

Arts martiaux en général et *karatedo* en particulier

Je vais partager ici mes connaissances des arts martiaux en général et du *karatedo* en particulier car elles s'avèrent particulièrement efficaces dans le cadre de ce que l'on appelle aujourd'hui **le développement personnel, une approche dont la finalité est le développement de l'équilibre, du potentiel et l'épanouissement de la personne.**

De l'époque féodale à aujourd'hui

Le *karatedo*, comme la voie du dégainé du sabre (*iaido*), est représentatif de l'orientation spirituelle des arts martiaux (*budo*). *Kara* signifie le vide et *te* la main. *Do* signifiant la voie, *karatedo* peut être traduit par « la voie de la main et du vide ». La main vide de toute arme et aussi la main vide de toute mauvaise intention. Comme pour l'*iaido*, la technique est toujours l'expression d'une réaction de défense, non d'une volonté d'attaque. On trouve dans « *iai* », la notion d'ETRE (*I* de *Iru*) et d'HARMONIE (*Ai*), au sens de « mettre son esprit en harmonie avec celui de l'adversaire », une orientation qui rappelle celle de l'*aikido*.

Les guerres civiles japonaises prirent fin en 1603 avec la prise de pouvoir sur le Japon de la famille *Tokugawa*. Eloignés des champs de batailles, au nom de la stabilité du pouvoir central, les *samourai* ont affiné leurs techniques qu'ils ont de plus en plus imprégnées de concepts philosophiques comme le bouddhisme Zen et le code d'honneur des guerriers (*bushido*).

Que reste-t-il aujourd'hui des arts martiaux japonais ? Un moyen de se maintenir en bonne santé ? De se défendre ? De se réaliser à travers la pratique sportive et la compétition ? Tous ces buts sont légitimes et ne sont pas contradictoires.

La connaissance de soi

Les arts martiaux japonais sont également un moyen de perfectionnement de l'homme en quête de lui-même. De nos jours le but ultime recherché par les pratiquants d'arts martiaux est la victoire sur soi. « Tout combat, qu'il se situe à l'intérieur ou à l'extérieur de nous, est toujours combat contre nous-même » écrit le journaliste et écrivain Marc de Smedt dans la préface du livre « Zen & arts martiaux » du Maître Zen, Taisen Deshimaru.

Se vaincre soi-même signifie « mieux se connaître » et la pratique d'un art martial est une façon parmi d'autres d'atteindre la connaissance de soi. Cette dernière améliore la capacité d'apprentissage, la faculté d'adaptation et la capacité à ressentir et gérer ses émotions. Mieux se connaître passe par l'identification et l'émancipation vis-à-vis de ce qui caractérise l'ego (l'orgueil, la haine, la mesquinerie, etc.). « Ce qui fait la vraie valeur d'un être humain, c'est de s'être délivré de son petit moi » écrit à ce sujet Albert Einstein.

Il existe cinq étapes dans la progression du pratiquant d'arts martiaux : l'esprit (*shin*), la technique (*gi*), le corps (*tai*), l'art (*geijutsu*) et enfin l'abandon de l'ego (*shobu*). Cette évolution est l'histoire de toute une vie de pratique.

Un art martial est une pratique vivante qui n'est pas la création d'une seule personne mais la résultante des expériences et améliorations apportées par des générations successives de pratiquants. Aujourd'hui, il en est de même par exemple concernant les biens durables comme l'avion. Je me souviens d'une interview télévisée de Marcel Dassault expliquant à un journaliste qu'il n'y a pas de nouvel avion mais un avion sans cesse amélioré.

Le souffle

Pour agir ou réagir, il est nécessaire d'avoir de l'énergie. Nous sommes tous nés avec une grande force interne que les japonais appellent *ki*. Cette énergie originelle se trouve dans l'abdomen (*cf.* le passage concernant la respiration abdominale dans le document « Management, leadership, *karatedo* et coaching »). Avez-vous constaté en regardant un bébé respirer que son ventre se gonflait et se dégonflait au rythme de sa respiration ?

« Tous les professionnels qui ont recours à la respiration dans leur travail, comme les chanteurs d'opéra, ceux qui jouent d'un instrument à vent, les danseurs, les acteurs, savent l'importance de respirer dans le ventre et d'y « centrer » leur attention (*Au cœur de la tourmente, la pleine conscience J. Kabat-Zinn*) ».

Nous avons vu que le souffle accroît la force physique et contribue au geste juste mais comment expliquer qu'un vieux maître soit capable de vaincre un jeune bien entraîné et avantagé sur le plan physique ?

L'apprentissage des arts martiaux dit « traditionnels »

L'apprentissage d'un art martial est l'histoire de toute une vie, de toute ma vie. Il commence par la répétition des techniques de base. A ce stade de la formation, le pratiquant façonne un sabre, métaphoriquement parlant. Il cherche ensuite à aiguiser la lame en introduisant dans ses mouvements de la force. Cette dernière confère aux techniques corporelles une efficacité maximale (*kimé*).

Mon rôle en tant que *senseï* est de montrer l'exemple et c'est le meilleur moyen d'influencer mes élèves et de leur insuffler de l'énergie. Je leur demande d'être productifs et pour cela j'insiste sur la ponctualité, le suivi de la cadence du cours et la réactivité dans l'exécution des consignes. Je stimule l'ambition de mes élèves en leur rappelant de temps en temps : « faites mieux qu'hier et moins bien que demain ». J'amène mes élèves à prendre conscience de leurs propres limites et je les entraîne à les dépasser dans un cadre sécurisé dont je suis le garant.

Quel que soit le niveau du pratiquant, l'entraînement se déroule le plus souvent de la même manière : le triptyque *kihon*, *kumite*, *kata*, constitue les trois volets indissociables caractérisant l'apprentissage d'un art martial dit « traditionnel ».

Le *kihon* correspond à l'étude et à la répétition des techniques de base effectuées dans le vide et sans partenaire. Cette première partie de mon cours constitue le fondement même des écoles d'arts martiaux, celle durant laquelle le pratiquant aiguisé ses armes.

Vient ensuite l'entraînement avec un partenaire (*kumite*) qui permet de mettre en pratique les techniques de base vues au début du cours.

En travaillant avec un partenaire le pratiquant autoévalue sa progression. Le plus fort des deux amène progressivement l'autre à sortir de sa zone de confort et le moins aguerri incite son partenaire à faire preuve de pédagogie et d'empathie à son égard. **C'est l'esprit de l'entraînement qui se déroule dans le respect et l'humilité.** A ce stade de son apprentissage le pratiquant vise l'efficacité maximale en situation de combat. Pour atteindre ce but ultime, il doit travailler les dimensions supplémentaires décrites de manière intuitive et empirique par des hommes de sabre tel que Miyamoto Musashi (« Traité des cinq roues ») dont j'ai longuement parlé dans le document « Management, leadership, *karatedo* et coaching ».

L'exécution des *kata* constitue la troisième partie de l'entraînement. Un *kata* est une suite de mouvements soigneusement codifiée, toujours exécutée de la même manière et dans les mêmes directions. Un *kata* de *karatedo* commence toujours par une technique de blocage, jamais par une attaque. Il arrive parfois que le cours se termine par des combats libres (*ju kumite*).

Chaque cours commence et se termine par le salut. A la fin de l'entraînement de *karatedo*, les étudiants répètent après l'élève le plus gradé et le plus ancien (*sampai*) les cinq préceptes (*dojo kun*) suivants :

- Cherchez la perfection du caractère ;
- Soyez fidèles ;
- Soyez constants dans l'effort ;
- Respectez les autres ;
- Retenez toute conduite violente.

Ce processus rappelle aux élèves l'attitude juste, l'état d'esprit et les vertus qu'ils doivent chercher à obtenir tout au long de la progression, à la fois dans la salle d'entraînement (*dojo*) et à l'extérieur, « à comportement juste, conscience juste ».

En *karatedo* comme dans le management ou le coaching, le processus de professionnalisation est long, pluridimensionnel et basé sur le savoir, le savoir-faire et surtout le savoir-être.

Pour information

J'interviens en entreprise dans le cadre :

- d'un atelier de « team building » que j'ai élaboré sur la base d'une « initiation à la pratique du *karatedo* » afin de favoriser la cohésion d'équipe (à intégrer à un séminaire d'entreprise) ;
- d'une conférence sur le thème de « la philosophie des arts martiaux au bénéfice des managers-leaders » (à intégrer à un séminaire d'entreprise) ;
- d'une initiation au coaching individuel et d'équipe ;
- de cours de *karatedo* dispensés dans le complexe sportif de l'entreprise ou dans une salle (*dojo*) située à proximité.

En tant que coach professionnel j'exerce mon métier avec le maximum de discrétion aussi bien vis-à-vis des personnes extérieures à l'entreprise qu'en interne.

Vous trouverez ci-après mes coordonnées si vous souhaitez convenir d'un rendez-vous ou obtenir de plus amples renseignements concernant mes différentes interventions.

Au plaisir de vous rencontrer et de vous être utile !

Patrice MOKO senseï
Praticien du geste juste
Coach professionnel

06.42.30.81.96

patrice.moko@free.fr

<https://patricemoko.com>