraînement de karaté seul, on pense immédiatement au *kata*, véritable condensé de pédagogie martiale, et au *kihon* qui est, en fin de compte, du *kata* exécuté par petits bouts.

Il convient de distinguer deux phases dans l'acquisition d'une technique ou d'un *kata* : l'apprentissage et le perfectionnement.

L'apprentissage englobe la découverte, l'assimilation formelle de la technique et, pour les enchaînements plus longs comme les *kata*, un exercice de mémorisation éventuellement facilité par la compréhension des premiers éléments stratégiques. Le travail avec partenaire est utile, mais pas indispensable.

Le perfectionnement commence quand la gestuelle est conforme à un standard. Son premier objectif est d'améliorer l'efficacité de chaque technique : précision, vitesse, *kime*, équilibre, etc. Le *budoka* doit ensuite s'imprégner des tactiques, stratégies et astuces psychologiques suggérées par chaque *kata* afin de conférer du réalisme à sa prestation. La mise en pratique est obligatoire : *bunkai* et toutes les formes de *kumite* qui exploitent les enchaînements du *kata*.

Toutefois, ce découpage, utile à certaines explications, n'est pas toujours à suivre à la lettre. À chacun de déterminer à quel stade il se trouve — ce n'est pas toujours le même en fonction des techniques ou des *kata* —, et l'aspect, gestuel ou martial, qu'il souhaite améliorer.

Lors de l'apprentissage, on pourrait penser souhaitable de se limiter au travail avec un instructeur pour éviter d'installer des défauts durables. En pratique, ce n'est pas si simple et je me garderai de donner un conseil trop tranché. J'ai moi-même commencé seul l'étude du karaté à l'aide du livre de Roland Habersetzer sur le karaté Shotokan paru en 1969 dans la collection Marabout. Et je ne m'en suis pas mal porté ; de nombreux instructeurs n'auraient pas mieux guidé mes premiers pas.

Il fut un temps où les seuls documents disponibles étaient des livres assez pauvrement illustrés de photos médiocres. Apprendre un *kata* avec ce maigre viatique était alors une opération difficile et risquée. Mais aujourd'hui, des livres de qualité et surtout des vidéos, recèlent une grande valeur pédagogique. Cependant, ils constituent des aides à l'apprentissage et ne peuvent en aucune manière être la seule source de votre savoir martial. D'une part, le travail avec partenaire est essentiel dans tous les arts martiaux et, d'autre part, les corrections apportées par l'instructeur, notamment sur les subtilités de notre art, sont indispensables. Car un *budo* ne saurait se limiter à une approche approximative ; son efficacité réside dans les détails. Or, même les bonnes vidéos ne dévoilent pas tout. De plus, des informations fugaces mais importantes, présentes sur la vidéo, échapperont à la sagacité des débutants. En conséquence, si l'apprentissage des techniques ou des *kata* s'avère possible à l'aide d'une bonne vidéo, le karatéka devra tôt ou tard s'en référer à un instructeur. Mais, encore une fois, celui-ci doit être compétent et pédagogue, sinon, les vidéos disponibles aujourd'hui et parfois fort bien réalisées pourraient s'avérer plus utiles. Recommandations sans doute superflues, car vous avez certainement choisi votre club avec soin. Dans ce cas, je vous propose d'étudier avec vous comment vous entraîner seul, en complément des cours collectifs, de la façon la plus efficace possible.

Des théories ésotériques ou religieuses postulent l'existence du pur esprit, entité totalement indépendante du corps. Les scientifiques ont démontré la nécessité du corps pour qu'existe l'esprit. Malheureusement, les arguments des uns ne sauraient convaincre les autres et nous verrons longtemps cohabiter des théories incompatibles. Difficile néanmoins de se montrer rétif à l'évidence — une simple observation suffit — des multiples connexions et interférences entre le corps et l'esprit.

Si le corps et l'esprit sont très largement interdépendants, ce n'est malheureusement pas toujours pour le mieux. Parfois, ils entrent même dans de véritables conflits qui peuvent provoquer l'apparition de diverses pathologies (les fameuses affections psychosomatiques ; peut-être un aspect mineur du problème). Depuis des millénaires, les hommes observent ces désordres et se demandent si ces deux-là ne pourrait pas s'allier au lieu de se chamailler continuellement. Unir le corps et l'esprit, c'est les faire fonctionner dans un but commun, trouver l'harmonie et préserver sa santé ; c'est aussi rendre l'un et l'autre plus efficaces. Le zen est un bel exemple — ce n'est pas le seul — de cette recherche. Les samourais, toujours à l'affût d'une amélioration de leur efficacité, ont vite remarqué les énormes progrès techniques imputables à une bonne maîtrise de l'esprit ; mais le concept d'union du corps et de l'esprit proposé par le zen leur a permis de repousser les limites de la perfection encore plus loin.

La mémoire est une des composantes de l'esprit et, comme lui, elle est très dépendante du corps et de la physiologie. La mémoire gestuelle est, pour sa part, largement tributaire de l'implication de l'esprit.

Toute action laisse une trace mnésique. La persistance de cette trace est directement fonction de la volonté et de l'attention qui ont présidé à l'action. Un geste instinctif est oublié rapidement ; un geste conscient laisse une marque beaucoup plus durable. Sa répétition renforce la trace et la remodèle à chaque itération. Si vous pratiquez un *kata* chaque jour, vous ne l'oublierez certes pas ; mais êtes-vous sûr de l'améliorer, donc de progresser ? « Chaque répétition remodèle la trace mnésique » avons-nous dit. Pour obtenir une amélioration, il est donc nécessaire de toujours faire mieux que la fois précédente. Cela ne se réalise pas par hasard, mais avec un engagement de tout l'être, corps et esprit. Un geste négligé aboutit à une détérioration des capacités d'exécution, or les prétextes — toujours fallacieux — pour pratiquer de façon erronée ou excessivement relâchée sont pléthoriques : échauffement, remise en mémoire, fatigue, lassitude, esprit dispersé, etc. Pourquoi bâcler chaque technique quand vous apprenez un *kata* ? ou quand vous vous le remémorez ? Rien n'empêche de travailler proprement, même si la suite de l'enchaînement ne vous apparaît pas clairement. Je vois parfois certains karatékas pratiquer leurs *kata* mollement et fort approximativement, car ils pensent ne plus avoir besoin de produire un effort dans un exercice pratiqué depuis de nombreuses années ; colossale erreur ! qui conduit inexorablement à une régression. Régression technique, bien sûr, mais également psychologique. Ce sont les milliers de répétitions d'un *kata* maîtrisé qui forgent la supériorité technique... et le mental. Même pour s'échauffer un *kata* doit toujours être réalisé correctement ; certes, puisqu'on est froid, sans puissance ni *kime*, mais avec application, précision et en accentuant l'ampleur des positions afin de bien échauffer les membres inférieurs. Si vous êtes trop fatigué physiquement — cela peut arriver, mais c'est souvent l'esprit qui renâcle devant l'effort — modulez à la baisse l'intensité de vos *kime* mais soignez la forme.

Il est regrettable de voir certains pratiquants gaspiller une énergie considérable pour s'inscrire dans une régression durable. Car, ne nous y trompons pas, un mauvais entraînement peut donner une certaine satisfaction en termes de dépense physique mais c'est un gâchis parfois irrécupérable en termes de maîtrise technique et psychologique. Si vous n'êtes pas sûr de la qualité de votre entraînement, mieux vaut ne rien faire... ou aller courir, nager, faire du vélo, etc.

Vous êtes donc décidé à vous entraîner sans la présence attentive de votre instructeur. En dépit des réserves sus-mentionnées, je vais vous encourager dans votre décision. D'abord, c'est l'occasion de revenir sur vos points faibles. Ensuite, l'art martial est l'art de gérer des situations délicates et dangereuses. Vous ne disposerez pas dans ces instants fatidiques d'un ange gardien — ou comme les sportifs de haut niveau, de tout un staff — qui corrigera vos déficiences. Vous devez donc, de

temps en temps, pratiquer seul, afin d'acquérir la capacité d'autocorrection, mais en ayant toujours une conscience aiguë des écueils à éviter.

## D'ABORD LES KATA

Votre pratique en solo va donc donner la priorité au travail du *kata*.

N'exécutez jamais un *kata* à la sauvette ou dans un état d'esprit agité. Un cours de *karate-do* commence par un *mokuso* (méditation). Contrairement à une idée très répandue, le *mokuso* n'est pas un simple cérémonial que la prétendue modernité de certains enseignants voudrait abréger, voire supprimer. Son objectif est directement issu du zen : évacuer de son esprit toutes les sollicitations liées à la vie courante ; s'engager dans l'action avec un esprit disponible. L'état recherché se nomme en japonais « *mushin no shin* » avec « *mushin* » comme intermédiaire. Cette expression signifie littéralement « penser sans pensée », c'est-à-dire agir sans intervention de la réflexion ou de l'émotion. Ainsi l'esprit, totalement libre, peut accompagner l'action, condition sine qua non pour obtenir l'efficacité du geste. Imaginez le résultat de vos efforts si vous déroulez votre *kata* en surveillant la pendule afin de ne pas trop cuire vos œufs à la coque. Non seulement vous réaliserez un exécrable *kata*, mais surtout, vous détériorerez vos acquis antérieurs. C'est un des principes les plus intéressants du zen, de ceux qui s'appuient sur l'observation et non sur la croyance : on ne fait correctement qu'une chose à la fois et à condition d'y mettre toute son attention. Le zen dit : « Quand je marche, je marche ; quand je mange, je mange. » Pratiquer dans la fébrilité est une erreur. D'ailleurs, la maîtrise d'un art martial exige de rester serein dans l'adversité. Un esprit encombré est incapable d'une observation correcte ; seul un esprit libre, donc vide, trouvera toujours la bonne réponse à une sollicitation violente et inattendue. Pour se préparer à cette éventualité, il est indispensable de toujours aborder l'entraînement — particulièrement les phases à caractère martial : *kata*, *kihon* et *kumite* — dans la plus grande sérénité. Le *mokuso* aide à s'installer dans l'état *mushin*. Avec l'expérience on doit y arriver instantanément. L'idéal serait de vivre en permanence dans cet état d'esprit — la dépression nerveuse enfin vaincue ! Vous n'entraînez pas seulement le physique ; vous devez tendre également vers une maîtrise de votre psychologie. À l'entraînement, vous devez être capable d'évacuer toute sollicitation ou pensée parasites dans la demi-seconde qui précède un exercice martial. Ne vous bercez pas d'illusions ; ce que vous ne faites pas à la perfection à l'entraînement, vous ne le ferez pas du tout quand l'adversité prendra un caractère violent. Cela s'applique à l'esprit comme au corps.

Des histoires circulent sur des exploits réalisés lors de circonstances exceptionnelles. Ainsi ces gens, stimulés par une forte émotion, qui soulèvent des charges colossales. Ces histoires sont, soit fausses, soit négligentes de certains aspects techniques qui expliquent les faits. Certes, un effort a réellement été fourni, mais réaliser sans préparation, sous l'emprise de la colère ou de l'angoisse, une performance impossible à approcher d'habitude, est une utopie.

En entraînement solitaire comme en cours collectif, efforcez-vous toujours, même si cela vous paraît difficile, d'obtenir cette indispensable vacuité de l'esprit avant d'effectuer la moindre technique.

Rappelez-vous : l'esprit ne peut pas faire correctement deux tâches conscientes à la fois. Certes, il peut passer rapidement de l'une à l'autre : observer, décider, agir, vérifier... mais dans l'action, l'observation n'est plus très bonne. C'est le principal atout du défenseur qui peut observer correctement l'intégralité de l'attaque quand l'agresseur est aveuglé par son action. Évidemment, la moindre émotion paralyse l'esprit. Or, faire le vide, c'est le rendre disponible pour observer ou agir avec efficacité, mais c'est également éviter les pensées parasites suscitées par une émotion.

Cependant *mushin no shin* n'est pas un état d'esprit accessible au premier venu. Vous devez le rechercher, c'est le rôle du *mokuso*, mais au début, vous obtiendrez seulement une apparence de vide, comme si vous aviez jeté un voile pudique sur les pensées qui vous encombrant. En vous concentrant sur une tâche, vous ne penserez plus à autre chose. Mais vous ne serez toujours pas à

l'abri d'une émotion ; vos soucis et conditionnements seront toujours prêts à ressurgir au plus mauvais moment. Ne vous désespérez pas. Cherchez, travaillez, vous avancerez. Vous trouverez des palliatifs, des solutions intermédiaires. Certains, en dépit d'une difficulté modérée mais, il est vrai, inhabituelle, n'arriveront jamais à *mushin no shin*. Ce n'est pas grave, car ce travail d'introspection de la conscience permet toujours de mieux se comprendre. Quant à ceux qui parviendront à ce stade de maîtrise de l'esprit — il suffit d'être persévérant —, qu'ils se rassurent ; le chemin ne s'arrête pas là (voir les principes et la pratique du zen dans l'article sur le *koan zen*, première partie).

Vous abordez votre entraînement avec calme, disponibilité et détermination : bravo ! vous avez franchi une étape importante. Mais, en dépit de dispositions spirituelles correctes, vous pouvez encore vous fourvoyer quand vous pratiquez seul. Êtes-vous certain de la qualité technique des gestes que vous effectuez, notamment dans les *kata* ?

Il vous faut un modèle visuel auquel vous comparer. Le plus souvent, ce sera votre professeur. Pas toujours ! Certains enseignants sont handicapés par l'âge, la maladie, l'accident, voire l'incompétence. Dans ce cas ce sera éventuellement un gradé du club qui suppléera ; il arrive, ce n'est pas une rareté, qu'un enseignant soit dépassé physiquement ou techniquement par un élève brillant. Cela ne remet pas forcément en question ses qualités de pédagogue. À défaut, référez-vous à un expert que vous rencontrez régulièrement en stage. Mais la mémoire a ses défaillances et quand vous vous entraînez seul chez vous, surtout en phase d'apprentissage d'un *kata*, vous risquez d'y introduire diverses erreurs. Si vous disposez d'une vidéo de votre *sensei*, utilisez-la. Sinon, recourez à un autre modèle : livre illustré, vidéo, Internet, etc. Ne suivez pas aveuglément le premier expert rencontré sur un de ces supports. Méfiez-vous de l'autorité soi-disant ou prétendue incontestable. Faites appel à votre discernement. Comparez les versions. Rejetez les ayatollahs, ceux qui prétendent tout savoir et vous disent comment faire sans vous expliquer pourquoi parce qu'ils ne savent rien. Et choisissez une version proche de celle pratiquée par votre professeur. Quand vous disposez d'un modèle qui vous séduit, il faut vous évaluer par rapport à ce modèle. Vous avez besoin d'une image de vous, car la représentation des positions de votre corps dans l'espace n'est pas innée. Vous avez appris dès l'enfance à maîtriser les attitudes nécessaires à la vie courante, pas celles rencontrées uniquement dans une activité spécifique comme le karaté.

Votre reflet dans un miroir est une première possibilité de comparaison dont l'avantage réside dans son caractère instantané et la possibilité d'une correction immédiate ; mais elle oblige à regarder le miroir, ce qui perturbe les attitudes. Et encore faut-il disposer de l'espace avec le miroir adéquat. J'ai longtemps utilisé l'entrée de mon immeuble parisien avec ses immenses glaces bien pratiques pour observer les enchaînements d'un *kata*. Endroit qui manquait certes de tranquillité et suscitait quelques regards torves, mais il en faut plus pour arrêter un vrai *budoka*.

L'enregistrement vidéo est aujourd'hui accessible à une majorité, de nombreux téléphones portables disposant de cette fonctionnalité susceptible de stocker l'intégralité d'un *kata*. Si vous êtes bien équipé, notamment avec un trépied pour installer votre appareil, vous pouvez opérer entièrement seul. Avec un simple téléphone, l'assistance d'une tierce personne sera sans doute nécessaire. Le visionnage de votre prestation — vous pouvez vous filmer sous différents angles comme dans les vidéos commerciales — permet une analyse extrêmement fine. Des détails qui n'apparaissent pas au miroir sautent aux yeux. Cependant, la vidéo n'empêche pas une exécution fautive et la remédiation survient ultérieurement.

Miroir et vidéo sont donc complémentaires. Je conseille vivement d'utiliser les deux. Avec une prédilection pour le miroir en phase d'apprentissage — l'erreur étant corrigée instantanément, elle ne s'ancre pas dans la mémoire — et pour l'enregistrement vidéo en phase de perfectionnement.

Supposons maintenant qu'à l'endroit où vous désirez pratiquer seul, vous ne disposiez ni de miroir ni de caméra vidéo. Si vous envisagez de répéter des *kata* déjà bien mémorisés et dont vous avez vérifié préalablement la bonne exécution, je ne formulerai aucune objection. Mais si votre technique de base est encore hasardeuse, si votre *kata* n'est pas suffisamment au point, alors... attention ! danger de détériorer durablement votre karaté. Dans ce cas et pour le moins, consultez très souvent durant votre entraînement un livre ou une vidéo d'expert. Ou demandez à quelqu'un de comparer votre prestation à celle de l'expert et de vous arrêter chaque fois qu'il constate une différence, même extrêmement minime.

J'ai souvent vu des karatékas débutants préférer s'acheter un sac de frappe plutôt que des outils d'auto correction. C'est une grossière erreur. Non qu'un sac — un *makiwara* est plus dans la tradition — soit un ustensile inutile, mais il ne devrait pas avoir la priorité sur un miroir ou un matériel de vidéo pour un entraînement à domicile.

Quelle que soit la méthode d'évaluation de votre travail, fuyez le compromis et l'approximation. Tant que votre prestation ne ressemble pas, différences morphologiques exceptées, à votre modèle, vous êtes toujours en phase d'apprentissage.

Quand vous estimez votre gestuelle normalisée, vous pouvez aborder son perfectionnement. Sans oublier de vérifier régulièrement la pérennité de vos acquis antérieurs.

Vous devez maintenant évaluer en quoi votre travail est imprégné d'une aisance, d'une respiration, d'une profondeur, d'une efficacité comparables au modèle choisi. Des photos ou des schémas ne sont plus suffisants ; la référence à un modèle vivant — votre mémoire ne devrait plus trop vous tromper après ces longs mois d'observation de votre professeur — ou à une vidéo détaillée est indispensable. À ce stade, la subtilité est indispensable ; la vie insufflée à votre *kata* est dépendante de votre morphologie et de votre personnalité, donc potentiellement différente du modèle. Dans tous les cas, on doit sentir votre *kata* habité par un réalisme et une efficacité indiscutables. Pour autant, la gestuelle ne doit guère différer de celle de votre expert de référence. Seuls le rythme, l'intensité des *kime*, l'émission des *kiai*, les ralentis et accélérations peuvent être subtilement modulés. Miroir et vidéo personnelle vont bientôt perdre de leur pertinence pour progresser, mais pas pour vérifier de temps en temps l'absence d'erreurs ou de défauts introduits inconsciemment. Le miroir vous permettait de repérer une mauvaise attitude, une technique erronée, une gestuelle étriquée. La vidéo renseignait encore sur un rythme inadapté, des crispations parasites, un regard mal placé, une concentration défaillante, toutes faiblesses qu'un bon instructeur peut détecter et corriger. Miroir et vidéo sont totalement muets sur les errances de votre esprit ou les contradictions d'une philosophie mal établie. À ce stade, seul un vrai grand maître — il n'en existe pas beaucoup — dispose de la prescience nécessaire... ou vous-même !

### **AUTOCORRECTION ET PHILOSOPHIE : DEUX INCONTOURNABLES**

Un débutant ne se rend pas compte de l'imperfection de ses gestes. Avec le temps, les multiples corrections de son instructeur, l'utilisation régulière du miroir et de la vidéo, les conseils des experts rencontrés en stage, les livres ou les films consultés et la volonté de progresser, il acquiert la capacité de se corriger sans aide extérieure. Cette qualité est essentielle et doit-être développée, car l'art martial a pour vocation de vous mener à l'autonomie.

Rester éternellement dans la dépendance d'un maître est absurde. Si vous êtes agressé, ce n'est certainement pas lui qui viendra vous défendre. Vous devrez, seul, trouver la meilleure réponse et endosser la responsabilité de votre choix. Comme un enfant est dépendant de ses parents, un débutant peut se sentir dépendant de son instructeur, mais les gradés, tels les adolescents qui atteignent l'âge adulte, doivent progressivement acquérir leur indépendance. Et ne vous méprenez pas sur mon propos. Vous pouvez aimer votre *sensei* et trouver ses cours enrichissants ; pour autant vous ne devez pas en rester psychologiquement dépendant. La dépendance — qui peut

exister vis-à-vis des choses, des gens ou des idées — est un handicap qui agit sournoisement ; par définition, lorsqu'elle perdure, c'est une entrave à la liberté, à l'autonomie et, en particulier, à la capacité de se corriger.

Cette indépendance d'esprit, indispensable à une pratique réellement martiale, alliée à vos investigations en vue de *mushin no shin* devraient, puisque vous n'attendez plus tout de votre *sensei*, vous amener à analyser et comprendre par vous-même les diverses influences qui orientent ou perturbent vos actions, vos comportements, vos attitudes. Pourquoi une voix hésitante pour annoncer un *kata* ? Pourquoi des gestes étriqués ? Pourquoi ce déséquilibre ? Pourquoi cette erreur récurrente ? Pourquoi êtes-vous systématiquement contré en *kumite* ? Pourquoi, alors que vous voulez lancer une attaque, avez-vous la sensation d'avoir laissé le frein à main serré ? Dans plus de neuf cas sur dix, l'explication est en vous. Parfois dans une limitation physique ; c'est assez rare. Presque tout le temps au sein même de votre esprit.

Certes, un bon *mushin* suffit pour évacuer les parasites de votre esprit et, en conséquence, agir sans entrave — dans la limite de vos compétences du moment —, mais ce vide de l'esprit est encore pour la plupart un objectif aléatoire. En attendant, débusquer dans les méandres de votre esprit ce qui vous gouverne est de nature à déclencher une petite révolution personnelle. Peut-être un premier pas sur le chemin de la maîtrise de l'esprit. En d'autres termes : la sagesse.

La philosophie — étymologiquement : amour de la sagesse — dont vous parez votre art martial est également déterminante. La philosophie est très souvent déconsidérée aux yeux d'un large public qui la croit réservée aux questions insolubles, donc à des débats d'universitaires... ou de piliers de bistrot. En réalité, elle est constituée des réponses données par chacun de nous aux questions fondamentales. Réponses qui devraient constituer des guides lors des décisions cruciales qui jalonnent notre vie. Malheureusement, à ce jeu de questions et réponses, de nombreux étudiants ne retiennent qu'un répertoire de citations des philosophes inscrits aux programmes des différents examens. L'important — du fait de son utilité — réside dans vos propres réponses, les avis des différents philosophes étudiés pouvant éventuellement vous aider dans leur élaboration. Attention, quelquefois ils vous égarent ; voyez tout ce qui a été écrit sur le bonheur, l'amour, la liberté, etc. Les contradictions abondent ; c'en est effarant ! Concernant votre art martial, les questions principales à vous poser se déclinent ainsi : « Quel est le but ultime de mon art martial ? Quels sont les éventuels buts intermédiaires et comment s'articulent-ils ? Comment se construit mon art martial idéal à partir de ces préliminaires ? Les cours dispensés par mon instructeur sont-ils compatibles avec ma philosophie ? Les divergences éventuelles sont-elles gérables ? » Toutes les réponses à ces questions doivent s'édifier logiquement et sans contradiction. Sinon vous êtes certain de vous égarer. Et lorsqu'on est perdu on finit par se raccrocher à la première main qui paraît charitable. C'est ainsi que prospèrent les sectes et les gourous.

Même si la philosophie de votre professeur vous séduit, vous devez construire la vôtre. Peu importe qu'elles soient semblables ou divergentes, l'essentiel est d'avoir la vôtre. Vous pourrez alors vous l'approprier totalement, pas seulement intellectuellement, mais au plus profond de vous-même, la sentir dans votre *hara*, puisque, fruit de vos propres réflexions, vous en comprendrez toutes les subtilités. Vous aurez ainsi des objectifs clairs et éviterez de vous fourvoyer en vous entraînant seul ou en suivant un instructeur inadapté. Deux philosophies différentes, soyez-en convaincu, donnent deux arts martiaux différents et l'absence de philosophie ou une philosophie sans queue ni tête donnent un art martial incohérent. J'ai pu le constater de visu lorsque, jeune professeur, je secondais ou remplaçais Patrick Tamburini dans ses stages en province. Certains instructeurs, croyant exécuter un *kata*, en mélangeaient plusieurs, commettaient des erreurs techniques impardonnables, étaient incapables de fournir des explications claires et transmettaient ce galimatias à leurs élèves. Certes, de telles déficiences sont apparemment moins fréquentes aujourd'hui du fait d'une certaine standardisation de la pratique, d'une plus grande fréquence des

stages d'experts et de la diffusion des vidéos, mais ces avancées concernent la forme, le geste. Sur le fond, par définition le plus important, surtout dans le cadre de l'art martial, nombreux sont encore les enseignants qui avancent à l'aveuglette, suivant un jour un expert, le lendemain, un autre – parfois représentant deux sports de combat différents –, sans se rendre compte de leurs antagonismes. À chacun d'imaginer les conséquences, surtout lorsque ces instructeurs se croient illuminés de divine sagesse.

Une philosophie martiale est une assurance qui vous garantit d'être sur la Voie. Débutant, vous pouvez encore vous contenter de suivre votre *sensei* ; *yudansha* (porteur de *dan*), vous devez impérativement savoir quel est l'objet de votre recherche. Toutefois, n'attendez pas d'être premier *dan* pour commencer à vous interroger.

Attention toutefois à ne pas exagérer mon propos. Ne quittez pas votre *sensei* à la première divergence repérée. Son option est peut-être recevable ; la vôtre critiquable. Et considérez d'un œil magnanime les qualités qui vous ont séduit dans son enseignement.

Enfin, si vous vous référez à diverses philosophies concernant des sujets différents, elles doivent toutes pouvoir cohabiter sans contradiction. Votre philosophie martiale doit être en harmonie avec votre philosophie de la vie. Et disons-le tout net : une bonne philosophie martiale est une philosophie de la vie.

En résumé, capacité d'auto correction et philosophie martiale seront les garde-fous indispensables de votre travail en solo. *Mushin no shin* révélera la puissance et la profondeur de votre karaté. Vous y ajouterez une émancipation progressive vis-à-vis de votre *sensei* et votre art martial acquerra ainsi toute sa richesse. Restez humble, néanmoins, même si vous êtes très avancé sur la Voie martiale ; vérifiez régulièrement auprès de votre *sensei* ou de tout autre modèle fiable que vous ne vous égarez pas. La plupart des grands maîtres ont consulté leur propre maître jusqu'à la mort de celui-ci.

Ces préalables établis, attardons-nous sur le contenu technique de votre auto entraînement en commençant par le *kata* puisque cet exercice est l'archétype de la pédagogie martiale.

### UTILISER LES BONS OUTILS ET DES RÉFÉRENCES INDISPUTABLES

Je déconseille aux débutants qui ne disposent pas d'une bonne vidéo d'expert de se lancer dans l'apprentissage de techniques ou de *kata* nouveaux. Mieux vaut, dans ce cas, répéter ce que vous avez appris au dojo et qui a déjà reçu des corrections. Certes, je n'ai pas moi-même respecté ce conseil, mais disons que j'ai eu de la chance. Nombreux sont ceux qui, dans les mêmes conditions ont commis de lourdes erreurs. La remédiation a toujours été longue et douloureuse.

Pour vous remémorer une séquence oubliée, une vidéo ordinaire, comme celles de Kanazawa Sensei, malheureusement de médiocre qualité, qui figurent sur le site du GOSHIN BUDOKAI, est utilisable. A contrario, apprendre un nouveau *kata* nécessite d'observer et de reproduire des détails d'une grande finesse ; vous devez visionner une excellente vidéo d'un maître reconnu et vérifier immédiatement au miroir la conformité de votre exécution.

Un *kata* n'est pas une simple suite de techniques. Il représente un combat avec ses temps d'observation, ses accélérations, ses ralentis, ses explosions d'énergie. Vous devez donc lui conférer du réalisme. Attention ! sans détériorer votre gestuelle. Observez-vous quand vous pratiquez lentement, puis avec un fort *kime* et enfin avec des déplacements extrêmement rapides. Vous constaterez souvent de nettes différences : trajectoires modifiées, précision aléatoire, équilibre incertain, etc. Vous serez au point quand, quel que soit le mode d'exécution, il n'y aura plus aucune différence de maîtrise gestuelle.

Si vous disposez des moyens techniques adéquats, arriver à reproduire correctement les gestes et déplacements d'un modèle est un objectif raisonnable. Donner à votre *kata* la vraisemblance du combat n'est pas non plus un défi insurmontable. Mais cela demande du temps et de nombreuses



répétitions sont nécessaires pour parvenir à « sentir » un *kata*. Parfois, un passage ne se laisse pas apprivoiser facilement — difficulté purement technique ou sensation insatisfaisante. Dans ce cas, travaillez l'enchaînement incriminé jusqu'à l'obtention d'un résultat conforme à vos attentes. Revenez alors au *kata* complet et vérifiez la bonne intégration de ce passage avec les mouvements qui l'encadrent.

Je conseille vivement de travailler les *kata* dans les deux sens : normalement et en commençant de l'autre côté (à l'envers — *ura*). Certaines techniques et des pivots se présentent toujours du même côté ; en pratiquant à l'envers, vous équilibrez votre travail. Au minimum, pratiquez cette forme dans votre *tokui kata* (*kata* préféré) et ses *bunkai*.

« Vous ne devriez pas démontrer un *kata* avant de l'avoir répété au moins dix mille fois » disaient les maîtres d'Okinawa. Et d'ajouter : « La compréhension profonde du *kata* — les motivations du créateur, sa signification, ses techniques cachées, son éventuelle symbolique — intervient encore plus tard. » Ainsi, certains maîtres de l'*Okinawa-te* (l'ancêtre du *karate-do*) au 19<sup>e</sup> siècle ont exécuté plus de cent mille fois leurs *kata*. Mais à l'époque, la plupart enseignaient un maximum de trois *kata* qui représentaient l'essentiel de leur entraînement — le *jyu gumite* est apparu au 20<sup>e</sup> siècle.

Aujourd'hui — exigences fédérales ? — vous êtes tenu d'en pratiquer beaucoup plus ; ce qui peut nuire à l'analyse approfondie, préalable nécessaire à la compréhension. Cette connaissance élargie est peut-être une richesse, mais conservez toujours un ou deux *kata* — les *tokui kata* — que vous peaufinez comme les anciens maîtres.

Cependant, la compréhension d'un *kata* n'est pas une illumination subite qui survient après un nombre déterminé de répétitions. Elle se construit progressivement et, dès les balbutiements, il faut s'interroger pour en saisir les enseignements. La complexité du monde moderne conduit à accepter de ne pas tout comprendre. Malheureusement cette attitude s'étend aux principes élémentaires. Qui se demande comment il fait pour marcher ? ou pour penser ? ou pour tourner dans un *kata* ? Reprenez vos réflexes de petit enfant ; devant l'inconnu, posez-vous les questions fondamentales : c'est quoi ? pourquoi ? comment ? Dans la mesure de vos capacités, trouvez vous-même des réponses et confrontez-les à celles de pratiquants aguerris.

Même débutant, essayez d'imaginer les différentes possibilités de *bunkai* du *kata*. Testez-les avec un partenaire compétent. Sachez-le : vos *kata* recèlent, en dépit d'apparences parfois simplistes, des trésors inestimables sur les plans technique, tactique, stratégique, psychologique et philosophique. Vous en découvrirez rapidement certains, d'autres se dévoileront après des milliers de répétitions. Les *kata* sont des outils pédagogiques ; ils livrent leurs enseignements de façon progressive, chaque découverte induisant une nouvelle recherche. Certains aspects sont cachés ; ce n'est pas toujours la gestuelle qui vous aiguillera, mais parfois une sensation enfin judicieusement placée. Ce jour-là, l'évidence, invisible au néophyte, vous éblouira. Votre travail vous fera peut-être également ressentir des absences. Absences de plus en plus flagrantes au fur et à mesure de votre progression. Volonté délibérée du créateur ? Possible ! Dans tous les cas elles exciteront votre besoin de comprendre.

Le potentiel didactique d'un *kata* est énorme, mais il s'inscrit dans la lignée de ces maîtres qui vous disent : « Je ne vous donnerai rien ; mais vous pouvez tout me prendre ! » La passivité n'a jamais rien produit ; seul l'effort est constructif. N'attendez pas tout de votre *sensei* ; inscrivez-vous dans le schéma qui veut que l'élève, un jour, dépasse le maître.

Les *kata* sont composés de positions, déplacements, défenses, esquives, frappes (pieds, poings, coudes, genoux, tête, etc.), saisies, dégagements, luxations, projections, contrôles, immobilisations, étranglements, etc. Pour parvenir à une bonne prestation en *kata*, mais également en *kumite*, la maîtrise de chaque technique prise individuellement est indispensable.

Il ne suffit pas de répéter un geste pour obtenir un résultat satisfaisant. Encore faut-il lui accorder une méticuleuse attention et respecter une forme rigoureuse afin de l'améliorer progressivement et non le détériorer. Une phase est délicate : celle où le geste étant maîtrisé, on recherche des sensations plus fluides. La forme ne doit pas en être chamboulée. Même porteur de nombreux *dan*, il faut constamment revenir sur la technique de base pour ne pas installer insidieusement des défauts préjudiciables et, c'est toujours possible, la perfectionner.

Prenons un exemple simple : *choku zuki* (coup de poing fondamental exécuté en position *hachiji dachi*). Contrôlez à chaque exécution le déroulement de votre *tsuki* conformément à la description suivante :

- Position de départ :

Le corps est bien centré, la tête et le dos droit, les épaules basses, le regard placé sur l'axe sagittal du corps. Les poings sont correctement serrés, sans autre contraction que celles des fléchisseurs des doigts et de l'éminence thénar (à la base du pouce). En maintenant le corps de face, un bras est tendu devant soi, l'articulation du coude n'arrivant pas en butée. Le poing correspondant est placé sur l'axe sagittal du corps, légèrement plus bas que les épaules et tourné phalanges vers le sol, le dessus de la main dans l'alignement de l'avant-bras, l'axe de ce dernier passant entre les *kento* (extrémité distale des métacarpes) de l'index et du majeur. L'autre poing est placé à la taille, juste au-dessus de la hanche — en style Shotokan —, et tourné phalanges vers le ciel avec le coude correspondant bien tiré vers l'arrière.

- Mouvement :

Inversez le plus vite possible les positions des deux bras dans deux trajectoires rectilignes et synchronisées — *tsuki* vers l'avant, *hikite* vers l'arrière. Vos coudes effleurent vos flancs et vos poings tournent dans les tout derniers centimètres de la trajectoire. Ce mouvement est initié par une vive impulsion de départ qui s'appuie sur une contraction préalable de la sangle abdominale, le reste de la trajectoire se poursuivant en totale inertie. Ne mettez pas d'énergie dans les épaules. Dans le temps de la rotation des poings à l'impact, contractez fortement vos avant-bras et vos dorsaux en verrouillant bien votre *hikite* et renforcez la contraction abdominale en poussant éventuellement le *kiai* afin de transmettre un maximum d'énergie. Ne laissez pas votre épaule partir en avant. Relâchez dans la demi-seconde suivante toutes les tensions induites par le *kime* sans modification apparente de votre posture.

- Erreurs ou insuffisances :

- Bascule latérale de la tête ou des épaules ;
- Tête enfoncée dans les épaules (mauvaise fixation du *tsuki*) ;
- Avancée de la tête (mouvement de gallinacé) ;
- Regard fuyant (manque de conviction et perte d'efficacité) ;
- Poing mal aligné ou avant-bras relâché à l'impact (risque de fracture du poignet) ;
- Coude qui s'écarte du corps et rotation du poing prématurée ;
- Imprécision du point d'impact (*kime* mal maîtrisé) ;
- Impact en face de l'épaule et non sur l'axe sagittal du corps ;
- Épaule mal fixée et trop avancée à l'impact (risque de luxation) ;
- Flexion-extension des jambes à chaque *tsuki* ;
- Désynchronisation du *tsuki* et du *hikite* ;
- Déficit d'explosion (le poing démarre lentement puis accélère) ;
- *Kime* insuffisant (le *karate-gi* ne claque pas) ;
- *Hikite* relâché (muscles dorsaux insuffisamment contractés à l'impact) ;
- Crispations et mimiques parasites ;
- Appels (le poing ou l'épaule sont tirés vers l'arrière avant de lancer le *tsuki*) ;
- Investissement de l'esprit perfectible.

Toutes les techniques peuvent se présenter selon un inventaire construit sur le modèle ci-dessus. Pour la plupart des techniques de votre art martial, il vous faudra sûrement le réaliser vous-même car votre instructeur n'énumère pas toutes les consignes et erreurs à éviter à chaque geste. À vous de les compiler.

### AFFÛTER L'ESPRIT

Le respect rigoureux des recommandations de votre professeur permet d'obtenir des mouvements justes, mais souvent quelque peu empruntés. Vous devez alors laisser votre corps s'exprimer plus naturellement. Néanmoins, assurez-vous périodiquement de ne pas trop vous écarter du schéma d'exécution préconisé.

Pour reprendre l'exemple précédant, en apprentissage, vous devez sentir vos coudes frotter vos flancs. La recherche d'un geste naturel, plus instinctif, d'une plus grande vivacité ou d'un *kime* plus énergique peut vous amener à les écarter légèrement du corps. Vérifiez périodiquement, même si vous êtes gradé, que vos coudes restent toujours proches du plan vertical contenant la trajectoire de votre *tsuki*. La recherche d'une certaine forme d'aisance ne doit pas compromettre la qualité technique de votre art. Et il ne s'agit pas d'un pur académisme ; si vos coudes s'écartent, votre geste est plus facilement perçu par l'adversaire, vous exposez davantage vos flancs et vous perdez en puissance, surtout en cas d'impact prématuré, la poussée du bras n'étant pas entièrement dirigée vers le point vital de l'adversaire.

La maîtrise parfaite du *choku zuki* selon les critères énoncés ci-dessus vous amènera à découvrir des détails, des subtilités, des nuances dont nous n'avons pas parlé. L'étude d'une technique n'est jamais totalement achevée.

Ces conseils de travail, qui portent sur une seule technique, donnent une idée du temps nécessaire à l'acquisition d'un bon niveau de karaté ; c'est énorme. Mais si l'on pense *karate-do*, il faut y adjoindre la maîtrise de l'esprit pour réellement être apte à résoudre des situations conflictuelles compliquées ; c'est colossal. Ça n'a de toute manière rien à voir avec l'acquisition de quelques techniques destinées à briller en compétition ou en bagarre de rue.

S'engager sur la Voie martiale dont la destination paraît si lointaine pourrait s'avérer dissuasif pour de nombreuses personnes. Cependant, il s'agit d'un voyage enthousiasmant jalonné de multiples récompenses. Nul besoin d'arriver au bout du voyage pour être payé de ses efforts ; chaque étape offre son lot de satisfactions, de découvertes et d'ouverture du champ de l'esprit. Toutefois, pour être gratifiants, les efforts doivent être intelligemment conduits.

Si vous respectez un protocole rigoureux, si vous avez bien compris la nécessaire implication de l'esprit, n'hésitez pas à ajouter quelques entraînements solitaires à ceux dispensés habituellement dans votre club. Sans doute cela vous permettra-t-il d'accéder plus vite au grade supérieur, mais, la couleur de votre ceinture, c'est l'aspect superficiel de votre progression. L'essentiel est en vous, bien caché — l'art martial n'est pas destiné à satisfaire les egos hypertrophiés —, mais ô combien exaltant !

Sakura Sensei