

PROJET PÉDAGOGIQUE

CHIKA MA EN MOUVEMENT

De l'utilisation de techniques de base du judo en kaeshi waza

合気道

André TELLIER



PROJET PÉDAGOGIQUE : CHIKA MA EN MOUVEMENT

Préambule : au cours de stages et lors de sessions d'examens, j'ai constaté certains manques dans la forme de travail de nombreux pratiquants

- manque de fluidité due à une garde symbolique suivie d'un temps d'hésitation au moment de l'entrée, souvent effectuée avec une esquive approximative, voire de façon statique, d'où des actions brutales, l'emploi de la force compensant l'absence de déséquilibre
- manque d'imagination dans les randoris : hésitations, techniques qu'on cherche à passer absolument, même si leur opportunité ne se présente pas, il semble que le but soit de répéter inlassablement le kihon nage waza shodan ou nidan
- manque de réalisme : quand Uke a porté son attaque, il considère qu'il a rempli son contrat et subit passivement la technique de Tori quelle qu'elle soit, le but ultime semblant d'effectuer une chute aussi spectaculaire que possible
- le centrage de Tori sur le désir de réaliser à tout prix une technique qu'il a choisie et celui de Uke sur son désir d'être performant au niveau de la chute vont faire écran à la notion de vigilance : les deux acteurs s'isolent dans leur action et oublient qu'il y a d'autres pratiquants autour d'eux, c'est une source d'accidents dus aux chutes mal ou même pas du tout contrôlées, la maîtrise de l'Aïkibudo ne se limite pas à une virtuosité acrobatique

D'autre part, en général, les jambes représentent « le » point faible de l'aïkibudoka moyen : la recherche d'une attitude martiale, les gardes imitées du kobudo induisent une posture très verticale, avec un centre de gravité porté vers le haut. Toute attaque au niveau des jambes, dans ces conditions, déstructure cet équilibre et place le pratiquant dans une situation difficile.

Objectifs : j'ai élaboré une série d'éducatifs ayant pour but de développer le sens du **kaeshi waza** (enchaînement et contre-prise) , afin d'obtenir, dans un premier temps, la fluidité des formes techniques puis la recherche du **kumi kata**, ou contact, pour permettre d'éprouver la sensation du réalisme face à une situation d'opposition et de tester l'aptitude à s'y adapter.

Enfin, je considère que la formation d'un bon Uke est longue et difficile, elle exige beaucoup de concentration, de persévérance, voire d'agressivité. Uke ne doit pas se contenter pas de porter une attaque, il doit avoir l'intention d'aller au bout de cette attaque, quitte à contrer une réponse approximative de Tori.

Théorie : je considère qu'une technique n'est pas un but en soi, à l'extrême limite, je dirais qu'il n'y a pas de technique. Il existe une ligne de force, un flux d'énergie que j'appellerai le mouvement. Ce mouvement rencontre une force d'opposition à laquelle il s'adapte pour la neutraliser. Si on photographie le point de rencontre de ces deux forces, on obtient ce que les photographes appelaient autrefois un instantané : la technique. La technique n'existe pas en elle-même. Elle est la somme complexe de cette rencontre puis de l'adaptation d'un ensemble de réactions de deux protagonistes. Quelle qu'elle soit, elle n'est que le produit de cette adaptation et non pas le résultat de la décision de l'un des deux. À moins que le « vainqueur » ne soit le dépositaire d'une parfaite maîtrise et que la technique réalisée ne soit le fait de sa volonté. Mais alors, c'est une autre histoire : qui serait assez fou pour affronter un tel Maître ? La force qu'il dégagerait ne serait-elle pas tout à fait dissuasive ? Cette hypothèse relève encore plus de la théorie !

La technique parfaite, puisqu'il faut bien parler de technique, est la plus simple possible. Elle ne peut pas être spectaculaire. Attaque, entrée, projection, le mouvement n'a pas dévié sa trajectoire. En fait, rien n'est jamais vraiment net, il y a toujours un enchaînement de réactions successives qui donnent à l'observateur l'illusion d'une technique de plus en plus élaborée, sophistiquée, spectaculaire. Ce n'est que la progression de Tori dans sa tentative de venir à bout de l'action de Uke. À moins, encore une fois, que ce ne soit la démonstration de la maîtrise d'un expert qui joue au chat et à la souris avec son malheureux agresseur. S'agit-il alors encore de l'esprit Aïkibudo ?

Références techniques : le programme de l'Aïkido Yoseikan répertoriait plus particulièrement, parmi les techniques « de jambe » ou **ASHI WAZA**, **HARAI ASHI** et **ASHI KAKE** dans le programme de 4^{ème} dan. Hiroo MOCHIZUKI les présente dans son ouvrage, *L'AIKIDO*, publié par la SEDIREP en 1971 :



14 ashikake : C'est une technique d'entrée par l'intérieur. Le premier déplacement est identique au premier déplacement d'*ushiro kami otoshi* à la différence que *tori* garde la main gauche contre sa hanche gauche. Il place son avant bras droit sur l'épaule droite de *uke* et il pousse. Avec sa jambe droite, (ou gauche), il fauche le mollet droit de *uke* (photo 32 l).



15 harai ashi : C'est une technique d'entrée par l'intérieur. Le premier déplacement est identique au premier déplacement d'*ushiro kami otoshi*. Puis *tori* écarte son pied droit et avec son pied gauche fauche le bas du mollet droit de *uke* (photo 32 m).

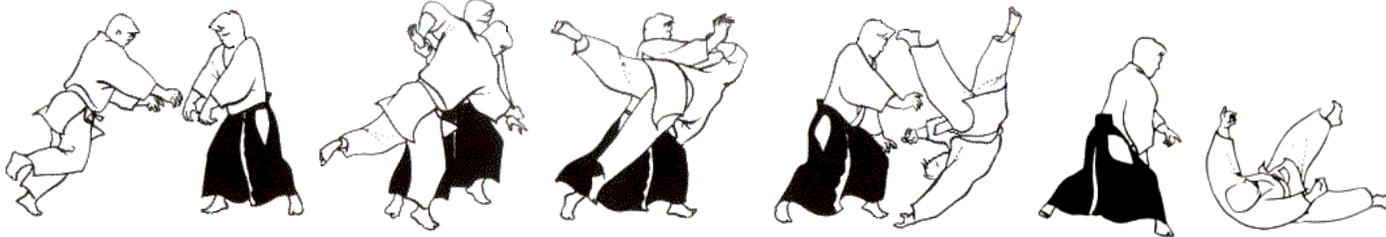
Le programme de l'Aïkibudo est beaucoup plus évasif. Ces techniques ne sont pas citées dans le programme officiel, déposé dans le **Règlement Intérieur C.N.S.G.A.** mais on les retrouve, en compagnie de **o soto gari**, **o uchi gari** et **ko uchi gari**, dans une « **Classification générale Aïkibudo** » disponible au format .pdf, sur le site de Jean Cavarelli : http://jean.cavarelli.free.fr/home_index_1.html . Notons aussi, dans ces deux documents, l'existence d'un **KATA ASHI WAZA** au programme de 5^{ème} et 6^{ème} dan et dont j'ignore tout.

En fait, l'essentiel de ma connaissance des **ASHI WAZA** provient de ma pratique initiale du Judo dans mon étude des Arts Martiaux. J'ai sélectionné les techniques qui correspondaient le mieux à mes objectifs, dans le cadre étroit de mes compétences.



Support : les techniques empruntées au judo permettent, d'une part, de comprendre que Tori ne décide pas quelle technique il va utiliser mais utilise celle qui se présente en fonction de la réaction de Uke : c'est le sens de l'opportunité. A un niveau plus élevé, on peut concevoir qu'il est possible d'amener Uke à avoir la réaction souhaitée dans un but technique précis, c'est ce qui se passe en démonstration avec un partenaire qui ne connaît pas la technique qui va être démontrée ou en randori, sous la forme de sollicitations opérées par celui des deux combattants qui prend l'ascendant sur son adversaire. D'autre part, elles viennent combler la faille technique au niveau des jambes.

Mon projet est centré sur un seul et unique éducatif de base, point de départ de tous les enchaînements techniques, **ryote dori wa no seishin**, qui est pour moi la meilleure représentation du concept de mouvement. L'attaque **ryote dori**, développée à partir d'une distance **to ma**, est portée en distance **ma** et absorbée en **chika ma**. La réalisation parfaite de **Ryote dori wa no seishin**, tel que je le présente, conformément à l'esprit de l'Aikibudo, est soumise à une attaque et une saisie franches de la part de Uke. Une action fluide et bien synchronisée de Tori induit alors un puissant déséquilibre suivi d'une projection spectaculaire et réaliste. Nous sommes dans une situation théorique idéale.



*N.B. cette série d'images extraite de **Introduction à la sphère dynamique** présente une version du **wa no seishin**. Dans ma version, Tori dirige ses mains vers Uke qu'il vient contrôler à l'intérieur des poignets. La saisie est portée à partir d'une situation de **ai hanmi no kamae** (les 2 adversaires sont en même garde à partir de la distance **ma**, la garde de Tori est donc inversée par rapport à l'illustration) et l'entrée se fait en **o irimi**.*

En fait, la saisie de Uke peut être imprécise ou manquer de tonicité. Le **wa no seishin** est alors inapplicable. Tori va donc continuer son mouvement en **kaeshi waza** - enchaînement de l'intention de **wa no seishin** vers une autre technique (notion d'opportunité)

Je demande de travailler les séries qui suivent en keikogi. Le hakama procure un flou spectaculaire qui donne beaucoup d'élégance à la démonstration mais qui autorise un autre flou dans le développement de la forme technique. Les techniques proposées exigent une grande précision dans leur application et le sens de l'opportunité.

J'emploie beaucoup le mot « opportunité » : il s'agit d'un concept décrivant le moment précis où une action peut être engagée. Le sens de l'opportunité se développe en deux étapes :

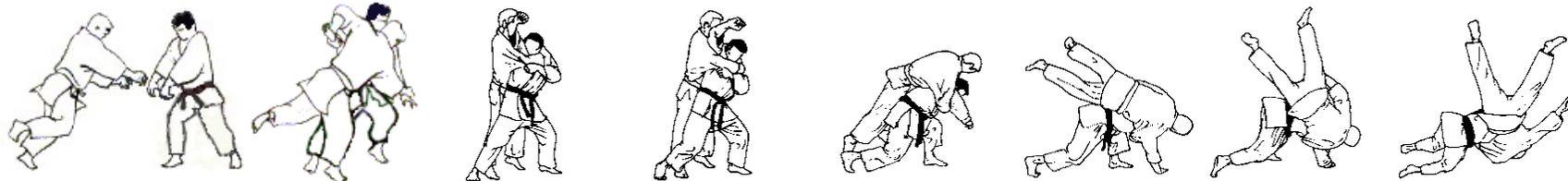
- consciemment, en développant la vigilance, le sens de l'observation, le **zanshin** (combativité)
- spontanément, en se laissant porter par le mouvement (fluidité) et en s'adaptant aux sensations transmises par Uke

Premier cas :

1 - Uke manque de tonicité dans sa saisie et plie les bras sous l'action de Tori qui continue sa poussée et vient encercler la tête de Uke, c'est l'opportunité de **koshi guruma**.



2 - Pour esquiver le koshi guruma, Uke dégage sa tête en repoussant le bras de Tori qui continue son action : c'est l'opportunité de **soto maki komi**.



Nous travaillons jusqu'ici dans le domaine de l'éducatif, de la théorie. Uke est projeté dans la dynamique du mouvement. Cet ensemble technique demande peu d'énergie, l'effort physique est modeste si l'exécution est fluide.

Second cas : Tori anticipe la saisie et entre dans la sphère d'action de Uke, ce qui lui permet de saisir le revers extérieur et la manche intérieure (**kumi kata**). Continuant son action, il projette Uke avec la technique **sumi otoshi**. La projection est obtenue grâce à une puissante action des bras.



Nous partirons sur le postulat que cette forme technique est difficile à réaliser avec réalisme. Le déséquilibre provoqué par l'action des bras peut être insuffisant pour projeter Uke et nécessite un enchaînement. Nous allons étudier un ensemble de techniques s'inscrivant dans cet ensemble et ayant pour but de développer le sens de l'opportunité et de renforcer ce qui me paraît un point faible de l'Aïki, les attaques au niveau des jambes.

Second cas (variante) : Tori anticipe la saisie et entre dans la sphère d'action de Uke, ce qui lui permet de saisir le revers extérieur et la manche intérieure (kumi kata) . Continuant son action, il projette Uke avec la technique uki otoshi, moins difficile à pratiquer dans un premier temps que la technique sumi otoshi. Nous pouvons l'aborder de façon éducative, son application étant plus proche de notre forme de travail habituelle, tant dans l'utilisation des bras pour Tori que dans l'exécution de la chute pour Uke. La projection est obtenue grâce à une puissante action des bras.



(nota : les techniques présentées dans les séries d'images ci-dessous sont à effectuer en enchaînement sur l'intention de **ryote dori wa no seishin**)

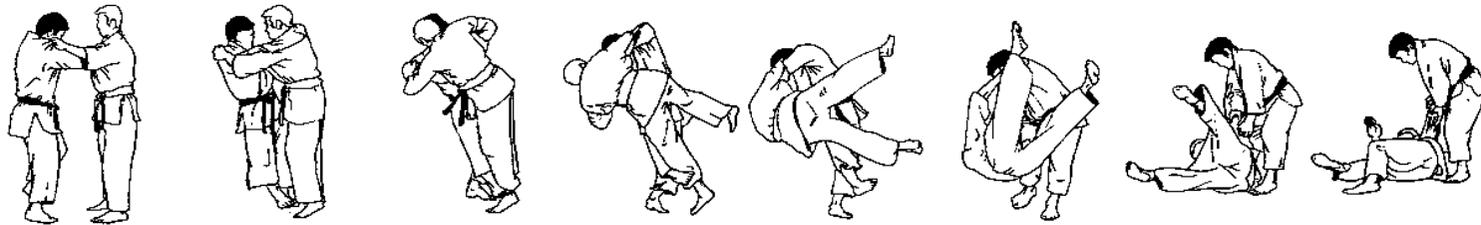
Techniques de balayage :

de ashi barai



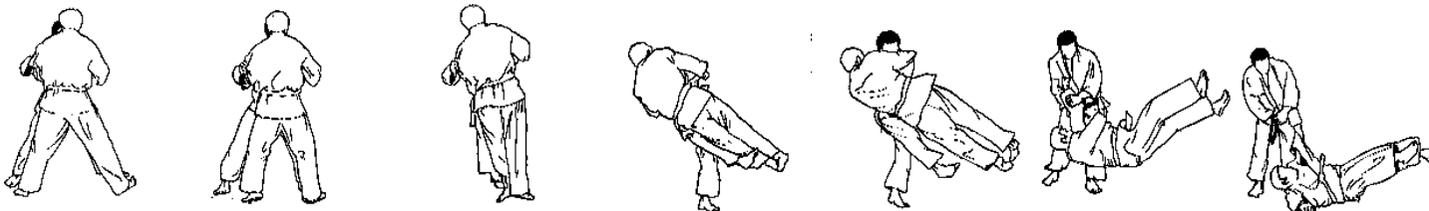
opportunité : pour contrer l'action des bras de Tori qui tente de porter **sumi otoshi**, Uke fait un pas vers l'intérieur pour reprendre son équilibre, Tori balaie son pied au moment précis où il porte son poids sur l'avant pour le poser sur le sol.

sasae tsuri komi ashi



opportunité : à l'issue de son entrée, Tori place la plante de son pied extérieur en barrage, au contact de la cheville de Uke. Il accentue la poussée du bras extérieur et la traction du bras intérieur vers le sol tout en poussant la jambe bloquée avec le pied.

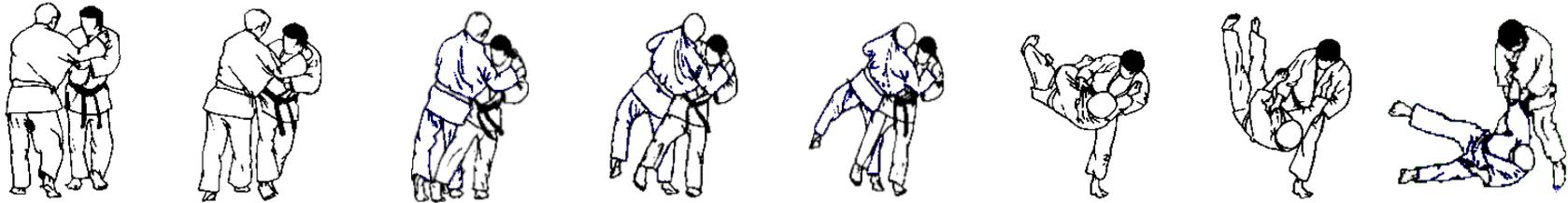
okuri ashi harai



opportunité : à l'issue de son entrée, Tori accentue le mouvement de ses bras latéralement. Uke fait un pas glissé sur le côté pour reprendre son équilibre. Tori l'accompagne et balaie ses deux pieds en le soulevant.

Techniques de fauchage

o soto gari



opportunité : à l'issue de **o irimi**, Uke a fait un grand pas vers l'avant pour reprendre son équilibre. Tori, qui se trouve de profil par rapport à Uke, fixe sa jambe avant en accentuant la poussée sur l'épaule extérieure et en tirant la manche intérieure vers le sol. Il vient faucher cette jambe avec sa jambe homologue dans un ample mouvement de bascule avant.

ko uchi gari



opportunité : à l'issue de **o irimi**, Uke glisse son pied avant vers l'extérieur pour reprendre son équilibre. Tori le fauche par l'intérieur, en frôlant le tapis, pour l'obliger à effectuer un pas plus grand que prévu.

o uchi gari



opportunité : à l'issue de son entrée, Tori repousse Uke vers l'arrière. Il vient crocheter sa jambe intérieure sous le genou et la fauche en frôlant le tapis de la pointe du pied.

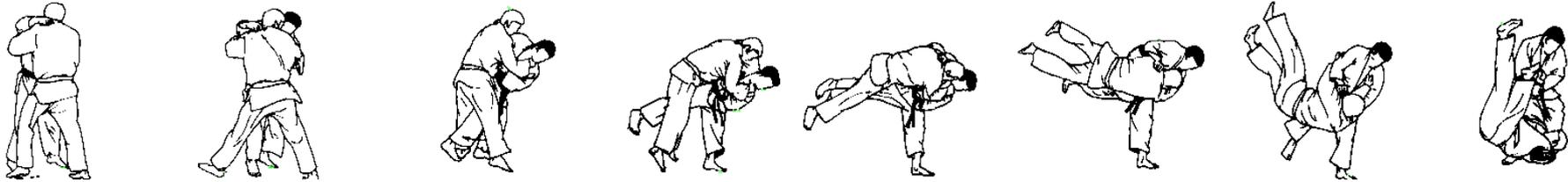
Autres techniques de jambe :

Ko soto gake



opportunité : Uke, en léger déséquilibre avant, avance le pied droit pour reprendre son équilibre. Tori crochète sa jambe, creux poplités imbriqués.

uchi mata réalisable en koshi waza

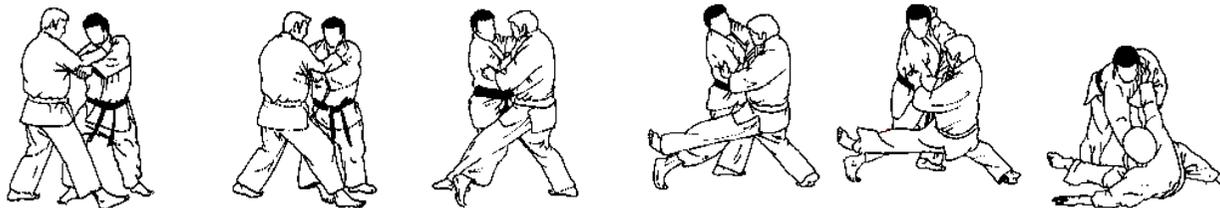


opportunité : à l'issue de son entrée, Tori se retrouve de profil par rapport à Uke. Poursuivant l'action de ses bras, il l'oblige à porter son poids sur le pied avant tout en l'attirant étroitement sur son flanc. En se penchant en avant, il vient faucher la jambe arrière de Uke au niveau de la cuisse.

Chacune de ces techniques est bien entendu à concevoir avec l'entrée n°1, **ryote dori wa no seishin**. Ultérieurement, j'aborderai les enchaînements, les contre prises et le shiai (randori compétition...)

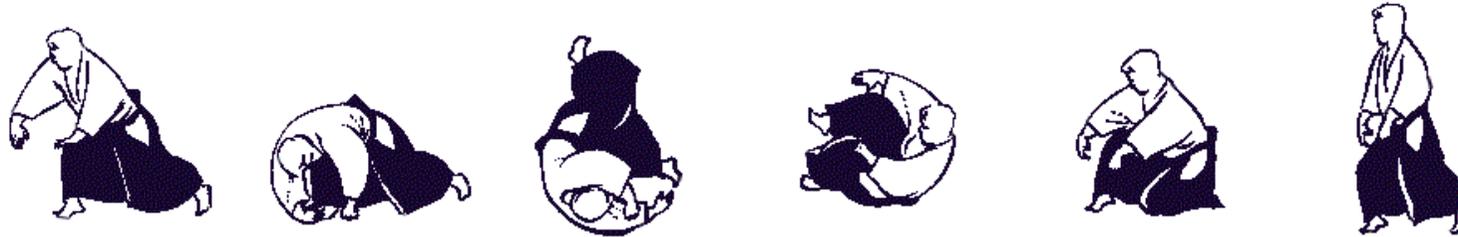
Exemple d'enchaînement :

ko uchi gari / o uchi gari



opportunité : quand Tori tente de placer **ko uchi gari**, Uke reprend son équilibre en bloquant le pied avant. Tori renverse son action vers l'arrière en portant **o uchi gari** sur la jambe opposée.

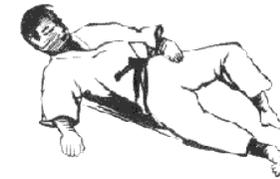
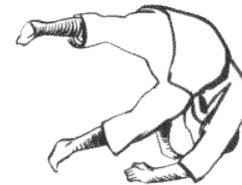
UKEMI et brise-chute



Ukemi de style Aïkido : c'est une roulade avec réception sur le genou arrière...

J'ai toujours préconisé la pratique de la réception de style Judo, ce qui correspond par ailleurs à ma formation initiale à cet Art Martial avant mon initiation à l'Aïkido Yoseikan : à l'issue de la roulade, le pied avant se pose à plat, en premier, la jambe arrière reste tendue, le pied, devenu pied avant, prend contact sur le tatami avec le bord extérieur, éventuellement au ralenti (travail du contrôle de la chute avant). Elle peut se travailler sous forme « bloquée », le chuteur reste au sol ou « relevée », le chuteur utilise son impulsion pour se relever. Pour évaluer le contrôle de sa roulade, le chuteur peut se relever sans reposer sur le tatami le pied de la jambe tendue...

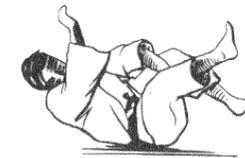
Pour le travail des techniques décrites ci-dessus, sa maîtrise est indispensable, dans les formes avant et latérale. La forme dite **ushiro ukemi** est à utiliser à titre éducatif, pour appréhender la technique du brise-chute avant l'initiation à **yoko ukemi**.



MAE UKEMI



USHIRO UKEMI



YOKO UKEMI

Ce qui suit n'engage que moi...

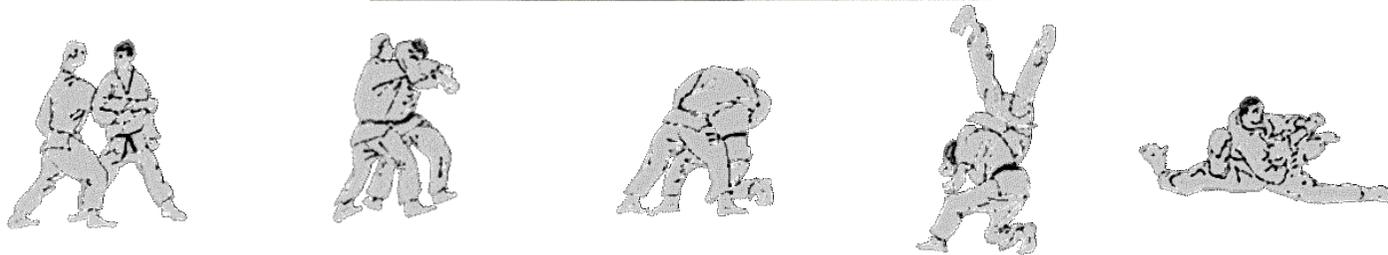
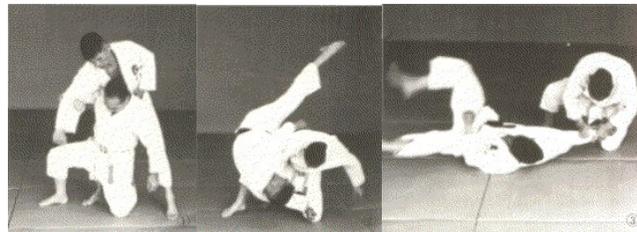
Il me paraît difficilement concevable de faire l'apologie de la non-violence si on n'a pas expérimenté la violence... La meilleure approche de cette situation est l'initiation à la compétition. Pratiquer un Art Martial, par définition non-compétitif, n'exclut pas l'expérience de la confrontation. Il s'agit simplement de ne pas dévoyer l'Art en le transformant en une forme de pancrace.

Le randori a été introduit dans la pratique d'un Art Martial par Jigoro Kano, me semble-t-il. Jusque là, la pratique se limitait à la répétition de katas, qui n'ont rien de mystérieuses pratiques ésotériques mais ne sont que des aide-mémoire (itsutsu no kata est ainsi le répertoire des gardes et des frappes de base...), puis à des combats entre champions d'écoles rivales.

Minoru Mochizuki et Kenji Tomiki, champions de judo, élèves de Jigoro Kano, ont introduit le randori dans la pratique de l'Aïkido. Cependant, si le premier l'a fait dans un but éducatif, le second a dévié vers l'Aïkido de compétition.



kote gaeshi par Kenji Tomiki (extrait de JUDO et AIKIDO)

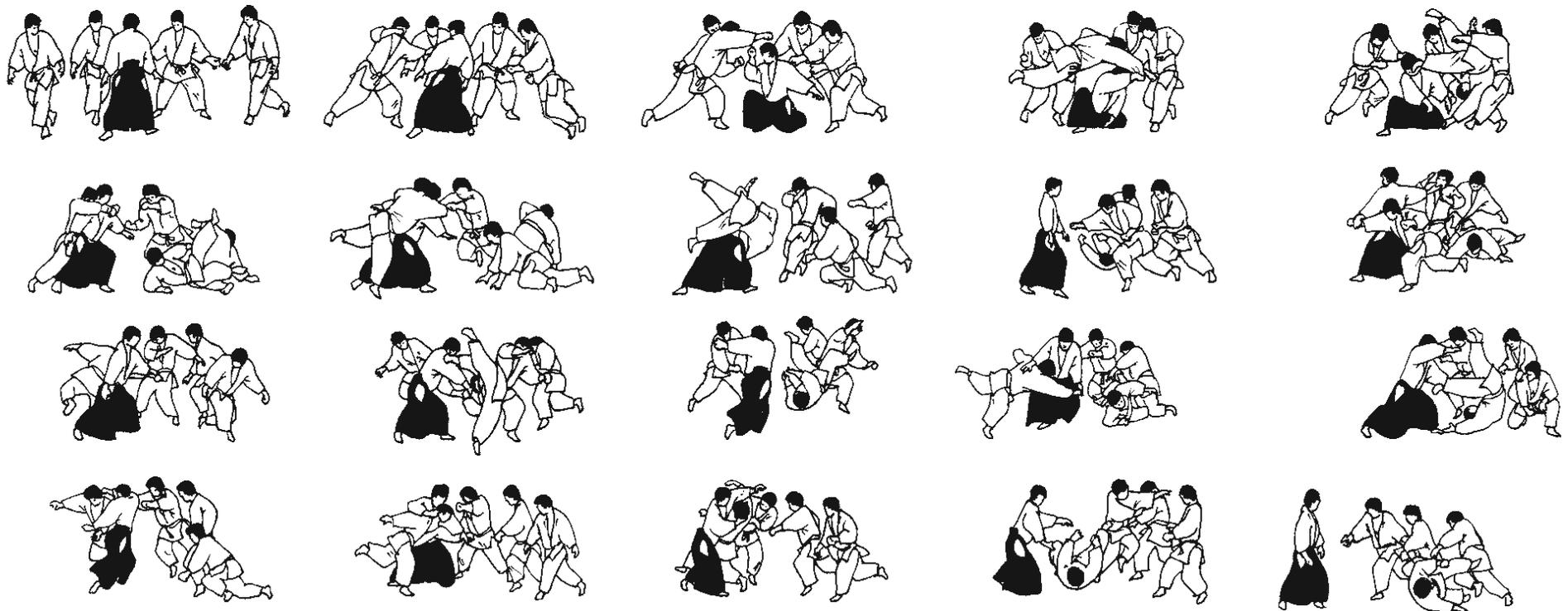


l'influence du judo dans ces projections par le Maître Minoru Mochizuki (images extraites de son ouvrage)

Quand j'ai commencé l'étude de l'Aïkido Yoseikan, le randori tenait une grande place dans l'entraînement, souvent la moitié de la durée du cours... J'ai conservé cette habitude dans mon enseignement. Le randori apporte l'approche ludique nécessaire à la pratique d'un Art exigeant en énergie, attention et persévérance. La fatigue apportée par un long randori permet au corps de se dégager de l'emprise de l'esprit et d'apprendre par lui-même, sans le filtre de l'intellect, ce qui permet d'accéder à la « forme de corps ».

L'introduction dans notre programme du contenu complet d'Arts Martiaux Traditionnels, c'est-à-dire constitués de katas, dont la pratique est exclusivement portée sur la répétition de ces katas, a bouleversé l'enseignement et la pratique de l'Aïkibudo. Le souci du kata s'est reporté sur l'obsession des kihon. La préparation à un examen s'est résumée à la connaissance parfaite des kihon et des techniques. La spontanéité, l'imagination, le sens de l'opportunité, du « contre », le randori, en fait, ont été écartés de la pratique quotidienne.

L'intérêt de la pratique d'un Art Martial en général, de l'Aïkibudo en particulier, est d'être parfaitement transposable dans le vécu quotidien. La vie est faite d'adaptations à des situations inattendues, pas de réponses stéréotypées à des événements convenus.



une jolie séquence de randori extraite de Introduction à la sphère dynamique

Fiche pédagogique (1^{ère} séance)

Objectifs :

- définir le rôle de Uke
- développer le sens du kaeshi waza
- s'adapter au changement de distance et au kumi kata
- développer le sens de l'attaque et de la défense au niveau des jambes

Compétences supposées acquises :

- maîtrise de l'entrée en o irimi sur une attaque frontale
- maîtrise de yoko ukemi type judo et du brise chute
- maîtrise de ryote dori wa no seishin

Compétences à acquérir :

- Sens de l'opportunité dans l'application de harai ashi (de ashi barai)
- Fluidité dans la liaison wa no seishin / kumi kata / de ashi barai

Corps de la leçon :

- Échauffement léger, étirements
- Contrôle de la maîtrise du brise chute : roulades simples (mae ukemi, ushiro ukemi) , roulades enchaînées, ushiro et yoko ukemi avec brise-chute (seul, puis avec élan, en se retenant à la manche d'un partenaire)
- Contrôle de la maîtrise de o irimi sur attaque frontale
- Ryote dori wa no seishin forme directe avec hiki, forme avec o irimi
- Enchaînements sur saisie imprécise de Uke : koshi guruma sur saisie insuffisante, soto maki komi sur dégagement de sa tête par uke
- Sumi otoshi sur avant-saisie et kumi kata
- Accompagnement de sumi otoshi avec de ashi barai

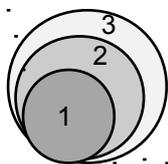
Évaluation : Randori technique sur l'attaque ryote dori

- Jyu randori toutes techniques
- Futari randori : sumi otoshi sur toutes les attaques

ANNEXE : APPRENDRE ET ENSEIGNER

1°) FONCTIONNEMENT DU CERVEAU

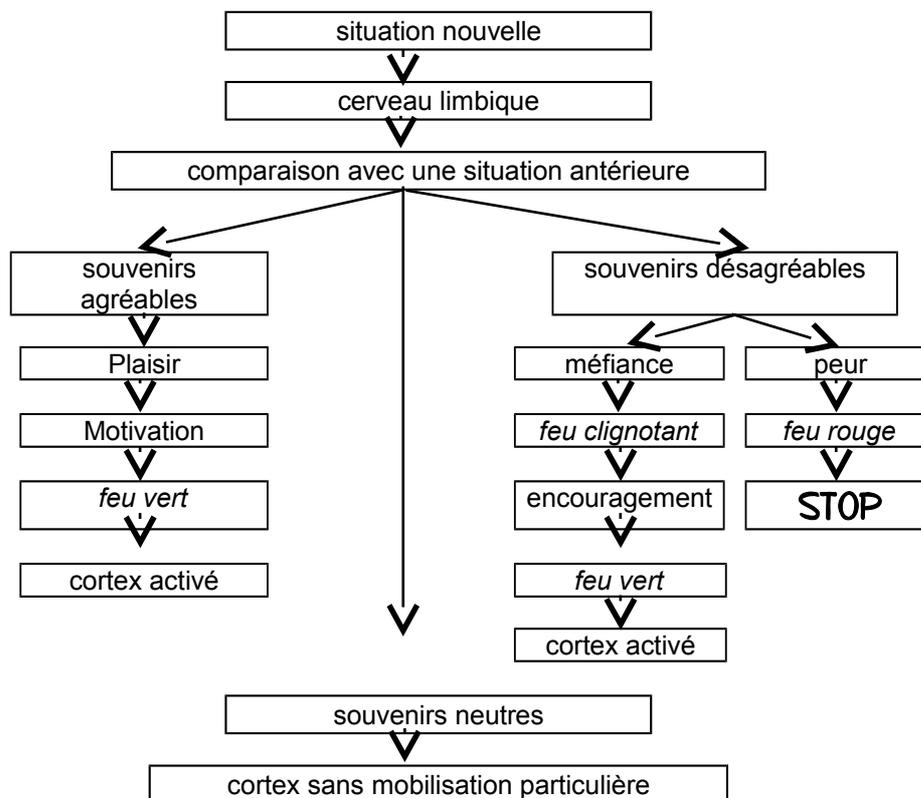
Un schéma très simplifié de l'anatomie de notre cerveau va nous permettre d'en aborder le fonctionnement. Il comporte trois structures superposées :



- 1 : le cerveau reptilien → c'est le domaine de l'instinct, de tout ce qui concerne la survie
- 2 : le cerveau limbique → c'est le domaine des émotions, de l'affectivité
- 3 : le cortex → c'est le domaine du raisonnement

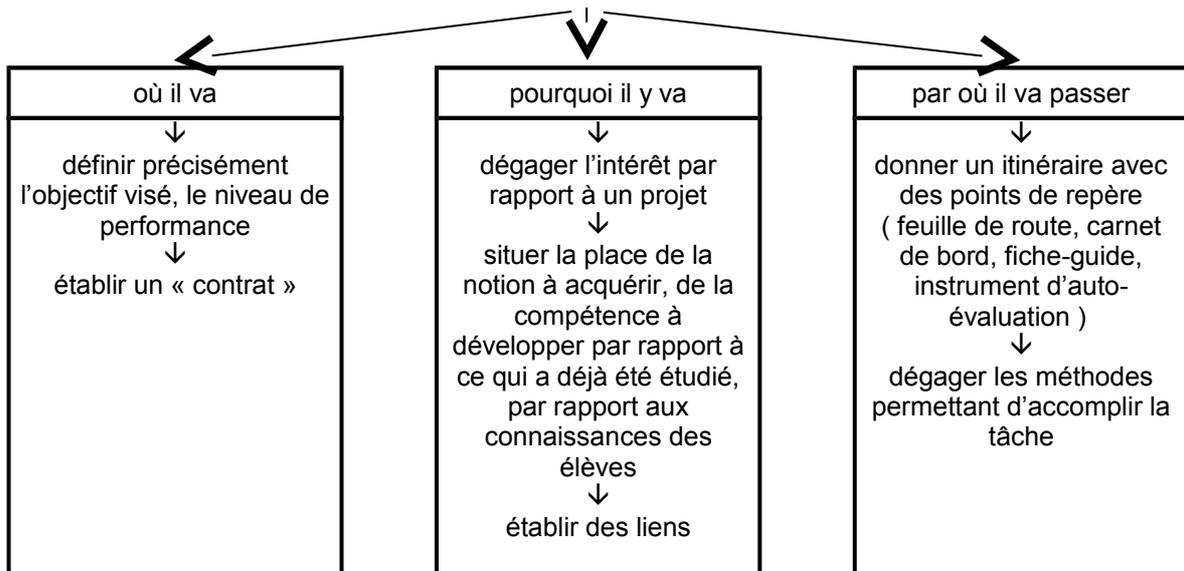
Le cerveau reptilien représente notre héritage le plus primitif. Il assure le bon fonctionnement de tout ce qui échappe à notre conscience, de tout ce qui est vital. Pas question de le contrôler, à moins d'être un yogi, certains prétendant être capable de ralentir le rythme de leurs pulsations cardiaques ou de se placer en situation de vie végétative, allant même ainsi jusqu'à contrôler leur métabolisme et abaisser sensiblement leur température interne... Maîtrise au plus haut niveau? Charlatanisme? L'Aïkibudo n'offre aucun outil susceptible de progresser dans cette voie.

Le cerveau limbique filtre les informations : c'est lui qui va décider de leur traitement ou non par le cortex. Face à une situation nouvelle, il va s'efforcer de la comparer à une situation antérieure. Si le souvenir évoqué est agréable, le cortex est activé, le sujet est en éveil. Souvenir neutre, le cortex n'est pas particulièrement mobilisé, la suite des événements déterminera son activité. Souvenir désagréable, le rideau se tire : refus de continuer. Un excès d'émotivité se révèle préjudiciable, notamment en situation d'apprentissage. L'Aïkibudo offre les outils qui permettent, à l'aide d'une pratique assidue, de contrôler, sinon de maîtriser, les réaction affectives.



Ce mode de fonctionnement détermine les conditions de mise en place d'une situation d'apprentissage. En effet, le cerveau ne peut aller nulle part s'il ne sait pas où il va (nécessité de définir précisément l'objectif visé, le niveau de performance : établir un « contrat »), pourquoi il y va (dégager l'intérêt par rapport à un projet, situer la place de la notion à acquérir, de la compétence à développer par rapport à ce qui a déjà été étudié, par rapport aux connaissances des élèves) et par où il va passer (donner un itinéraire avec des points de repère, par exemple une progression, dégager les méthodes permettant d'accomplir la tâche)

Le cerveau ne peut aller nulle part s'il ne sait pas



Le cortex traite les informations. En réalité, nous possédons deux cortex, qui ont un fonctionnement spécifique :

Cortex gauche (<i>Moi dans le monde</i>)	Cortex droit (<i>Le monde en moi</i>)
Auditif Analytique Rationnel Logique Linéaire Temporel Séquentiel sensible aux différences sait comment goût des détails fait une chose à la fois réceptif à ce qui est objectif recueille l'information neutre Déchiffre les notes de musique	Visuel Synthétique Intuitif Analogique Global Spatial Simultané sensible aux ressemblances sait pourquoi goût de l'ensemble fait plusieurs choses à la fois réceptif au qualitatif recueille les émotions reçoit et produit les mélodies
La démarche du cortex gauche est systematique (réponse aux grandes questions de l'humanité : qui, où, quand, comment... (5 sens + motricité + émotions ressenties))	La démarche du cortex droit est heuristique (démarche consistant à faire découvrir à l'élève ce qu'on veut lui enseigner) : association d'idées à partir de l'objet de la recherche.
Chaque individu a tendance à employer l'un de préférence à l'autre. Il serait bien sûr préférable de les utiliser tous deux à bon escient. C'est notre éducation qui va nous permettre ou non d'avoir cette possibilité. Un bon enseignant se doit de solliciter autant le cortex droit que le cortex gauche de ses élèves en sollicitant l'auditif, le visuel, l'imaginaire...	

Les quatre temps du cerveau

1. Préparation : cortex gauche	2. Gestation : cortex droit
4. Vérification : limbique gauche	3. Illumination : limbique droit

2°) LES APPORTS DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

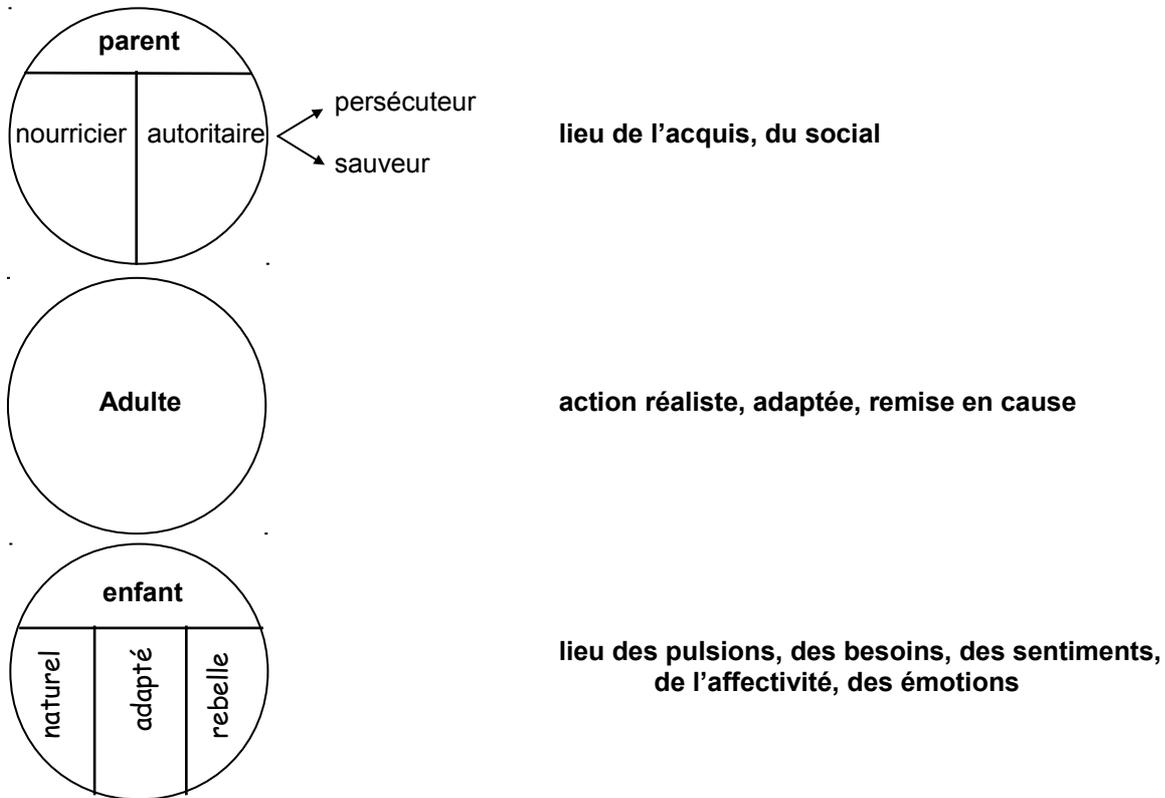
L'analyse transactionnelle décrit trois niveaux de conscience qui se manifestent alternativement dans les situations de communication.

Le **parent** est le lieu de l'acquis, du social. Il peut être « nourricier » ou « autoritaire ». Dans ce cas, on trouve le parent persécuteur et le parent sauveur (c'est parfois le même...)

L'**adulte** est le lieu de l'action réaliste, adaptée, de la remise en cause.

L'**enfant** est le lieu des pulsions, des besoins, des sentiments, de l'affectivité, des émotions. Il peut être naturel, adapté ou rebelle.

Il ne s'agit pas là de zones du cerveau mais d'altérations du niveau de la conscience en réaction à des situations de communication.



Généralement, au cours de la communication, les différents intervenants passent par chacun de ces états. S'il existe des niveaux hiérarchiques très marqués, on risque fort d'observer des individus définitivement fixés dans les niveaux extrêmes tant que durera la situation de communication.

3° ÉDUCATION OU DRESSAGE

La relation classique dans un cours d'Arts Martiaux, relation fréquente en situation d'enseignement, est celle de parent « nourricier » (le maître, le modèle, celui qui sait) à enfant « adapté » (celui qui ne sait pas, qui reproduit) . Le maître Ueshiba disait, paraît-il, qu'il fallait monter sur le tatami « ignorant comme un petit enfant »... Pour ma part, je crois à la relation d'adulte à adulte, même si elle est plus difficile à obtenir qu'il ne le paraît.

ÉCOLE DES CADRES

Définitions : une École des Cadres est un lieu de formation continue d'enseignants ou de formation initiale de futurs enseignants. On y parle donc d'enseignement, c'est-à-dire de pédagogie. Le travail sur la technique, l'apprentissage de techniques appartenant au programme d'un grade donné sont du domaine des cours hebdomadaires, au sein même du club, ou le thème de stages spécifiques, stages de yudansha, par exemple.

Un enseignement devrait se faire en fonction d'un projet : projet de région pour le DTR ou le DTIR, projet de club pour le professeur. Un projet est un ensemble d'objectifs à atteindre à la fin d'une saison pour chacun des groupes d'élèves du club (un projet utopique traiterait des objectifs à atteindre pour chacun des élèves...), ces objectifs étant choisis parmi les éléments constitutifs du programme. A ce sujet, il faut noter que notre programme s'apparente encore trop à un simple catalogue de techniques et qu'il reste à le décrire, dans le cadre d'un projet national, en termes de compétences.

Une compétence est un savoir-faire en situation : par exemple, on a appris à faire O IRIMI, au cours d'un très traditionnel travail en ligne. La compétence à acquérir par l'élève débutant sera de répondre par O IRIMI à un partenaire qui l'attaque en OMOTE YOKOMEN UCHI à droite et à gauche, soit avec une remise en garde systématique après chaque attaque, soit sous forme d'un éducatif ininterrompu.

Plus tard, cette compétence sera considérée comme acquise quand il saura répondre par O IRIMI à deux partenaires qui attaquent de façon ininterrompue, l'un OMOTE YOKOMEN UCHI à droite, l'autre à gauche, puis sur TSUKI CHUDAN avec esquive extérieure, puis avec esquive intérieure, puis avec canalisation de l'attaque.

Pour un yudansha, voire un premier kyu, la compétence sera considérée comme acquise quand il saura répondre aux attaques de deux, puis de plusieurs partenaires attaquant en TSUKI CHUDAN porté indifféremment à droite ou à gauche, justifiant des esquives intérieures ou extérieures, la canalisation des attaques et, plus tard, l'enchaînement de techniques.

La préparation d'une leçon porte donc sur un objectif à atteindre, objectif défini en fonction des compétences acquises par les élèves présents. Dans le cas d'un stage de longue durée, le professeur prépare le contenu de son stage en fonction de compétences supposées acquises par les stagiaires, une évaluation effectuée lors de la première séance permet à un maître expérimenté de former assez objectivement des groupes de niveau.

Notre cas présent est le plus mauvais possible : élèves venus d'horizons divers, le professeur ne connaît ni leurs projets personnels ni leurs compétences. Le cours sera donc plutôt à prendre comme une « conférence pédagogique » sur le thème de la préparation d'une leçon, avec présentation en situation d'une leçon type. Je construirai donc ma leçon sur un concept clef de la pratique d'un Art Martial et de l'Aïkibudo en particulier : *une technique est la conclusion d'un mouvement qui se construit à deux.*

J'ajouterai un autre concept, clair dans une pratique sportive comme le judo, moins évident dans le cadre de l'Aïkibudo dont l'enseignement est généralement pratiqué sous la forme du modèle à reproduire : un Art Martial est un ensemble d'outils mis à la disposition de l'être humain pour lui permettre d'évoluer. Ce peut être dans un domaine purement physique, dans le cas des pratiques compétitives, ce peut être dans le domaine du progrès personnel et, souvent dans le sens de la communication, dans les pratiques de type Aïki. L'Aïkibudo n'est ni une philosophie, ni même un courant de pensée ou une façon de vivre, il ne produit que ce que chacun est capable d'en retirer.

Un outil peut être utilisé de différentes façons : avec mes ciseaux à bois, je peux effectuer un travail de menuiserie, d'ébénisterie, de marqueterie, de sculpture. La qualité de l'œuvre réalisée dépendra de mon talent et... de la qualité des outils que j'aurai su acquérir.

Tous les maîtres, à ma connaissance, ont appris selon le principe du modèle à reproduire, ont donc commencé à enseigner en reproduisant ce qu'ils ont subi, puis ont cherché leur propre Voie et ont imprégné leur enseignement de leur personnalité. Morihei Ueshiba a appris le Daito Ryu Aïkijutsu au début du siècle auprès de Sokaku Takeda. Influencé par la pratique d'autres Arts Martiaux, il l'a modifié et, dans les années 30, eut pour élève Minoru Mochizuki qui a créé à son tour une méthode très spécifique, due aux apports du judo et du karaté. Maître Floquet a étudié l'Aïkido Yoseikan des années 50, et, l'ayant enrichi au contact d'autres écoles, a créé son propre style.

Ma référence sera l'enseignement de Maître Floquet dans les années 70. Un autre se réclamera des années 80. Les maîtres continuent à évoluer, les élèves aussi, les formes semblent s'éloigner. Mais le fond reste le fond, un ciseau reste un ciseau et un bûcheron ne parviendra jamais à réaliser une mortaise avec une hache pour autant qu'il comprenne un jour l'intérêt de réaliser un assemblage...

FICHE PÉDAGOGIQUE

Objectifs : construire des techniques sur des partenaires placés en déséquilibre

- savoir faire bouger le partenaire
- savoir le mettre en déséquilibre
- savoir maintenir ce déséquilibre pour obtenir une chute

Compétences supposées acquises : les élèves savent faire NAGASHI sur pied avant et sur pied arrière (travail de ces TAI SABAKI en amont sur TSUKI CHUDAN) et connaissent le te hodoki sur jyunte dori

Compétences à acquérir : effectuer nagashi sur des saisies en distance Ma

Corps de la leçon

1°) Jyunte dori en distance CHIKA MA : évaluation du TE HODOKI (aptitude à utiliser son bassin pour induire un mouvement chez le partenaire, maîtrise du déplacement du bras saisi dans un plan virtuel, rôle du coude)

2°) Jyunte dori en distance MA : évaluation dans le mouvement, application de NAGASHI sur pied avant.

3°) Même action avec retour du bassin et transfert du déséquilibre vers l'avant du partenaire : utilisation de techniques pour évaluer le mouvement

- Ushiro hiki otoshi contrôlé en ushiro ukemi (action du poignet, contrôle de l'épaule)
- Ushiro hiki otoshi contrôlé en mae ukemi (rôle de l'articulation de l'épaule, principe stratégique : faire monter pour faire descendre...)

4°) Même action qu'en 2° suivie d'un Nagashi sur pied arrière :

- Mae hiki otoshi
- Uchi mata gaeshi (transformation d'un nagashi en hiki)
- Koshi waza : O goshi, harai goshi (application « réaliste » en kumi kata : retrouver les sensations en situation de compétition, applications éventuelles de hane goshi, uchi mata, ippon seoi nage...)
- Kaeshi waza : - kubi nage
- la même technique, esquivée par Uke, conduira à enchaîner soto maki komi

5°) Réinvestissement de la compétence : effectuer le même mouvement de base « esquive-déséquilibre » sur Dosokute dori en distance MA

- Déplacement de base sur nagashi pied avant : Kote kudaki, gyaku yuki chigae, ura ude nage (importance de l'angle de poussée)
- Déplacement complet sur double nagashi : robuse (mauvais angle de poussée, Kaeshi waza en enchaînement) , wa no seishin, koshi nage

6°) Prolongements possibles sur la notion d'angle d'entrée : amener Uke à saisir en ushiro ryote dori

- Suivant le niveau de la saisie : wa no seishin, yuki chigae, kote gaeshi...
- Travail de recherche par groupes (quelles techniques placer en fonction de la réaction de Uke)

Évaluation : les mouvement réalisés à la fin de la séance sont harmonieux et les techniques sont appliquées de façon efficace, aisance dans le randori.

Si l'Aïkibudo est bien l'Art Martial ultime tel que je le conçois, merveilleux outil de formation du corps et de l'esprit, les 13 règles du Kendo, que j'ai empruntées au site <http://membres.lycos.fr/kyosaku/kendo>, doivent s'y appliquer. En fait, peu de choses sont à adapter pour en faire **les 13 règles de l'Aïkibudo**... Elles conceptualisent les bases « martiales » que j'ai tenté d'expliciter dans mon projet pédagogique et mes anciens élèves devraient y retrouver les principes que je leur ai enseignés dans le cadre des « cours du samedi »...

LES 13 RÈGLES DU KENDO

1. REI 礼 : salut respectueux.

On salue le Dôjô 道場 en y entrant et en en sortant afin de témoigner à ce lieu d'entraînement précieux, sinon sacré, son remerciement et son respect parce que le Dôjô est un lieu qui offre l'occasion de cultiver l'esprit et le corps.

De la même manière, on salue :

- le SHIHAN ou SENSEI (maître)
- l'adversaire, qu'il soit SENPAI (élève plus gradé) , DÔHAI (élève de même grade) ou KÔHAI (élève moins gradé que soi)

En prononçant :

- au début de chaque rencontre ONEGAI SHIMASU (Donnez-moi une leçon s'il vous plaît)
- à la fin de chaque rencontre ARIGATÔ GOZAIMASHITA (Je vous remercie infiniment)

Car grâce au maître, on peut apprendre de nouvelles techniques, apercevoir ses défauts ou ses faiblesses mentales, les corriger et ainsi atteindre un niveau technique et mental plus élevé. Grâce aux autres élèves, on peut pratiquer et perfectionner les techniques enseignées, mesurer son propre niveau ...

Afin de ne pas gêner les autres et de ne pas leur manquer de respect, on doit éviter de passer entre les combattants situés face à face ou devant ceux qui sont assis. Dans le même esprit, il hors de question :

- d'enjamber le SHINAI 竹刀 ou le BOKUTÔ 木刀 (âme même du SAMURAI !) ou bien le BOGU (防具, armure) ,
- de les jeter par terre.

En somme, le fond de ces comportements propres au Kendô-Ka révèle sa vision ou philosophie de la vie : **chaque homme, voire chaque chose a sa propre vie et donc mérite un certain respect.**

2. SUTEMI 捨身 : attaque franche et sérieuse.

Lorsque l'on saisit une opportunité d'attaque et porte une attaque à l'adversaire, quel que soit le niveau de ce dernier, on doit s'employer de toutes ses forces physiques et mentales comme si l'on désirait tuer l'adversaire par ce seul coup **en sacrifiant sa propre vie.**

En revanche, un coup engagé avec peu de sérieux ou avec hésitation ou sans conviction ou bien en se défendant... n'a aucune valeur dans le Kendô même s'il peut être suffisamment efficace pour marquer un point dans une compétition.

En effet, l'efficacité du Kendô-Ka, c'est son attitude ou son état d'esprit à l'égard de son adversaire. De plus, marquer un point n'est pas un but en lui-même; ceci n'est pas d'ailleurs très difficile : une frappe inintentionnelle peut quelquefois amener à un point « efficace » ! ... Mais on s'aperçoit aisément combien il est difficile d'attaquer l'adversaire avec un véritable esprit de SUTEMI surtout lorsque cet adversaire est moins gradé que soi.

3. KI KEN TAI NO ICHI 気 剣 体 の 一 : **simultanéité des forces mentales, du coup de sabre et des mouvements du corps.**

Le KI 気 ou KIAI 気合 signifie les forces mentales permettant de mettre la décision d'attaque en action. Le KIAI est le plus souvent matérialisé par la voie vocale, mais il ne doit pas être confondu avec le simple KAKEGOE 掛声 (cri). Néanmoins ce n'est qu'en poussant un cri fort et aigu du fond du ventre (HARA) que l'on peut arriver à acquérir le KIAI.

Le KEN 剣 désigne le sabre et plus précisément un coup de SHINAI 竹刀 ou une technique.

LE TAI veut dire la position et le mouvement du corps.

En somme, afin qu'un coup de SHINAI soit suffisamment précis, puissant et valable pour vaincre l'adversaire, il doit être donné **simultanément** avec :

- des forces mentales qui se concrétisent par un cri aigu et fort : "MEN 面", "KOTE 小手", "DÔ 胴";
- le mouvement ou déplacement du corps qui accompagne ce coup.

4. ICHI GAN, NI SOKU, SAN TAN, SHI RIKI

1^{er} les yeux, 2nd les pieds, 3^{ème} les forces mentales et 4^{ème} le physique.

Il s'agit d'une des maximes du Kendô énumérant par ordre d'importance décroissante 4 facteurs indispensables à une progression technique et mentale :

1. Yeux ou esprit : dans le Kendô comme dans tous les autres arts martiaux, les techniques seules se concrétisent. De ce fait, on a tendance à attacher une importance excessive à une progression technique. Cependant, cette dernière n'est pas le but final du Kendô qui est l'entraînement de l'esprit; elle n'est qu'un simple moyen pour arriver à ce but. En fait, le combat n'est pas une lutte entre nos propres techniques et celles d'autrui, mais plutôt un **affrontement entre notre esprit et celui d'autrui**. Cet esprit est le mieux reflété dans les yeux; d'où la nécessité d'accorder une priorité à leur entraînement. En effet, un bon oeil permet :

- d'observer l'adversaire, ses mouvements physiques et mentaux,
- de lire dans la pensée de l'adversaire et d'anticiper ses actions,
- et ainsi, de saisir l'occasion d'attaque ou de contre-attaque, voire de menacer l'adversaire.

Voilà pourquoi la simple observation de combats est considérée dans le Kendô comme entraînement (MITORI-GEIKO). Lors de la démonstration d'une technique, nouvelle ou déjà "apprise", il faudrait donc :

- diriger au moins son regard vers le professeur,
 - essayer de saisir à quel moment précis, à quelle distance, avec quelle partie du SHINAI 竹刀, sur quelle partie du corps de l'adversaire, par quels mouvements et déplacements successifs, ..., le professeur porte une attaque ou contre-attaque.
2. Pieds : étant donné que la position et les déplacements des pieds constituent la base de tous les mouvements du Kendô, de grands efforts doivent être consacrés pour les exécuter correctement et naturellement.
 3. Forces mentales : il s'agit dans le Kendô de vigueur, de volonté, de persévérance et de persistance permettant :

- de dominer les 4 faiblesses d'esprit appelées *SHIKAI*, à savoir : surprise, peur, doute et perplexité.
 - de porter une attaque franche et sérieuse (*SUTEMI* 捨身) même à un adversaire techniquement bien supérieur à soi.
4. Physique ou techniques : le physique ou les techniques sont d'une dernière importance. Ceci ne signifie pas toutefois que l'on puisse les négliger complètement. Sans les techniques suffisantes, on ne peut porter aucune attaque valable. La véritable signification serait la suivante : l'entraînement aux techniques n'a de valeur que dans la mesure où l'esprit, les mouvements et les forces mentales les accompagnent.

5. *MAAI* 間合い : distance physique et métaphysique.

Du point de vue purement physique, le *MAAI* ou *MA* signifie une distance qui sépare les deux combattants l'un de l'autre et il est généralement réparti en 3 catégories :

1. *ISSOKU ITTÔ NO MA* 一足 一刀 の 間 : il s'agit d'une distance fondamentale permettant :
 - d'attaquer ou de contre-attaquer l'adversaire en un pas en avant (*ISSOKU*) et en un coup (*ITTÔ*)
 - ou d'éviter un coup de l'adversaire en un pas en arrière
2. *TÔ MA* 遠 間 : c'est une distance éloignée et donc de sécurité : l'adversaire ne peut vous atteindre en un seul pas en avant; par contre, vous ne pouvez pas non plus le toucher en un pas.
3. *CHIKA MA* 近 間 : c'est une distance proche et donc extrêmement dangereuse : l'adversaire peut vous attaquer sans avancer ou bien même si vous reculez d'un pas.

Le *MAAI* n'est pas uniquement une distance physique mais **également métaphysique** : il dépend non seulement de la constitution physique, du niveau technique et de la longueur du *SHINAI* 竹刀 des deux combattants, mais aussi de leur état d'esprit. D'où la raison d'être d'une leçon de *Kendô* qui veut que l'on soit **d'une distance éloignée de l'adversaire et près de soi**.

6. *ZANSHIN* : vigilance après une attaque ou contre-attaque.

ZANSHIN signifie la conservation à tout moment de la vigilance envers l'adversaire. Même si l'on juge l'attaque portée à l'adversaire précise, puissante et valable, on doit demeurer physiquement et mentalement prêt à lui donner immédiatement un deuxième ou troisième coup éventuel dans le cas où le premier s'avérerait complètement manqué ou insuffisant et où cet adversaire risquerait de contre-attaquer.

7. *METSUKE* 目付 : orientation du regard.

Les yeux 目, comparés à la fenêtre de l'esprit, reflètent le mieux l'état d'esprit (revoir 4. *ICHI GAN* ...).

On doit donc diriger son regard dans les yeux de l'adversaire sans toutefois l'y concentrer et observer son corps de la tête aux pieds **comme si l'on regardait une montagne lointaine** « *enzan no metsuke* ».

Par contre, si votre regard est concentré sur la partie du corps de l'adversaire que vous allez frapper telle que « *MEN* 面 » ou « *KOTE* 小手 » votre intention sera devinée et en conséquence, votre frappe sera esquivée à temps ou elle donnera à l'adversaire une belle occasion de contre-attaquer.

8. SUKI : occasion d'attaque ou de contre-attaque.

Voici les 5 principales occasions que l'on ne doit pas manquer pour porter une attaque ou contre-attaque à l'adversaire :

1. **DEBANA** 出端 業 ou **DEGASHIRA** : il s'agit du moment précis où l'adversaire est sur le point d'attaquer. Lorsqu'il a saisi une occasion d'attaque ou mis en action une décision d'attaque, il a tendance à y absorber toute son attention et en conséquence, à ne pas rester en garde efficace. Il risque au contraire d'offrir à l'adversaire une opportunité d'attaque ou de contre-attaque.
2. Moment précis où l'adversaire s'est défendu d'une attaque : à ce moment-là, il a tendance à se sentir en sécurité et à relâcher sa tension; c'est donc à ce moment précis que l'on doit lui porter une deuxième attaque avant que ce dernier ne tente une contre-attaque.
3. Moment précis où l'adversaire a épuisé ses techniques : si l'on esquive une après l'autre les attaques de l'adversaire en maintenant sa garde, sa posture et une bonne distance, ce dernier ne pouvant plus continuer ses techniques, risque de donner à l'adversaire une belle occasion de contre-attaque.
4. **HIKIGIWA** : c'est le moment précis où l'adversaire recule. En reculant, il peut difficilement esquiver ou se défendre contre une attaque.
5. Moment précis où l'adversaire tombe momentanément en arrêt technique ou mental dû à la fatigue physique, à un trouble ou émoi provoqué dans son esprit, ...

L'explication fournie ci-dessus a dû vous permettre d'observer :

- d'une part que le **SUKI**, comme le **MAAI** 間合い est d'une nature à la fois physique et métaphysique : il est lié aux éléments physiques tels que garde et posture (**SUKI dans le physique**) et aux éléments mentaux dont attention et tension (**SUKI dans l'esprit**).
- et d'autre part que les occasions d'attaque ou de contre-attaque précitées ne sont des **SUKI** faciles ou du moins offerts par l'adversaire.

Toutefois, le **SUKI ne se présente pas toujours** : lorsque la garde et l'esprit de l'adversaire sont puissants, voire menaçants on sera obligé de chercher **par sa propre initiative** un **SUKI** physique et psychique :

- soit en écartant, par exemple, le **SHINAI** 竹刀 de l'adversaire. En d'autres termes, l'anéantissement momentané de la garde de l'adversaire conduira automatiquement à la provocation d'un émoi dans l'esprit de ce dernier.
- soit en provoquant un trouble quelconque dans l'esprit de l'adversaire, par exemple, par rapprochement du **MAAI** 間合い : pénétration du **TÔMA** 遠 間 (distance de sécurité) en **ISSOKU ITTÔ NO MA** 一足 一刀 の 間 (distance propice d'attaque). La provocation d'un trouble psychique amènera immédiatement à l'anéantissement de la garde.

9. SEN : état d'esprit permettant de déclencher une prompte attaque ou contre-attaque avant que l'adversaire ne puisse réaliser une attaque.

Sur le plan technique le **SEN** est généralement classifié par ordre de difficulté croissante en 3 types :

1. **GO NO SEN** : il s'agit d'une contre-attaque portée à l'adversaire après s'être défendu d'une attaque de ce dernier; comme par exemple dans la technique *KOTE SURIAGE MEN* : cette dernière consiste à anéantir l'attaque de l'adversaire qui visait le poignet en lui écartant le *SHINAI* 竹刀 et à contre-attaquer immédiatement sur le front (*MEN*) .
2. **SEN** : les techniques du *SEN* sont le mieux représentées par celles de *DEBANA* 出端 業 ou *DEBASHIRA* (revoir *SUKI*) . Lorsque l'adversaire est en train de porter une attaque sur le front (*MEN*) et avant même que le coup ait touché, on anticipe cette attaque et frappe immédiatement son poignet (*MEN DEGOTE*) .
3. **SEN NO SEN** : ce dernier type de *SEN* signifie une attaque portée à l'adversaire avant même que celui-ci n'ait une possibilité d'attaque; il s'agit du *SEN* le plus difficile à atteindre car il demande, par rapport aux 2 autres, une énergie physique et mentale encore plus grande qui permet d'anéantir le *KEN* (剣) sabre et plus concrètement la pointe ou mouvement du *SHINAI* 竹刀 , les *WAZA* 業 (techniques) et le *KI* 気 (forces mentales) de l'adversaire et par voie de conséquence d'empêcher ce dernier de tenter une attaque.

Nous nous apercevons à présent que toutes **ces techniques de SEN sont indissociables de l'esprit du combattant**; la notion *SEN* ne doit donc pas être interprétée seulement comme certaines techniques d'attaque ou de contre-attaque, mais plutôt comme **état d'esprit** (placidité, perspicacité, vivacité, vigueur, ... etc.) **permettant de déclencher une prompte attaque ou contre-attaque avant que l'adversaire ne puisse réaliser la sienne.**

10. **KYO / JITSU** : état physique et mental en déséquilibre ou en plénitude.

KYO désigne l'état physique et psychique dans lequel on n'est en mesure ni d'attaquer, ni de contre-attaquer, ni de se défendre. Il s'agit du moment :

- où l'on perd son équilibre physique, on abandonne même momentanément sa garde,
- où son attention est dispersée ou trop absorbée,
- ou bien lorsqu'un émoi quelconque tel que surprise, peur, doute ou perplexité se produit dans son esprit.

Il s'ensuit que l'on offre alors à l'adversaire une occasion propice d'attaque.

JITSU, par contre, est un état physique et mental en plénitude permettant d'attaquer ou contre-attaquer ou de se défendre sur le champ. En d'autres termes, on n'a de *SUKI* ni dans le physique ni dans l'esprit.

Il s'agit donc pour l'adversaire d'un moment d'attaque extrêmement dangereux, voire pratiquement impossible même s'il a une supériorité technique.

Tout combattant a un moment de *KYO* et un moment de *JITSU*. Il faut donc savoir distinguer le *KYO* du *JITSU* de l'adversaire et essayer de lui porter une attaque ou contre-attaque en se mettant soi-même en état de *JITSU* et en profitant du moment de *KYO* de l'adversaire.

11. **SHISHIN / HÔSHIN** : esprit figé / libéré.

SHISHIN signifie un état d'esprit épris d'une pensée, d'une intention ou d'un sentiment quelconque :

« Comment porter une attaque au *MEN* de l'adversaire ? », « Comment se défendre d'une attaque ? », « Si je frappe le *KOTE* de l'adversaire, je crains qu'il n'esquive mon attaque et ne me contre-attaque au *MEN* », etc., etc. ...

En somme, on absorbe toute son attention sur un détail insignifiant sans pouvoir saisir l'essentiel; on perd par conséquent l'ouverture et la souplesse d'esprit et par la même, la faculté d'agir suivant l'état physique et mental de l'adversaire.

HÔSHIN est en revanche, un **état d'esprit flexible et libéré comme un oiseau vivant en liberté.**

Cet état d'esprit permet :

- d'accorder son attention à tout mouvement physique et psychique de l'adversaire,
- de porter un jugement approprié et une réaction adéquate selon les circonstances : par exemple lorsque l'adversaire est en état de *JITSU*, on s'abstient de lui porter une attaque et tâche de chercher un moyen de briser ce *JITSU*; s'il tombe au contraire en état de *KYO*, on en profite pour attaquer sur le champ ... (revoir *KYO / JITSU*).

Il va sans dire que l'on doit posséder l'esprit de *HÔSHIN* dans l'entraînement de *Kendô* aussi bien que dans la vie.

12. *SEICHÛ NO DÔ, DÔCHÛ NO SEI* : mouvement dans la tranquillité, tranquillité dans le mouvement.

Cette maxime semble paradoxale à première vue, mais la réflexion permet d'en saisir le véritable sens.

Même lorsque l'on reste en garde et immobile, sa **tranquillité (*SEI*) apparente** peut renfermer, en réalité, la puissance de ses forces mentales (vigueur, vivacité, ...) et physiques (état de *DÔ*) à tel point que l'adversaire se sent menacé et en danger. Il s'agit là de *SEICHÛ NO DÔ*.

Par contre, même si l'on est en action, son mouvement (*DÔ*) peut ne contenir aucun élément artificiel, exagéré ou inutile, voire même communiquer une espèce de tranquillité ou de lucidité d'esprit (état de *SEI*). Il s'agit là de *DÔCHÛ NO SEI*.

Cette notion veut que l'on s'efforce d'atteindre ces deux états physiques et mentaux au travers d'entraînements réguliers.

13. *MU* ou *MUSHIN* 無心 : esprit vide ou entièrement libéré.

Traduit littéralement, *MU* ou *MUSHIN* est un esprit vide. Cette conception ne nécessite aucune explication pour les Japonais, pratiquants ou non de *Kendô*, qui y reconnaissent naturellement une valeur certaine car ils sont prédisposés à accepter sans aucune résistance la négation de leurs idées, voire de leur propre existence ainsi que le démontre le proverbe « Un clou qui sort doit être frappé ».

Cependant, la notion de *MU* risque peut-être d'être interprétée comme une nullité intellectuelle dans la société française fortement imprégnée de l'esprit cartésien qui serait caractérisé par une phrase de Descartes, lui-même : « Je pense, donc je suis ».

En conséquence une précision s'impose.

MU est un état d'esprit dépourvu de toute pensée, de toute intention et de sentiment; il s'agit d'un état d'esprit dans lequel **ni soi-même, ni autrui n'existent, esprit entièrement libéré et qui ne laisse place à aucun préjugé** tel que « Comment attaquer l'adversaire ? », « Comment empêcher son attaque ? », « Comment vaincre l'adversaire ? », « Comment ne pas se faire vaincre par lui ? », etc., etc. ...

Tout combattant a ou aura une expérience d'une attaque ou contre-attaque réalisée sans aucune conscience; il ne se rappelle même plus un instant après exactement comment et de quelle manière il l'a réalisée. Il s'agit bien là d'un esprit de *MU*. Mais hélas ! ... ce n'est qu'à des occasions extrêmement rares qu'un moment de *MU* survient dans l'esprit.

Il s'avère que le *MU* ainsi défini est l'étape ultime ou plutôt idéale à laquelle l'entraînement du corps et de l'esprit pourrait éventuellement amener le *Kendô-Ka* après un passage par *SUTEMI, JITSU, HÔSHIN* ... etc. (revoir 2, 10 et 11 respectivement).



André TELLIER

La Fresnaye

76680 SAINT HELLIER

Mel : andre.tellier1@libertysurf.fr