

## **BUDO**

### LE KI ET LE SENS DU COMBAT

#### Avant-propos

UN COUTEAU est fait pour couper. De même, la technique des arts martiaux eut à l'origine pour fonction de dominer l'autre en le blessant ou le tuant. Quels que soient les objectifs ou les justifications apportés au cours du temps, la technique des arts martiaux est élaborée pour que des hommes combattent contre d'autres hommes.

Les activités de combat revêtent souvent dans notre société la forme de disciplines aux objectifs plus ou moins éducatifs ou utilitaires. Si la technique de combat était comparée à la lame d'un sabre, selon la place qu'occupe une discipline, cette lame serait alors couverte de différentes protections afin d'émousser la qualité du tranchant. Pour l'application militaire ou policière, elle n'a besoin d'être revêtue que d'une toile mince mais, pour l'activité sportive et l'éducation physique, les lames sont soigneusement insérées dans des fourreaux, parfois décorés du drapeau national ou de couleurs correspondant aux valeurs sociales.

A l'heure actuelle, le rapport entre la lame et sa protection pose des problèmes. N'importe qui peut en effet apprendre la technique de combat dans toutes sortes de disciplines.

Nous la trouvons dans des bagarres de rue et des agressions urbaines d'ordres divers. Elle occupe une place certaine dans les phénomènes contemporains de violence. Certains entraîneurs sportifs appliquent la discipline de combat à l'éducation et obtiennent des résultats positifs. Ils ont réussi à canaliser la violence des jeunes dans une discipline et, pour cela, la jugent éducative. Les municipalités approuvent naturellement. Cependant, ce qui limite l'usage incivil ou criminel de la technique de combat, l'équivalent du fourreau, me semble être bien fragile s'il est confié uniquement au sens de responsabilité de chacun. Un individu qui sait employer des techniques dangereuses est en même temps un être moral. L'équilibre est obtenu par une juxtaposition de techniques dangereuses et de sens moral. Nous sommes tous pris dans des réseaux de pressions différentes et certaines personnes ou certains groupes ont des raisons de laisser exploser violence et agressivité. Dans quelle mesure pouvons-nous faire confiance à la morale individuelle des hommes contemporains ?

La société accepte des activités qui enseignent et élaborent des techniques destinées à vaincre les autres, des techniques pour tuer. Comment le justifier dans le cadre de l'éducation physique ? Cette réalité est masquée par la forme du sport, l'alibi du défoulement. " On se sent bien en s'exerçant au combat, c'est bon pour la santé... " L'application de ces techniques est placée sous la responsabilité individuelle. En Occident, la technique de combat a le statut d'une technique, donc d'un moyen. Par conséquent, elle n'inclut pas de morale, celle-ci s'y ajoute.

La particularité du budô japonais, que l'on pourrait sans doute retrouver dans d'autres traditions, est d'inclure une signification morale dans la qualité technique.

En somme, pour un effet assuré, la morale ou l'éthique des arts martiaux doit découler directement du corps et de la pratique technique. Il ne s'agit pas d'une superposition forcée d'éléments hétérogènes.

Face à une situation où le budô est confondu avec les activités de combat en général, je pense qu'il est utile, voire nécessaire de préciser le sens culturel du budô et la perspective qu'il offre aux personnes qui s'y intéressent. La dimension de l'activité humaine qu'il présente pourrait intéresser ceux qui croient être étrangers à la pratique martiale et peut même être susceptible de les attirer jusqu'à cette pratique. Le budô constitue une pratique corporelle particulière qui débouche inévitablement sur un aspect spirituel. En effet, si une personne commence le budô comme pratique physique, son chemin la guidera progressivement vers un domaine mental et elle trouvera une pratique où le corps et l'esprit forment une

unité. Cependant, cette possibilité est fortement limitée à cause de la confusion faite entre le budô et de multiples activités de violence. La raison d'être de cet ouvrage est d'explicitier par quel procédé et avec quels éléments la pratique de combat en budô peut être un moyen de formation de l'homme.

En français, le mot *budô* est devenu presque synonyme d' " art martial d'origine japonaise " et fait partie d'une kyrielle de termes qui touchent l'activité de combat et qu'on utilise souvent un peu indifféremment, sans se poser de questions. Un nombre considérable de personnes disent pratiquer le budô, ce qui donne une connotation élégante à la brutalité du combat. En réalité, les études sur ce sujet sont limitées à un cadre réduit. Une des raisons principales est que les arts martiaux orientaux n'ont pas trouvé de place adéquate en Europe car ils s'y situent à la marge du sport où domine la compétition ; de plus, ils sont associés au phénomène de violence et à ses implications. Les arts martiaux sont appliqués dans des domaines multiples : les spectacles, la défense sous différentes formes, le combat militaire ou policier et aussi dans les bagarres de rue. L'aspect utilitaire prime et la recherche des qualités culturelles des arts martiaux semble largement ignorée en Europe.

Le théâtre nô, la cérémonie du thé, le haïku, le bunraku, le kabuki, etc., ont été développés dans une société dominée par le sabre, ce qui implique une conception de la vie et de la mort différente de celle de notre époque. La sensibilité de ces œuvres culturelles a été modelée par ceux qui vivaient au temps où le sabre jouait un rôle effectif. Le sens profond de l'art martial japonais est inséparable de cette élaboration culturelle. Au Japon, la culture des guerriers est présente aujourd'hui sous une forme manifeste dans les arts martiaux et, d'une façon plus large, elle est sous-jacente au comportement des Japonais.

Cependant, la pratique du budô n'est pas aussi évidente que l'on pourrait le croire pour les Japonais contemporains. Il est vrai que depuis la modernisation du Japon, l'apparence de la ville japonaise, mais aussi le mode de vie et même la démarche des Japonais ont été profondément ébranlés et ont subi des transformations ; ce qui subsiste de la culture traditionnelle est dissimulé en profondeur, derrière l'apparence sociale. Par exemple, jusqu'au début de l'époque Meiji, les Japonais marchaient différemment.

D'une façon un peu caricaturale, on peut dire que les modèles suivants avaient cours à la fin de l'époque Edo. Les guerriers marchaient en plaçant leur main près du sabre inséré dans la ceinture et dirigeaient le corps à partir du ventre. Les commerçants marchaient à petits pas en posant les mains sur leur tablier et en penchant le corps en avant. Les artisans marchaient sans balancer leur corps ni leurs outils, avec de la souplesse dans les genoux. Les paysans marchaient le corps penché en avant en posant les mains sur les charges qu'ils portaient à l'épaule. L'éthique des ordres sociaux féodaux a renforcé ces schémas corporels et fini par les fixer comme éléments d'identification.

Les Japonais de l'époque féodale ne marchaient donc pas comme aujourd'hui en balançant les bras ; cette démarche a été introduite par les Occidentaux et a transformé celle de la population japonaise. Car depuis la Restauration de 1868, le Japon a adopté le système d'éducation occidentale tant dans le domaine du savoir qu'en éducation physique. La force du Japon moderne s'appuya sur le nouveau système éducatif qui se répandit rapidement dans le tout le pays. Parallèlement à la diminution rapide du taux des illettrés, l'éducation physique moderne s'est imposée avec l'objectif de former des soldats sur le modèle occidental. Le comportement corporel des Japonais en a été profondément modifié.

Les Japonais ont continué à pratiquer les arts martiaux traditionnels, mais ceux-ci ont cessé d'être le prolongement des gestes de la vie courante puisque le schéma corporel s'était modifié. L'objectif de ces arts s'est aussi transformé en s'adaptant au nouveau système de valeur. En quelque sorte, les Japonais pratiquent les arts martiaux traditionnels avec un corps formé à une gestuelle quotidienne qui s'en éloigne depuis plus d'un siècle. Il y a forcément une transformation de la qualité.

Je voudrais souligner ce premier point car il est souvent ignoré. Lorsque les Occidentaux étudient les arts japonais traditionnels tels qu'ils sont transmis aujourd'hui, ils méconnaissent combien ceux-ci ont été influencés par leur propre culture.

## Qu'est-ce que le budô ?

CONTRAIREMENT à une idée répandue dans le milieu des arts martiaux, le budô n'est pas une reprise directe de la pratique guerrière des arts martiaux. C'est une conception moderne qui vise une formation globale de l'homme, intellectuelle et physique, au travers des disciplines traditionnelles de combat. Comme nous l'avons vu plus haut, il s'agit d'une pratique traditionnelle effectuée avec un schéma corporel moderne qu'elle remet en cause.

Au Japon, le terme *budô* est utilisé de façon assez confuse, c'est un terme général qui recouvre l'ensemble des disciplines martiales. En même temps, on ne peut dire dans aucune discipline qu'un débutant pratique le budô, car cela implique une certaine façon de pratiquer. Lorsqu'on discute de l'esprit de la pratique du kendô, du jûdô ou du karaté, on utilise souvent l'expression " en tant que ". Par exemple, le kendô (le jûdô, le karaté) en tant que sport de compétition ou le kendô (le jûdô, le karaté) en tant que budô.

Le budô évoque des images de sérieux, de sévérité, de rituel, de respect envers les anciens et le maître, de méditation silencieuse, etc. Le budô donne ainsi l'impression d'une pratique conservatrice et d'une attitude austère ; le dōjō évoque la sérénité d'un espace sombre, au parquet lisse. Ces images s'opposent à celle du sport dans la lumière éclatante d'un gymnase ou en plein air. En effet, lorsqu'on dit *sport*, l'image est plus libre et en quelque sorte plus ensoleillée.

Au Japon, lorsqu'on parle de budô à propos du karaté, il s'agit tantôt d'une pratique dure et violente avec des compétitions où l'on n'évite pas les combats au K.O., tantôt d'une pratique austère qui s'écarte de l'idée de compétition en préconisant le combat réel, sans éviter les saignements et les blessures. Certains y associent un entraînement ascétique en montagne. L'affrontement violent en est une caractéristique.

Dans d'autres disciplines comme le tir à l'arc (kyūdô), on insiste sur l'aspect spirituel et l'harmonie dans la pratique cérémonielle, à tel point que l'idée du combat est exclue.

Il existe donc, au Japon, une tendance à définir le budô par son aspect austère et de dur. Mais c'est une définition plus émotionnelle que théorique, qui ne peut pas nous mener loin. En ce qui concerne la sévérité et la dureté des risques, il existe dans le domaine sportif des disciplines telles que l'alpinisme ou les courses en voiliers où le risque est beaucoup plus grand, poussé à l'extrême. Il est donc approximatif de définir le budô par son austérité et sa sévérité ou par la spiritualité de l'ascétisme.

Qu'est-ce alors que le budô ? La notion même de budô implique de réfléchir à la pratique technique des arts martiaux, *bu*, en rapport avec la notion de voie, *dô*. Le terme date de la période Edo et signifiait " la voie du guerrier " ; après Meiji, son sens s'est infléchi pour désigner la voie martiale dans une société qui se transformait en important des modèles occidentaux. Il est actuellement fort ambigu.

Mon propos est d'étudier la conception du budô, telle qu'elle est mise en œuvre dans la pratique de nos contemporains.

Au Japon, aujourd'hui, la modernité est fortement valorisée et, dès qu'on parle de voie, *dô*, certaines personnes ont une réaction de rejet. Je pense cependant que cette notion reste présente dans la culture japonaise contemporaine. Telle qu'elle s'actualise dans le budô, la voie n'est ni archaïsme, ni mysticisme. La pratique de la voie n'est pas limitée aux personnes asiatiques, mais se présente avec une grande ouverture, comme une pratique que tout homme peut développer à partir des exercices corporels, en cherchant une certaine forme de perfection. A l'extrême, la manière dont certains alpinistes ou skippers pratiquent leur discipline en y engageant leur vie me semble proche de l'idée de voie car, à travers la pratique de techniques physiques exigeantes, ils cherchent à conférer une signification à leur vie dans des expériences où est affrontée la mort.

A partir d'une analyse de la pratique martiale, je décrirai les principales caractéristiques de la conception japonaise de la voie : c'est le temps de la vie, depuis la naissance jusqu'à la mort, qui constitue la voie. Elle comporte des pentes ascendantes et descendantes. Chacun parcourt cette voie, mais elle ne s'impose pas à la conscience et il est facile de se disperser dans le temps qui passe. A partir du moment où l'on parle de voie, il y a une direction ou un objectif. Aussi longtemps que cette sensation n'est pas vécue en pratique, le budô risque de rester une abstraction, même si l'on en a une connaissance historique et culturelle.

Lorsque, dans ce laps de temps de la vie, on associe à la pratique des arts martiaux une tension vers l'amélioration de soi-même, c'est-à-dire de la personne dans sa totalité, l'idée de budô naît, quelle que soit la culture d'origine.

L'idée d'amélioration de soi est présente dans toutes les cultures. Pourtant, ce qu'entendent par là les Japonais me semble être très différent de ce qu'entendent les Européens. Masquée par l'idée de

progression, la différence n'apparaît pas au premier abord. Si un Occidental veut pratiquer le budô à part entière, un des problèmes les plus importants me semble être la mise en pratique de la conception de la voie. Explicitement les problèmes rencontrés lors de la transmission et de la pratique du budô dans une autre culture permet de mieux comprendre la complexité de cette notion.

## **La transmission du budô par les Japonais**

COMMENÇONS par les difficultés ou les problèmes explicites et implicites que rencontrent les maîtres japonais d'arts martiaux en cherchant à transmettre le budô à des étrangers qui veulent construire leur pratique.

Pour les maîtres japonais, une des difficultés les plus importantes est la communication des techniques corporelles du budô liées aux aspects spirituels. Car, s'ils veulent vraiment être compris, ils sont obligés de relativiser leur conception de la vie en regard de celle des Occidentaux, ce qui les conduit à une certaine mise en cause de leur propre conception du monde. Ce n'est pas une chose facile.

Pour avancer dans la pratique du budô, il faut de la concentration, de la volonté, de la conviction, voire un esprit immuable, afin de pouvoir persévérer durant des années d'entraînement. La volonté nécessaire pour les entraînements durs et longs n'est pas forcément compatible avec l'effort d'une réflexion théorique et logique approfondie. Dans leur majorité, les maîtres puisent l'énergie nécessaire pour nourrir la pratique du budô dans la sensation d'une recherche de la perfection, même lorsque cela n'est pas bien conscient.

Pour les maîtres de la génération qui a traversé la Deuxième Guerre mondiale, cette sensation procède d'une démarche visant à s'approcher de l'état de perfection représenté par le syncrétisme de l'image du Bouddha et de celle des dieux shintoïstes, valeur présente en profondeur dans la société japonaise. Elle comporte une intuition qui fusionne le monde humain et l'univers cosmique. Cette tendance à l'universalisme est très générale dans le milieu du budô. De plus, la constance et la tension de l'effort demandé par le budô tendent à renforcer la vision de l'universalité de la valeur de la vie portée par la voie, car la pluralité peut conduire à la perte de direction à suivre, *mayoi*. Le budô permet de forger la force d'aller directement vers l'objectif, même, parfois, au détriment de la pensée critique.

L'idée de vérité universelle comporte une tension vers la simplification et des justifications qui peuvent conduire au totalitarisme. C'est aussi le fondement de toutes les sectes. N'oublions pas qu'elle était une des justifications de l'idéologie de domination du monde durant la Seconde Guerre mondiale. Ce n'est pas par hasard que, durant les guerres, le budô a été facilement confondu avec le nationalisme qui excluait en effet toute valeur autre que celle du Japon impérial. Cet universalisme peut s'exprimer aussi par la générosité, par exemple lorsque des élèves étrangers sont reçus dans un dōjō au Japon - dans la mesure où le point de vue des maîtres japonais n'est pas ébranlé. Mais cette attitude provient principalement de l'illusion de compréhension qu'entretient l'insuffisance de la communication linguistique. J'ai vu maintes fois se répéter le même schéma : un maître dit que les adeptes occidentaux comprennent mieux l'esprit du budô que ses élèves japonais ; lorsque des problèmes apparaissent, il dit : " Les étrangers sont finalement des étrangers, ils ne comprendront jamais le budô. " Lorsque le malentendu se révèle, ces mêmes maîtres peuvent paraître égocentriques, incompréhensibles, hermétiques à leurs élèves européens. Je pense que certains adeptes occidentaux ont fait cette sorte d'expérience.

Il faut reconnaître que peu de maîtres sont disposés à comprendre les systèmes de pensée autres que ceux des Japonais, surtout en ce qui concerne la pratique du budô. Mais leur attitude reflète aussi l'absence de disponibilité d'une personne engagée à fond dans une recherche, ce qui n'est pas propre à la culture japonaise. Pour la plupart des maîtres âgés, le budô est unique et, par conséquent, la communication du budô ne peut être qu'unilatérale : du maître aux élèves et des Japonais aux étrangers. Il est impensable pour eux que le concept de budô soit réexaminé et puisse être modifié ou précisé par le contact culturel avec des étrangers. Pourtant, à l'heure actuelle, je trouve qu'il est temps de réexaminer et de préciser le concept du budô, puisque la pratique du budô est aujourd'hui devenue une pratique planétaire et que cette situation me semble se renforcer.

Si les maîtres japonais ne sont pas capables de communiquer correctement le budô à l'extérieur, celui-ci, hors du Japon, risque de prendre un visage méconnaissable en perdant ce qui fait sa qualité spécifique. La responsabilité des maîtres japonais est d'autant plus grande, surtout pour le kendō, que les maîtres de

haut niveau sont incomparablement plus nombreux au Japon que dans d'autres pays. Leur responsabilité est multiple et lourde car, à mon sens, c'est la seule discipline où est actuellement préservée à travers la pratique du combat l'idée du budô en son plein sens. Pour les autres disciplines du budô, par contre, certaines se confondent avec les sports de combat et d'autres se limitent à la pratique quasi exclusive des kata, ce qui donne, à tort, l'impression de pratiques folkloriques. Il faut reconnaître aussi que la valeur du kendô, aujourd'hui, est menacée au point de rendre fragile son fondement.

Dans cette situation, la responsabilité des maîtres et des adeptes japonais consiste en premier lieu à préserver et développer un patrimoine culturel, le kendô et le budô i en second lieu, à le communiquer et le transmettre aux autres. A partir de l'exemple de tradition du kendô, les maîtres d'autres disciplines doivent apprendre les éléments qui manquent à leurs disciplines afin de constituer la qualité du budô. Je dirais qu'une discipline comme le karaté possède la possibilité d'aller plus loin que le kendô actuel dans le domaine du budô, car le modèle pratique du karaté est plus adapté à la modernité, tandis que personne ne peut ignorer le décalage du kendô par rapport à la modernité. Néanmoins, la conscience du budô des karatéka est loin derrière celle des kendôka.

En réalité, l'interrogation sur la qualité du budô est d'actualité dans toutes les disciplines des arts martiaux traditionnels japonais. Pour y répondre, il faut avoir une vision large du monde du budô, afin d'analyser et comprendre la situation actuelle du Japon et des autres pays, afin d'élaborer une théorie et une méthode de communication du budô qui puissent y répondre pleinement. Pour ces raisons, je pense qu'une évolution et une progression des maîtres et chercheurs Japonais s'imposent.

Ces aspects positif et négatif me semblent refléter des problèmes fondamentaux pour la communication interculturelle.

De fait, un thème de discussion actuel au Japon est la possibilité de pratiquer le budô en ayant pour objectif la formation de l'homme et de diffuser ses différentes disciplines à l'échelle planétaire. De mon point de vue, cela n'a de sens que si nous trouvons une autre manière de capter l'essentiel du budô, en le dégagant de la cosmogonie japonaise. C'est cette dimension du budô japonais que je m'attache à définir. Elle seule permettrait de communiquer dans la culture occidentale ce qui fait l'essentiel du budô. Pour aller plus loin, je pense qu'il n'y a pas un budô unique, mais des possibilités multiples dans la pratique et l'appréciation du budô.

Dans cette situation, j'ose dire que la plupart des maîtres japonais, surtout ceux qui sont âgés, sont peu conscients de la pluralité des visions de la vie auxquelles le budô est confronté aujourd'hui, principalement à cause de leur éducation et aussi des barrières de la langue et du manque d'expérience de communication avec les étrangers.

## **Le problème du budô pour les adeptes étrangers**

QUELS SONT les problèmes que rencontrent le plus souvent les adeptes étrangers, en particulier les Occidentaux ? La voie, pour les Japonais, concerne toute la durée de la vie. La notion de budô comporte une tension vers l'amélioration de soi-même, c'est-à-dire de la personne dans sa totalité à travers la pratique martiale. Cette expression est compréhensible pour les Occidentaux, mais ils ne lui donnent pas le même sens que les Japonais.

La manière de hausser la qualité humaine par la pratique du budô procède, nous l'avons vu, des conceptions bouddhique et shintoïste. Les hommes peuvent atteindre l'état de Bouddha, état divin, et peuvent se confondre avec le dieu d'un sanctuaire. Nous pouvons citer, par exemple, le sanctuaire Hayashizaki-Jinja où le fondateur de l'école d'Iai, Hayashizaki Jinsuke-Shigenobu, est vénéré à l'égal d'un dieu. Il existe un grand nombre de sanctuaires où une personne est vénérée comme un dieu. Cette pensée présuppose qu'un homme peut, par ses efforts, parvenir à un état de perfection dans son existence. Chaque personne a la possibilité, en élevant sa valeur humaine, de changer la qualité de son être, d'atteindre une valeur qui se confond avec une forme d'absolu. La différence est manifeste avec la culture chrétienne où la distance entre l'homme et Dieu est infranchissable.

Le discours philosophique et l'éthique des arts martiaux japonais ou du budô sont basés fondamentalement sur la conception bouddhique et shintoïste du monde et de l'univers, dans laquelle il n'y a pas d'absolu, puisque rien n'existe qui ne soit relatif. L'univers n'est pas fondé sur le concept du

Dieu absolu. Je connais quelques maîtres japonais d'arts martiaux qui sont chrétiens. Si leur foi est chrétienne, cela ne les empêche pas d'être sensibles à l'énergie universelle à la manière shintoïste et bouddhique.

S'appuyant sur cette conception du monde et cette forme de sensibilité, l'idée de l'auto-formation est centrale dans le budô. Développer cette idée dans la perspective d'autres cultures serait d'une certaine façon prolonger la générosité de la logique du bouddhisme, donner naissance à une œuvre en s'effaçant soi-même. Chaque homme est supposé capable d'aspirer à aller vers la perfection en marchant dans la voie. En budô, cette recherche passe par l'approfondissement des techniques corporelles.

De cette manière, la pratique du budô conduit les adeptes occidentaux, comme les maîtres japonais, à une certaine forme de mise en cause de leur façon d'être. Il ne s'agit pas pour les Occidentaux de faire du japonisme. Certains Européens semblent vivre d'une manière plus japonaise que les Japonais. Je pense que perdre ou rendre ambiguë son identité ne fait pas avancer mais qu'au contraire la démarche du budô conduit à renforcer sa propre identité en vivant intensément ici et maintenant à chaque instant. La pratique du budô hors du Japon relève d'une problématique de la différenciation.

Certains chercheurs occidentaux définissent d'une autre façon le budô, en relevant des traits communs à des disciplines d'arts martiaux d'origines diverses, ce qui aboutit à un catalogue sans structure, car c'est passer à côté de la spécificité du budô, qui consiste plutôt dans la conception d'une formation de l'homme que dans la particularité gestuelle des disciplines.

## Une clé pour le budô

LA Pensée de la voie apparaît spontanément, lorsque la tension vers la formation de soi s'associe à la pratique de l'art martial dans une progression au cours du temps. Autrement dit, aussi longtemps que cette tension n'apparaît pas, une pratique ne peut pas comporter la pensée de la voie et, par conséquent, elle ne se constitue pas en budô.

Au sens rigoureux du terme, le budô ne désigne pas des disciplines particulières, mais la qualité et le contenu de la façon de pratiquer une discipline martiale. Ce n'est donc pas parce que vous pratiquez avec sérieux le kendô, l'aïkido, le karaté-dô, l'art du bâton (jûdô), le tir à l'arc (kyûdô), bref les disciplines qui ont le suffixe *dô*, que vous pratiquez le budô. C'est lorsque votre pratique de la technique corporelle comporte spontanément la tension vers l'auto-formation de la personne dans sa totalité, celle de la voie, qu'elle devient budô. Votre pratique commencera alors à se confondre " à travers la technique " avec la recherche du sens de la vie. Je dis bien " à travers la technique " car vous pouvez associer le sens de la vie à tout autre activité. En budô, la recherche de la qualité technique est directement liée à celle du sens de la vie.

Le budô ne constitue donc pas un genre parmi des disciplines de combat, mais la manière dont vous vous engagez dans une discipline de l'art du combat en recherchant l'efficacité.

Il convient donc de concevoir le budô dans une double acception : type de discipline et rapport subjectif. Par exemple, dès que vous pratiquez le kendô, l'aikidô ou le karaté en vous inscrivant à une association ou à un dōjō, vous pratiquez une des disciplines du budô. Mais le contenu de votre pratique restera un sport de combat d'origine orientale aussi longtemps que vous ne trouverez pas dans la manière de la mettre en œuvre un sens subjectif de formation de vous-même ou une fusion entre l'amélioration technique et celle de votre personne.

Il me semble intéressant de citer un passage d'une lettre que j'ai reçue au début de l'année 1999 d'un maître de kendô, âgé de soixante-dix-sept ans - que je respecte beaucoup et que je considère comme un de mes maîtres dans la voie du budô - car elle illustre parfaitement cette démarche et les difficultés de compréhension qu'elle soulève. Les paroles et les phrases incitent à une forme d'intuition, elles sont personnelles et ne sont pas claires aux yeux de tous, car elles ne s'appuient pas sur les raisonnements habituels, mais elles prennent sens pour l'interlocuteur pratiquant le budô.

" Actuellement, je dirige l'entraînement de plein hiver, *kangeïto*, de 5 h 30 à 7 h du matin. La lumière des étoiles est celle du ki, le mouvement des nuages est celui du ki et du soleil émane le ki brûlant, c'est le ki de la prise d'initiative, *sen*. Le ki du cosmos, encore plus éloigné que le soleil, est le ki de l'initiative anticipée, *sen-sen*. Je continue à m'entraîner en employant précieusement mon temps pour me renforcer

par le ki, tout en le renforçant et en le nourrissant afin de m'approcher de la vérité universelle. Je fais des efforts pour arriver à l'étape du dépassement de la vie et de la mort, afin de faire fusionner mon être avec l'univers. C'est le moment le plus tranquille pour moi pour communiquer silencieusement avec l'univers. C'est le retour à soi et le retour au vide. Je m'entraîne en portant le sabre en bambou, shinaï, comme un sabre avec lequel je cherche à faire fusionner la technique et la raison. "

Pour moi, ce texte est parfaitement clair, et je l'apprends à travers les sensations concrètes de l'expérience vécue du budô qu'il évoque chez moi. En lisant ce texte, un Japonais, même s'il ne pratique pas le budô, complète ce qui est laissé vague car l'espace ambigu de ces phrases est rempli par le contenu de la notion de ki, mot qui évoque des sensations physiques. Traduit en français, chaque mot prend une connotation précise, et cette façon de dire ne laisse plus d'espace vide. L'expression est très personnelle et comprise comme telle en japonais ; traduite en français, elle prend une acception universelle qu'elle n'avait pas dans sa langue d'origine.

La tension vers la formation de soi, au sens où je l'ai exposée plus haut, n'apparaît pas d'une manière abstraite mais s'appuie sur une sensation corporelle concrète. Il s'agit d'une sensation corporelle que tous les êtres humains peuvent concevoir quelle que soit leur origine culturelle. Autrement dit, cette sensation corporelle est la clé qui permet de pratiquer le budô à part entière, en dépassant les obstacles culturels.

En quoi consiste cette sensation corporelle ? En japonais, elle est exprimée par la notion du ki, nous venons d'en voir un exemple.

Comment être sûr que vous ne bâtissez pas d'illusion et que votre pratique martiale devient budô ? Il existe un indice qui, à la fois, qualifie le budô et vous appuie dans votre progression, c'est le ki. En ce sens, le ki est la clé pour la pratique du budô. Il s'agit d'une certitude intérieure, extrêmement difficile à expliquer avec des mots, mais communicable corporellement. C'est pourquoi, après avoir précisé la conception japonaise du ki, nous en examinerons la pratique à partir de différentes situations, afin de bien capter cette notion particulière qui concerne à la fois le corps et l'esprit.

## Le ki dans la culture japonaise

DANS LA LANGUE japonaise, de très nombreuses expressions comportent le mot ki et d'autres le supposent. J'ai été confronté à cette question lorsque j'ai traduit le texte de Miyamoto Musashi, *Ecrits sur les cinq éléments - Gorin-no-sho*. (Kenji Tokitsu, *Miyamoto Musashi*, Ed. Désiris, 1998.)

Dans ce texte, Musashi utilise un grand nombre de fois le mot kokoro, qui est habituellement traduit par " esprit ", mais ce mot est intraduisible par un mot unique. Selon les cas, kokoro doit être traduit par " esprit, sentiment, sensation, sens, pensée, idée, signification, essentiel, cœur, centre, noyau ", etc.

Cependant, même après avoir utilisé ces différents mots pour traduire kokoro, il reste toujours une sensation d'incomplétude dans la traduction. J'ai longtemps cherché pourquoi, avant de comprendre que Musashi employait des mots en se basant sur une sensation que les Japonais de l'époque, et surtout les adeptes d'arts martiaux, connaissaient et partageaient. Il déposait en quelque sorte toute son expérience vécue dans ce médium d'expression (j'emploie ici le mot médium au sens de " médium pour la peinture "). C'est pourquoi, aussi longtemps que nous ne captions pas la nature de ce médium, les expressions de Musashi demeureront incomplètes, borgnes en quelque sorte, en restant ambiguës. Si nous comprenons la présence implicite de ce médium, ses expressions deviendront substantielles. Quel est ce médium ? Il s'agit là aussi du ki.

En effet, lorsque j'ai lu son texte en le complétant par la sensation sous-jacente du ki, le sens est devenu bien plus clair. Mais comment faire transparaître ce non-dit dans la langue française ? C'est le problème fondamental de la traduction des textes japonais, en particulier des textes anciens.

Il faut aussi comprendre que le sens de l'écriture était différent chez les Japonais de l'époque de Musashi. Par exemple, dans un acte de transmission, aussi bien du côté du maître qui l'octroie que du côté du disciple qui le reçoit, nous trouvons souvent l'expression : " S'il m'arrive de trahir la confiance, je dois être puni par tel, tel, tel et tel dieu. " Ainsi, à la fin de l'acte de transmission qu'a écrit Kamiizumi Nobutsuna pour Yagyû Sekishûsai, nous lisons la phrase suivante :

" S'il m'arrive de trahir ce que je viens d'écrire, je dois être puni par Marishiten, Hachiman-Daibosatsu, Tenman-Tenjin, Kasuga-Daïmyôjin et Atagoyama. "

Citer de cette manière le nom de plusieurs dieux certifiait l'engagement le plus sérieux. Ecrire le nom d'un dieu valait un engagement avec le poids de la vie. Les Japonais de l'époque étaient imprégnés de la sensation de la présence du divin dans la nature. Cette ambiance suscitait l'attention envers la sensation du ki. Récemment encore, le peuple japonais vivait en attachant de l'importance à ce qui n'est pas visible. Dans mes souvenirs d'enfance à la campagne, cette forme de sensation est présente.

A travers la sensation du ki, les Japonais semblent avoir capté des phénomènes naturels sans chercher à les expliquer. Ils n'ont pas exclu du domaine de la langue les sensations vagues. Je pense que c'est une des raisons pour lesquelles on trouve un grand nombre d'onomatopées dans la langue japonaise. Lorsqu'ils ont eu besoin de verbaliser l'intermédiaire, le médium qui correspondait à certaines sensations vagues, les Japonais ont utilisé le mot *ki*. Par conséquent, la sensation du ki semble se situer plus profondément et plus archaïquement que celles qui sont devenues objets de savoir.

Une des particularités de la culture et de la société japonaises me semble être d'avoir donné une place importante à ce type de perception tout en développant une logique moderne.

## La conception japonaise du ki

JE PENSE que la sensation corporelle du ki est communément présente dans l'expérience humaine mais que la forme d'interprétation de cette sensation varie selon la culture. Par exemple, le caractère logique est bien plus développé dans les langues occidentales que dans la langue japonaise. Il n'y a pas dans les langues occidentales, et c'est une difficulté majeure des traductions, de mot équivalent à ki. Ce terme recouvre en japonais des sensations et des impressions mystérieuses, vagues, intangibles, qui touchent quelque chose au fond de notre être, qui relèvent d'une acuité probablement archaïque ou refoulée. Cet ensemble d'impressions difficilement définissables est présent dans l'expérience quotidienne, la littérature et les arts japonais ; lorsqu'on doit la nommer, on dit le ki.

L'exclusion de ces sensations et impressions de la surface des vocables me semble corrélative du développement du caractère logique des langues occidentales. La pensée rationnelle s'est vraisemblablement développée en refoulant cette sensibilité. L'espace est traversé de différentes énergies et nous savons que cet espace existe sans pouvoir définir son contenu.

Nous nous servons quotidiennement de la télévision, de la radio ou du téléphone portable, qui utilisent des ondes électromagnétiques qui ne sont ni visibles ni tangibles sans appareillage et que la science n'a pu mettre en évidence qu'à une période relativement récente. Toutefois, lorsqu'il s'agit du ki, il n'est pas rare qu'une personne qui se veut rationnelle rejette a priori l'idée, parce que le ki n'est pas tangible et, sans doute, plus profondément, parce qu'il touche l'expérience subjective. En effet, le ki n'est pas une conception abstraite, c'est l'écoute des sensations corporelles par lesquelles on capte son environnement en même temps que la façon dont on s'y positionne.

Le ki est ressenti au moyen du corps et relève d'une représentation plus ou moins définie selon la culture. Cette sensation s'intensifie en repoussant à l'arrière-plan la conscience de soi spéculative dans la mesure où la personne tend à estomper son moi devant ce qui l'entoure. Si l'ego se renforce, cette sensation diminue. D'une certaine manière, c'est un état d'esprit qui va à l'encontre de la démarche cartésienne. En étant attentif à la sensation du ki, on se dissout dans son entourage, en effaçant la sensation centrale de sa propre existence. Cette attitude est à la base de différentes techniques de renforcement du ki.

Ces techniques mentales d'origine religieuse sont aussi, depuis longtemps, utilisées à des fins thérapeutiques. Aujourd'hui, se développent au Japon et en Chine des méthodes de thérapie dégagées de leurs origines mystiques et appliquées en parallèle à la médecine pour soigner en stimulant le ki. En japonais, le ki n'est pas défini en précisant sa qualité, mais utilisé lorsqu'on ressent la présence de ce qui n'est pas distinctement saisissable. La langue japonaise laisse un espace fluide dans sa forme d'expression. Il me semble que, au moyen du corps, seulement, nous pouvons explorer cet espace ; en précisant le rôle de cet espace, nous pouvons avancer dans le domaine de la technique corporelle.

Le même idéogramme se prononce *qi* en chinois et *ki* en japonais. Bien que la signification soit en grande partie similaire, il existe certaines différences entre la pensée japonaise du ki et celle, chinoise, du qi. Dans les deux pays, existent depuis longtemps des disciplines visant à développer cette capacité. Elles se sont diffusées depuis les années soixante-dix sous le nom de *qi gong* en chinois, de *kikô* en japonais. Dans



cet ouvrage, je me limiterai à apporter un éclairage sur la conception japonaise du ki dans le domaine des arts martiaux.

Selon la pensée japonaise, le ki est une entité qui rend effectives la vie et l'existence des choses dans l'univers. Il est donc plus que " l'énergie vitale ", traduction habituelle du terme. Le ki existe dans ce qui nous apparaît dépourvu de vie organique, comme une pierre, et aussi dans les phénomènes naturels comme le vent ou la pluie. Le ki réside aussi dans la montagne, dans la mer, etc. Ainsi, le ki prolonge la pensée animiste primitive. Cependant, aujourd'hui où la civilisation est confrontée à différents problèmes, entre autres la destruction des milieux naturels, cette pensée, rejetée un temps comme archaïque, soulève de nouvelles interrogations.

Il existe plusieurs courants qui tentent de retrouver des qualités que l'être humain aurait perdues au cours du " progrès ". Il est certain que l'acuité de l'ouïe, de l'odorat, du toucher, de la vision, qui avait un rôle vital à des époques lointaines, s'est émoussée, relayée par un appareillage matériel. D'où les interrogations sur la sensibilité que les hommes modernes auraient perdue et l'intérêt porté à différentes méthodes de bien-être. Les recherches en ce domaine ont fait ressortir la sensibilité corporelle enfouie et fait découvrir un nouveau registre perceptif rendu accessible par les acquis de la science. Les tentatives se sont multipliées pour apporter un éclairage scientifique sur les mystères que recèle la personne humaine. La conception de la libido de Freud touche ce quelque chose profond dans l'être humain et je pense qu'elle recouvre partiellement l'idée du ki.

Dans la perspective développée au Japon, rechercher le ki dans la pratique du budô ou du kikô consiste en quelque sorte à devenir sensible au ki de son propre corps, puis au phénomène externe du ki, enfin au ki de l'univers. Cela implique d'être perméable au ki de l'univers et de ressentir que son corps fait partie de l'univers empli de ki.

A l'étape où la sensation du ki est suffisamment développée, le ki du corps concorde avec celui de l'univers. Les différentes méthodes du kikô sont celles par lesquelles les hommes cherchent à devenir perméables à la réalité du ki universel. L'étape ultime de la pratique du kikô est le *furen-shûten* où le corps est perméable au ki à un degré suprême. Vous maîtrisez alors le ki sans aucune intention, vous êtes en libre communication avec le ki universel ; sans exercice, vous vivez avec le ki. C'est l'étape ultime, l'idéal visé par ceux qui pratiquent le kikô.

L'idée du ki universel est difficilement compatible avec la pensée occidentale, mais il faut souligner qu'implicitement ou explicitement elle est constitutive de la conception japonaise du ki.

Sans aller jusqu'au *furen-shûten*, lorsque nous aurons suffisamment développé notre sensibilité au ki, nous deviendrons conscients que notre activité mentale est inséparable de celle du ki. A ce niveau, nous pouvons sentir une corrélation entre les mots et le ki ; le ki subit des pressions plus ou moins importantes. Le fait de nommer des choses, de définir précisément le sens des choses ou de nos actions, module inévitablement le ki, car le contour donné par les mots, lorsqu'il est étroitement circonscrit, élimine le sens latent. Le préciser et le définir implique d'éliminer ou d'opprimer ses contours vagues et imprécis. Ce dernier mode de nomination implique une réduction du ki, toujours globalisant. Ainsi, nommer un sentiment l'amour refoule la haine qui y est contenue. Le bouddhisme nous enseigne à faire face à ce conglomerat de sentiments sans fonder les distinctions sur des oppositions circonscrites à la manière occidentale. Ainsi, l'amour peut être traduit par *ai* ; la haine par *nikushimi*(*zô*), mais une sentence d'origine bouddhique affirme que les deux reviennent au même.

Si nous nous construisons en être social par les mots, en même temps, le découpage qu'ils impliquent élimine une partie de la réalité de l'expérience vécue et, par conséquent, occulte une partie importante du ki. Ce n'est donc pas par hasard que les taoïstes aussi bien que les bouddhistes recherchent un état mental détaché du système des mots. Ils cherchent à capter l'essentiel des choses sans délimitation et déformation par les mots. C'est l'état de vide ou de non-pensée.

De ce fait, le système des mots qui nous imprègne si profondément est aussi un des obstacles rencontrés dans la pratique du ki.

Il ne s'agit cependant pas de rechercher l'état d'un être humain primitif. Il s'agit d'un effort pour récupérer ou rétablir les qualités, les sensibilités ou les facultés que nous avons perdues au cours du développement de notre civilisation. En quelque sorte, le kikô vise à doter l'être civilisé de qualités primitives que nous avons perdues. Il ne s'agit donc pas d'une tentative de retour en arrière. Au

contraire, il s'agit de l'effort de l'être civilisé pour franchir des barrières qui se dressent devant lui, en mobilisant ses propres moyens pour rétablir des facultés qui sont toujours présentes potentiellement. Les mots apparaissent, le ki se module en suivant leur sens, il se réduit par ce fait. Comment se détacher des mots tout en vivant le langage ? Telle est une des clés des méthodes du kîdô. Nous y utilisons les images, le son et les mouvements plutôt que les mots, afin d'augmenter la profondeur, sans paroles, pour conduire notre être au monde du ki.

## Le contenu du combat de kendô

POUR AVOIR la clé du budô en dépassant les obstacles culturels, il est nécessaire de cultiver l'acuité de la sensation du ki et de se faire guider en étendue et en profondeur par cette sensation, au moyen des techniques corporelles du combat. L'apprentissage du kendô est l'exemple d'une exploration du ki à travers des techniques d'entraînement progressives.

En kendô, l'adepte apprend dès le début ce qu'est le ki d'une manière simple, par l'expression *ki-ken-tai ichi* qui désigne l'intégration simultanée du ki, du sabre et du corps dans la technique de frappe. Au cours des années, le kendôka va apprendre combien il est important de prendre l'offensive au cours du combat. Pour y parvenir, une des méthodes fondamentales est le *seme*. Cette notion complexe mérite une explication car, dans la pratique, le niveau d'un adepte se reflète directement dans la qualité du *seme*.

*Se* signifie littéralement " offense ", au sens d'une offense faite à l'esprit, et non d'un geste offensant. Pourtant, le *seme* consiste en un geste d'attaque ou de simulation d'attaque. Ici entre en jeu une opposition entre l'esprit et le corps, sensiblement différente de l'opposition classique occidentale. Je la qualifierais de dualisme japonais. L'esprit guide le corps mais, à un certain moment, la situation peut se renverser. D'une manière générale, on peut atteindre l'esprit par le corps et l'esprit est susceptible d'être renforcé par la pratique corporelle. De plus, si le corps, guidé par l'esprit, accomplit un certain dépassement, il se place sur le même plan que l'esprit, on peut alors parler d'une fusion esprit/corps. De ce fait, le corps peut vaincre l'esprit de l'autre. Les adeptes d'art martial qui ont dépassé certaines limites ou les moines qui ont pratiqué certains exercices physiques ascétiques parviennent à cette fusion et différentes méthodes ont été élaborées dans ce but. Dans les croyances traditionnelles japonaises, il est usuel de considérer que les grands adeptes sont capables de dominer des esprits ou des démons auxquels une personne ordinaire ne peut faire face.

Cette conception a un rôle structurant dans les arts martiaux japonais. Elle génère l'idée que, pour vaincre physiquement, il fut d'abord vaincre l'esprit ; ensuite, c'est en ayant vaincu le corps qu'on peut totalement vaincre l'esprit. Le *seme* s'exprime par des gestes, mais ceux-ci visent d'abord à atteindre l'esprit de l'adversaire.

Au cours de l'apprentissage du kendô, on commence l'approche du *seme* par des attitudes ou des gestes qui communiquent votre combativité à l'adversaire. Le *seme* est bien plus que les feintes qu'on utilise en combat. La notion du *seme* est plus profonde que celle de feinte. Pour qu'une feinte réussisse, il faut que l'adversaire la confonde avec un mouvement de véritable attaque. La feinte est une tactique pour faire croire à l'adversaire que le faux est vrai. Elle vise à provoquer une réaction effective. En Occident, on parle de feinte réussie ou non, on s'en tient à la description du geste, parce qu'il n'y a pas la notion de *seme*. Si la feinte réussit, c'est parce qu'elle a constitué ce qu'on appellerait en japonais le *seme*. En effet, si la feinte réussit, c'est parce que votre geste, si minime soit-il, est parvenu à troubler l'esprit de l'adversaire. C'est pourquoi il serait inexact de définir l'apprentissage du *seme* par la description des mouvements. Le geste du *seme* est celui qui communique quelque chose d'essentiel.

A un niveau plus avancé, vous cherchez à faire bouger l'esprit de l'adversaire sans effectuer de signe explicite. A cette étape, vous prenez l'offensive principalement par le ki, c'est le *kizeme* : réussir à troubler l'adversaire par le ki émanant de votre personne, sans geste apparent. Entre *seme* et *kizeme*, la différence réside dans la place tenue par le geste. Ce qui est commun, c'est que les deux visent à faire bouger l'esprit de l'adversaire au moyen du ki, mais l'articulation de celui-ci avec le geste est plus ou moins accentuée selon le niveau.

" Faire bouger l'esprit de l'adversaire " signifie que cet acte fait bouger chez lui toute une accumulation d'expérience du combat, actualise les souvenirs corporels sur lesquels repose l'anticipation. Ceux qui n'ont

aucune expérience du combat ne réagiront donc pas d'une façon technique en réponse au *seme* ou au *kizeme*.

Vu d'une autre façon, ce que l'on fait est un jeu subtil inhérent au combat, rien de plus. Pourquoi cette tactique serait-elle un élément de formation de l'homme ? Ce qui vous permet d'influencer l'adversaire n'est pas un mouvement, faux ou vrai, c'est le fait que, dans l'acte, vous mettiez le poids de votre existence. C'est seulement par là que votre acte prend une valeur au moment du combat. Le simple *seme* prend de l'importance en reflétant le poids de votre être. C'est par là que vous pouvez éviter d'être troublé par le *seme* de l'adversaire. Le " poids de l'être " signifie ici le corps et l'esprit. Votre corps peut se troubler, même si vous pensez que vous êtes lucide en esprit. Votre esprit pourrait être troublé, même si votre corps semble stable. De ce fait, le jeu apparent du *seme* met en œuvre directement le corps et l'esprit. Le *seme* constitue donc la trame fondamentale du combat de budô, c'est par le *seme* que nous pouvons explorer le domaine mental du budô. Cette notion a été développée dans la pratique du kendô. Mais il existe, pour les autres arts de combat de percussion, la possibilité de l'intégrer afin d'aller plus loin que le simple fait de se battre et de gagner. C'est pour cette raison que je vais développer l'analyse du combat de kendô.

Le kendô est une discipline moderne des arts martiaux élaborée à partir de l'art du sabre des guerriers japonais. On s'y exerce avec des sabres en lamelles de bambou (*shinai*) et des casques et des armures de protection. Cette forme a été mise au point au début du XIX<sup>e</sup> siècle et a évolué avec la modernisation du Japon. Après la Deuxième Guerre mondiale, une réforme lui a conféré sa forme actuelle. De même que l'escrime, c'est un combat aux règles précises où s'affrontent deux adversaires. Les frappes sont limitées à la tête, aux poignets et au tronc, les coups de pointe à la gorge et à la poitrine. Les protections permettent d'éviter les blessures mais les coups sont ressentis et douloureux jusqu'à un certain point, suffisant pour créer l'appréhension de l'attaque.

Durant les combats de kendô, si vous concentrez votre attention sur la manière dont les combattants croisent leur *shinai*, vous verrez que lorsque les pointes se croisent, elles font des mouvements subtils, tantôt calmement, tantôt légèrement et rapidement. Il s'agit du combat des pointes, le combat implicite où les adeptes se battent pour occuper la ligne centrale de l'adversaire, sa ligne vitale, pour imposer leur initiative d'attaque, pour créer une occasion où leur coup peut réussir sans faute. Le combat le plus important se déroule dans cet échange peu dynamique d'apparence. C'est le sens de la célèbre maxime : " Ne gagne pas après avoir frappé, mais frappe après avoir gagné. " " Après avoir gagné ", signifie précisément après avoir gagné en combat de pointes et de *seme*.

Au moment où les deux adversaires se font face, commence ce que j'analyse comme l'interférence des *ki*. Les gestes du *seme* sont un moyen de projeter le *ki* sur l'adversaire. Si l'acte du *seme* influe sur l'attitude de l'adversaire, c'est parce que cet acte touche et fait bouger la perception directrice de cet adversaire. C'est pourquoi, même à une étape où on effectue le *seme* sans avoir conscience du *ki*, l'essentiel du *seme* consiste dans le *ki*.

Je pense que ce niveau de combat est inconnu dans beaucoup de disciplines (par exemple, le jûdô, le karaté ou la boxe) dans lesquelles la conscience des adeptes est limitée aux éléments les plus directement perceptibles : la vitesse, la force, l'agressivité, etc. C'est une perception difficile à stabiliser dans un combat de percussion comme le karaté mais, si les karatéka cherchent le budô, ils doivent affronter cette forme du combat. Personnellement, ma préoccupation principale est la mise en évidence et l'application de cette forme du combat dans la pratique du karaté.

## **L'espace dans les arts du combat**

LA SIGNIFICATION du terme *ki* est, nous l'avons vu, plus large que celle d'"énergie vitale " par lequel on le traduit généralement. Si nous nous en tenons à sa dimension d'énergie vitale, nous pouvons concevoir deux types d'attitudes corporelles face à la sensation du *ki*.

La première est celle que vous pouvez avoir lorsque vous vous contractez en comprimant la sensation d'énergie dans le corps. Vous contractez la partie basse du ventre en y concentrant votre attention ou alors, si vous avez approfondi le karaté, vous pouvez évoquer la sensation éprouvée lorsque vous effectuez le kata Sanchin ou le kata Hangetsu, dans lesquels vous vous remplissez de force en contractant

des muscles. L'objectif n'est pas simplement de contracter l'ensemble du corps, mais d'intégrer les tensions générales du corps avec la respiration afin de constituer le corps technique et énergétique. Dans cette situation, où des muscles se mobilisent en forte contraction, la sensation du ki est immédiatement présente d'une manière distincte ; en même temps, elle est centripète, c'est-à-dire qu'elle est enfermée dans le corps.

L'intégration des tensions générales du corps demande un apprentissage, elle n'est pas facile, mais le premier degré de cette forme de mobilisation du ki est relativement facile à constater, même par des personnes peu expérimentées.

La seconde attitude est celle que vous pouvez avoir lorsque vous vous décontractez en élargissant votre sensation physique jusqu'à la diffuser dans l'espace. Vous ressentez l'impression de toucher un arbre lointain, la montagne... votre corps se fond dans l'air... Dans cette situation, contrairement à la première, la sensation de votre être physique est plus vague et tend à se dissoudre dans ce qui vous entoure.

Les méthodes de renforcement du ki en art martial intègrent des éléments qui renvoient à ces deux attitudes, certaines privilégiant la première et d'autres la seconde, ce qui fait la variété des méthodes. Même si la méthode est très équilibrée, il ne convient pas de l'appliquer d'une manière mécanique, car il faut tenir compte de l'évolution de la personne. Celui ou celle qui, au début, profite mieux de la première forme (contraction), appréciera, à une étape plus avancée, la seconde (détente). Les deux types d'éléments coexistent dans des proportions variables.

Cependant, pour toutes les méthodes efficaces, avec l'avancement de la personne dans la pratique des arts martiaux, les éléments de décontraction prennent de plus en plus d'importance.

Pourquoi ?

La première forme convient pour constituer le point de départ dans la recherche du ki. C'est en quelque sorte un noyau autour duquel vous pourrez constituer ensuite, par la décontraction corporelle, une grande sphère de sensibilité énergétique dont la sensation se diffuse dans l'espace. Cependant, si vous vous limitez à la pratique de la méthode qui privilège la contraction, il sera difficile de franchir l'étape supérieure. En effet, vous aurez acquis l'aptitude à persévérer dans l'exercice de contraction musculaire très poussée qui aboutit à une certaine impasse. De plus, en vieillissant le métabolisme change, la contraction fait ressortir les points de faiblesse de votre corps, alors que d'autres formes d'exercice, basées sur la décontraction, permettent une amélioration des performances. C'est pourquoi l'application de la méthode doit varier selon l'âge, puisque la méthode est appliquée par un homme qui évolue.

On dit souvent que dans certaines écoles de karaté où l'on applique la méthode " dure ", les adeptes sérieux sont très forts jusqu'à la quarantaine, mais qu'ils rencontrent fréquemment vers la cinquantaine des problèmes de santé. N'ayant pas de statistiques, je ne peux pas l'affirmer, mais je partage cette impression au travers de mon expérience et de mes observations.

Avec ces préalables, j'avance l'hypothèse suivante.

Le combat de *seme* s'appuie sur l'espace qui articule le ki dans les techniques qu'emploient les combattants. La sensation du ki se développe lorsque le corps est perméable à la sensation de l'espace qui l'entoure et elle est facilement masquée lorsque la sensation corporelle se rétrécit en raison d'une polarisation de l'attention. Un contact cutané délicat ou doux accentue cette sensation, tandis qu'un contact cutané fort ou violent tend à en empêcher le développement.

Nous avons vu qu'en kendô les combattants se font face à travers une distance qui développe et actualise la sensation du ki.

Dans la pratique du jûdô moderne, vous vous trouvez immédiatement au corps à corps et vous avez à faire avec un contact physique où la pression et la force sont prédominantes. Cette forme de combat ne nécessite presque pas d'aiguiser la capacité de capter l'intention d'un adversaire à travers l'espace qui vous sépare. N'ayant pas assez de temps ni pour détecter, ni pour influencer les intentions de l'adversaire avant d'entrer au corps à corps, vous pouvez difficilement cultiver la sensation du ki du second type. Le combat de jûdô nécessite le ki du premier type et vous permet de le renforcer. Mais par cette forme de combat, il est difficile de développer l'autre forme du ki, puisqu'il manque l'espace dans lequel vous prolongez vos sensations.

Sur ce point, en jûjutsu, art dont le jûdô est issu, l'affrontement commençait à distance et il y avait plus de possibilité de développement de techniques qui s'appuient sur le ki dans l'espace. Le jûjutsu, art de combat à mains nues des guerriers, était destiné à être appliqué contre un adversaire, armé ou non. Il

comportait l'utilisation de diverses armes, celle des coups de poing et de pieds, des projections, des clés et des immobilisations, et donc une stratégie à distance et au contact.

En aikidô, lui aussi issu du jûjutsu, les techniques qui ont été développées s'appuient plus sur la distance et l'évaluation de l'adversaire, la prévision d'une attaque éventuelle, ce qui favorise le développement des sensations de ki. Cependant, la pratique tend à se décaler de la réalité du combat car il y a concordance entre les deux partenaires lors des affrontements. Le développement du ki est orienté vers la synchronisation au détriment de l'interférence, constitutive du combat.

De ce fait, par rapport au jûjutsu classique, nous pouvons observer en jûdô et en aikidô deux types nettement distincts de développement ou d'évolution du travail sur le ki.

En combat de karaté, l'espace entre les adversaires est aussi important qu'en kendô ; il est possible d'investir votre sensibilité dans cet espace et de capter la sensation du ki. Mais l'immédiateté du contact dans le déroulement du combat au moment de l'échange technique tend à empêcher les combattants d'investir leur attention sur ce qui articule cet espace, bien qu'ils soient sensibles au changement de la distance spatiale effective. En quelque sorte, le laps de temps très limité du combat empêche la formation de la perception du ki. De plus, le combat de karaté implique le contact physique direct au moment de l'exécution technique. L'anticipation de ce contact violent des corps incite à former un corps défensif, avec contraction ramassée vers l'intérieur, ce qui tend à empêcher l'extension de la sensibilité et à minimiser la sensation de remplir l'espace.

Plusieurs formes de combat existent en karaté, elles varient selon la méthode, le style ou l'école. La forme du karaté classique sans contact offre plus de facilité pour développer la sensibilité au ki, bien que les modalités actuelles soient loin d'exploiter cette possibilité.

Dans la forme de combat du type "*full contact*", où la distance entre les combattants est plus courte que dans le combat "sans contact", ceux-ci anticipent dès le début le contact physique violent, ce qui tend à galvaniser le ki à l'intérieur du corps et empêche sa diffusion externe. La possibilité d'ouverture à la sensation du ki est donc limitée.

Cependant, en karaté, quelle que soit la forme du combat, la possibilité de développements sur le ki est virtuellement largement ouverte, puisque la distance entre les adversaires joue un rôle primordial pour le combat.

Pourquoi cette possibilité est-elle si peu développée en karaté ?

Principalement à cause d'un manque de conscience des karatéka. La plupart d'entre eux ne savent pas qu'un tel domaine existe en combat. Le combat est devenu une compétition dans laquelle la victoire est décidée par un jugement externe et non pas par une qualité et un contenu que les combattants jugent eux-mêmes. Ils ne sont pas formés à acquérir cette forme de conscience. On peut dire que c'est un manque dans la culture du karaté. Si c'est un manque, il suffit de le combler, car la possibilité est largement ouverte. Mais le système de compétition sportive est profondément ancré et s'impose pour la plupart des karatéka comme forme unique. C'est pourquoi ils ignorent ces possibilités. La comparaison avec le kendô éclairera ce point.

Comparé au jûdô et au karaté, le kendô offre plus de facilité pour ouvrir à la sensation du ki, pour deux raisons. L'espace entre les combattants est plus important du fait de l'utilisation d'une arme, le shinaï. L'anticipation du choc des coups est moins importante qu'en karaté en raison de l'utilisation d'armures de protection, ce qui permet de ne pas fermer la sensation du corps en une attitude défensive primaire. Lorsqu'on s'exerce avec un sabre en bois, les combattants ne se touchent pas, mais ils vont jusqu'à la limite de rupture du périmètre de sécurité qui diminue avec la progression. Les praticiens peuvent alors s'investir à fond dans l'espace qui les sépare, sans rétrécir leur corps en défense. Ainsi, cette forme d'exercice permet davantage de cultiver la sensation du ki.

C'est donc en kendô que nous pouvons constater de la manière la plus concrète le rôle du ki. Sur ce point, le kendô est une discipline privilégiée. Toutefois, anciennement, le kendô semble avoir comporté des techniques corporelles bien plus riches, avec un registre technique plus large. Rapporté à sa tradition, le modèle du kendô actuel me semble être incomplet, surtout en ce qui concerne la formation générale du corps et les règles du combat. Je pense que ce sont des points auxquels les adeptes contemporains ne peuvent qu'être sensibles s'ils approfondissent la valeur du kendô "en tant que budô".

Les adeptes d'arts martiaux, entre autres les karatéka, peuvent obtenir de nouveaux repères pour leur pratique en étudiant le contenu du kendô " en tant que budô "car il représente un des acquis les plus précieux de la tradition de la pratique guerrière japonaise.

## Le ki, guide du budô

Nous POUVONS dire que c'est au moment où l'adepte commence à ressentir vivement le rôle du ki que sa pratique du combat tend à se constituer en une voie et qu'apparaît une véritable conscience du budô. Pourquoi ?

Ressentir vivement le rôle du ki implique qu'un adepte pratique le combat en cherchant à " frapper après avoir gagné ". Il ne s'agit pas de chercher à vaincre en portant un coup à tout prix, mais de porter le coup avec certitude. Pour un adepte, il ne s'agit d'une victoire que s'il frappe après avoir gagné le combat de *kizeme*, c'est-à-dire troublé l'adversaire à tel point que celui-ci devienne vulnérable. De même, celui qui a atteint un niveau avancé sentira qu'il a perdu avant de recevoir un coup.

Il s'agit donc de construire un combat dans lequel la justesse de la sensation est confirmée par une frappe donnée à coup sûr. Lorsqu'il atteint ce niveau, l'adepte attache le plus d'importance au soubassement du combat, c'est-à-dire au combat de ki, celui qui se déroule avant l'échange effectif des frappes.

Si, par le *seme* ou par l'offensive du ki de l'adversaire, vous êtes troublé et si vous esquissez un mouvement de défense dans le vide, c'est que vous avez agi explicitement contre ce qui est implicite, c'est-à-dire que vous avez agi gestuellement face à un phénomène mental. Par là, vous avez commis une erreur dans le discernement de la réalité. Si vous vous en rendez compte instantanément, vous ressentez en vous-même une dissociation, car votre esprit ne peut pas retenir le corps dans son geste erroné. Si vous esquissez un geste inutile, c'est parce que l'adversaire a réussi à vous faire bouger malgré vous. Vous avez donc perdu à cet instant précis la possibilité de prendre l'initiative et donc perdu avant de recevoir son coup.

En kendô, la rapidité de l'action de frappe est multipliée par l'utilisation d'une arme, le reflet de cette situation est quasi immédiat tandis qu'en karaté, où la technique s'exprime directement par le corps, faute de multiplication de la vitesse par une arme, l'action d'attaque est moins rapide et on peut plus facilement rattraper le retard et rectifier une erreur. C'est pourquoi la prise de conscience d'un geste erroné que l'adversaire a réussi à vous faire faire malgré vous est moins immédiate, ce qui empêche une stabilisation de cette forme de pensée.

En combat de kendô, lorsque votre perception est ouverte à l'interférence des ki, perdre en combat virtuel est aussi important que recevoir un coup effectif. Votre problème devient alors : comment discerner le vrai du faux, comment rester sans trouble contre l'offensive de l'adversaire par le geste ou par le ki.

Lorsque vous cherchez l'occasion d'attaquer l'adversaire, vous menez le *seme* pour gagner le combat des pointes afin que l'adversaire dévie la pointe du sabre de sa ligne centrale, sa ligne vitale. L'adversaire qui cède malgré lui une ouverture devient vulnérable. A cet instant, vous lui portez un coup, c'est une victoire incontestable. Vous avez construit la victoire, ce n'est ni par hasard, ni par chance. Lorsque vous touchez par chance, si vous êtes en compétition, l'arbitre jugera que vous avez gagné, mais vous ne serez pas satisfait pour autant, car l'adversaire restera imperturbable malgré le coup et, comme vous, il estimera cette victoire de peu de valeur. En compétition, le jugement du combat est entre les mains de l'arbitre, ce qui n'empêche pas la conscience des combattants. Si vous êtes un compétiteur sportif, vous êtes content de recevoir un jugement en votre faveur, mais si vous êtes adepte du budô, vous vous direz : " J'ai frappé, mais ma frappe ne parvient pas à troubler son esprit. Ce n'était pas une vraie frappe, car je n'ai pas réussi à faire bouger son esprit. " Votre problème sera alors : comment faire bouger l'esprit de l'autre par votre ki ?

De cette manière, la visée d'un adepte se déplace progressivement d'une préoccupation de technique gestuelle simple vers un état d'esprit. Ne pas se troubler devant le *seme* et discerner le faux du vrai dans les actes de l'autre revient à acquérir une perspicacité soutenue par une force d'esprit... Mais il serait faux de dire qu'il y a une étape où l'esprit seul domine car, sans la technique corporelle, il n'y a pas d'art de combat.

La structure du budô est double : il faut être à tout moment prêt à déployer sa violence, mais il faut maintenir la lucidité pour que l'esprit puisse capter avec ampleur ce qui se passe alentour. La lucidité permet de transformer votre propre agressivité en un potentiel mobilisable dans un état de tranquillité. Un poème de Miyamoto Musashi communique cette disposition :

*" Le courant de la rivière hivernale  
reflète la lune  
sur l'eau transparente comme un miroir. "*

Plonger la main dans l'eau glacée et rapide évoque un froid coupant comme la lame du sabre. Le courant, c'est aussi le dynamisme du combat. En même temps, la surface de l'eau donne l'image de la pureté et du calme. Si la surface se trouble, la lune sera morcelée. Ce poème, souvent cité pour décrire l'état d'esprit du sabre, montre en effet la double composante de la violence et du calme. Un lecteur non pratiquant du budô ressentira sans doute la beauté de la froideur rigoureuse de l'image ; un adepte percevra au fond de cette image une sensation de force brûlante. Il s'agit d'une différence entre la communication par les mots et par le corps. Cette différence n'est pas seulement culturelle, elle apparaîtra aussi chez les lecteurs japonais, selon qu'ils sont adeptes ou non.

Au niveau primaire du combat, surtout dans la jeunesse, celui qui agit par agressivité et avec violence a des chances d'obtenir une victoire. Mais le niveau visé en budô requiert une longue temporalité, il met en œuvre différentes facultés humaines qui restent en sommeil à l'état ordinaire, mais qui peuvent être développées avec du temps. Par conséquent, pour parvenir à un haut niveau en budô, nous devons parcourir un long chemin et la forme de combat est naturellement différente de celle de la jeunesse. Si vous avez soixante ou soixante-dix ans, vous ne pouvez pas combattre efficacement de la même manière que lorsque vous aviez vingt ans.

Cette différence correspond à une meilleure maîtrise de la technique et de soi. C'est l'étape où l'état d'esprit se reflète dans la technique de la manière la plus aiguisée. On devient alors réceptif à ce qui, au fond de la conscience, était auparavant masqué par l'impétuosité de l'acte. Ainsi, dès que l'on pense frapper en voulant faire mal à son adversaire, le Surmoi chuchote que ce n'est pas bien. Ce chuchotement, si minime soit-il ; est suffisamment important pour freiner la spontanéité de l'acte et l'on a suffisamment de recul pour le ressentir. Je pense que c'est en ce sens que l'on dit : " Si l'esprit est juste, le sabre est juste ; si l'esprit n'est pas juste, le sabre n'est pas juste. " Cette maxime est souvent interprétée de façon morale mais elle est, à l'origine, technique. L'art du combat est un art pragmatique. Je dirais que la morale découle ici d'un pragmatisme poussé à la limite. C'est la particularité du budô. Il ne s'agit pas de l'association de valeurs morales avec la pratique des armes.

Le combat est une démarche ascétique et introspective qui peut prêter à confusion.

L'entraînement répétitif acharné est cadré dans la mesure où il fait partie d'une logique d'art martial qui a un sens plus large. Il s'inscrit dans une structure psychique construite au cours d'une tradition et ce n'est pas à l'aveuglette qu'on s'entraîne. Si l'on s'entraînait simplement pour se battre et si l'on ne pensait toujours qu'à se battre, en ne combattant que pour détruire les autres, ce serait une situation anormale. Mais cette logique a un sens et, pour celui qui ne le perçoit pas, l'acharnement peut être qualifié d'anormal ou d'obsessionnel.

En combattant, on se plonge dans des problèmes d'ego , mais pas n'importe comment. Par exemple, celui qui s'acharne à vaincre est porté par la volonté de dominer les autres pour s'affirmer ; si cette volonté le conduit à entrer dans la logique du budô, il découvrira paradoxalement qu'en combat cette volonté de dominer ne peut se réaliser qu'en s'effaçant. En rencontrant au cours de la pratique, de façon répétitive, cette contradiction entre ce désir de réalisation de son ego et l'effacement indispensable pour y parvenir, il sera amené à une révision profonde de soi.

En kendô, on entre assez rapidement dans cette logique, car la tradition et le mode d'exercice mettent en cause la suprématie de la force physique et de l'élan de la jeunesse. Un jeune adepte, même s'il est très doué pour le combat, en fera l'expérience par l'accumulation d'un grand nombre de combats avec des adeptes de niveau différent. Mais dans d'autres arts martiaux, tel le karaté, l'adepte perd son élan et, souvent, cesse la pratique du combat bien avant d'avoir pu entrer dans cette étape. Les méthodes

d'entraînement habituellement pratiquées en karaté s'appuient principalement sur le premier élan vital. Les formes de combat, sans protection et avec contact de percussion direct, la robustesse et la facilité de récupérer assurent une certaine suprématie sur des personnes plus âgées. Cette situation donne l'impression que le modèle idéal de la pratique est celui où prédominent les techniques dynamiques et spectaculaires, basées sur la force et la rapidité du mouvement. De plus, il n'y a pas, en général, d'adeptes ou de professeurs âgés qui soient réellement capables de dominer en combat libre ; cela renforce cette image et n'ouvre pas de perspectives vers une vision plus élaborée des techniques de combat.

Par la suite, vers l'âge de trente-cinq à quarante ans, on commence à ressentir une baisse de la qualité physique. En kendô, c'est le moment où l'on entre dans la phase la plus consistante et intensive, car on devient réellement sensible au problème du ki et l'on commence à moduler sa façon de combattre pour construire le budô. Au même moment, la majorité des karatéka sont peu disposés à persévérer, parce que ceux qui ont pratiqué le combat sérieusement ont accumulé des traumatismes et que le modèle qu'ils ont appris ne permet guère de s'adapter au vieillissement. Ils arrêtent donc ou diminuent leur entraînement, en se contentant généralement de pratiquer les kata dans lesquels le combat reste virtuel. Or, le combat de budô n'est jamais virtuel.

Si l'on cherche à agir spontanément et justement, il faut libérer l'esprit des entraves de la conscience ; de là provient l'enseignement de l'esprit vide. A ce niveau, la recherche de l'efficacité aboutit à une forme de paradoxe car, si l'on veut vaincre l'adversaire (ce qui veut dire le tuer au sens technique) de la manière la plus sûre, il ne faut pas vouloir vaincre (tuer) ; il faut se détacher de la victoire, si l'on veut l'obtenir. Ce qui se rapproche de la maxime : " Il faut s'apprêter à mourir, si l'on veut survivre. "

De cette manière, l'acte du combat conduit à une introspection et à une remise en cause qui poussent vers une réorganisation de la personnalité visant à devenir plus perspicace, capable de ne pas se laisser perturber, d'agir spontanément et justement, de déployer ses capacités maximum. Le processus de cette réorganisation est l'entraînement qui comporte une tension vers l'auto-formation constitutive du budô.

Nous pouvons dire que le budô est le produit d'un paradoxe réalisé par le pragmatisme des arts martiaux japonais poussé à une limite. Car, dès que l'adepte devient sensible à ce qui se passe dans son esprit, l'objectif commence, comme je viens de l'expliquer, à se déplacer vers la recherche de la qualité du combat. Le centre des préoccupations était auparavant : " Combien d'ennemis as-tu tués ? " Il devient : " Comment as-tu vaincu l'adversaire sans le tuer ? "

Le sabre, originellement destiné à tuer l'ennemi (*setsunin-ken*), se transforme progressivement, avec la naissance puis la stabilisation de l'idée de *seme*, en " sabre qui fait vivre l'homme " (*katsunin-ken*) par le fait de renforcer la conscience du poids de l'être. L'idée du budô moderne est le développement de cette pensée.

Si nous survolons de cette manière l'évolution de la conscience d'un adepte, nous pouvons comprendre que c'est à partir du moment où il prend conscience de l'importance de ce qui est d'ordinaire invisible que sa formation subjective commence. Ce quelque chose, la clé du budô, est le ki. Autrement dit, aussi longtemps qu'une personne ne réalise pas cette sensation du ki dans la pratique des arts martiaux et qu'elle ne parvient pas à construire celle-ci en remettant en cause son être, elle ne pourra pas suivre avec justesse le chemin de l'auto-formation, faute d'éclairage dans un chemin ténébreux.

## Le *ma*, concrétisation spatiale du ki

" L'ESSENTIEL du combat est le *ma* " est une phrase fameuse de l'enseignement de Itô Ittôsai (XVI<sup>e</sup>- XVII<sup>e</sup> siècles), fondateur de l'école Ittô-ryû. Il dit aussi :

" Si tu penses trop au *ma*, tu seras incapable de réagir convenablement au changement. Si tu n'y penses pas, le *ma* sera juste même dans une situation mobile. C'est pourquoi il ne faut pas attacher ton esprit au *ma*, il ne faut pas créer le *ma* dans ton esprit. Il faut être comme le reflet de la lune sur l'eau. Si l'esprit est clair comme le ciel sans nuage, tu seras comme l'eau qui reflète la lune, quelle que soit la situation... "

Comme Ittôsai, tous les maîtres soulignent l'importance du *ma*. Ce terme est traduit habituellement par " distance, écart, intervalle, faille dans l'espace ", mais il signifie aussi " intervalle temporel, flux psychique ". Il est fortement lié à la notion de cadence, puisque *ma* signifie aussi " intervalle entre les



cadences ". Dans l'architecture japonaise, le *ma* a une double signification. Unité de mesure, il désigne l'intervalle régulier qui sépare les poteaux. En un sens plus large, il qualifie chaque pièce par la disponibilité qu'elle offre pour différentes pratiques (*kyatuma*, lieu des invités, *ima*, lieu où vit quotidiennement la famille).

Qu'est-ce que le *ma* ?

Le *ma* est un espace dans lequel l'homme projette son *ki* et en circonscrit l'effet sur des interférences multiples. La projection du *ki* se stabilise en s'harmonisant avec d'autres éléments. C'est ainsi qu'en architecture traditionnelle, l'espace de l'habitation est constitué de sorte que les hommes se sentent bien entre eux et avec leur environnement, par la recherche d'un équilibre entre l'espace déterminé, les éléments de la construction et la nature qui l'entoure.

De ce fait, dans le *ma* de la cérémonie du thé, l'acte des hommes qui préparent et boivent le thé concourt à une harmonie avec tous les objets qui les entourent dans l'espace conçu à cet effet. Lorsqu'on réalise une cérémonie du thé dans la nature, si l'on tend des éléments provisoires, des toiles ou une corde, n'est-ce pas parce que les hommes ressentent le besoin d'encadrer les gestes et l'action dans lesquels ils investissent le *ki* ? Si le *ki* se fond dans l'étendue sans borne de la nature, la cérémonie du thé n'atteint pas sa plénitude, puisque l'action de ceux qui l'effectuent est une cristallisation du *ki* dans une forme précise.

Dans ce sens, l'acte de la cérémonie du thé diffère fondamentalement du fait de boire le thé dans l'immensité de la nature lors d'un pique-nique. La forme de la sensation de plaisir est également différente. En buvant le thé en pique-nique, vous ressentez un plaisir de liberté avec le sentiment de n'avoir aucune contrainte physique et visuelle, par conséquent votre *ki* est flottant comme l'oiseau en liberté. En buvant le thé lors de la cérémonie, vous ressentirez un calme profond et une tranquillité, non pas parce que vous êtes dans la nature silencieuse, mais parce que votre *ki* se structure par la forme de tranquillité gestuelle et spatiale élaborée dans un espace préconçu.

Si vous avez fait l'expérience de vous entraîner en art martial dans l'immense salle d'un gymnase moderne mais aussi dans un dōjō d'une dimension classique, n'avez-vous pas ressenti vivement la différence d'ambiance spatiale ? Vous faites les mêmes mouvements techniques, mais la sensation n'est pas la même. Pourquoi ? L'architecture d'un dojo classique a, au cours du temps, acquis des dimensions qui correspondent adéquatement au *ki* de ceux qui s'exercent à la discipline.

Derrière le phénomène du *ma*, existe donc le mode particulier avec lequel l'homme s'exprime, s'affirme ou se mesure, en manifestant son existence physique par une sensibilité qui la déborde.

Lorsque Ittōsaï dit : " Si tu penses trop au *ma*, tu seras incapable de réagir convenablement au changement. Si tu n'y penses pas, le *ma* sera juste même dans une situation mobile ", il conçoit le *ma* au-delà de la compréhension spéculative. Le *ma* est pour lui un prolongement du corps. Lorsque vous élargirez votre sensation corporelle dans l'espace qui vous entoure, vous sentirez l'intention et l'acte de l'adversaire " comme l'eau reflète la lune ".

La sensibilité au *ki* est masquée par l'effort spéculatif. C'est en ce sens que l'exercice du *ki* se rapproche de la méditation *zen* qui vise une réalisation de non-pensée. En effet, le développement de la sensation du *ki* dépend fortement de l'attitude mentale. Si vous voyez le bras, la main, les doigts, votre corps se délimite avec le nom propre à chaque partie du corps. De cette manière, vous concevez rationnellement votre corps, ce qui est très différent de le ressentir " comme si " vous touchiez la montagne lointaine. La sensation de l'expansion corporelle est au-delà de la rationalité verbale. De ce fait, la forme de l'activité mentale est différente dans l'acte de spéculation verbale et dans l'exercice de développement du *ki*. Autrement dit, pour l'exercice du *ki*, nous devons dépasser la limitation sémantique du langage. L'utilisation des images est plus efficace que celle des mots.

Pour ces raisons, nous pouvons penser que le *ma* est une concrétisation spatiale du *ki*.

## Capter et dissimuler

Préalablement aux échanges techniques, existe le combat de *ki*, invisible aux yeux de tierces personnes. Les *kendōka* de haut niveau apprécient ce combat invisible, celui du stade qui précède les affrontements gestuels. En effet, le combat le plus important se déroule lorsque que les combattants se placent face à face en pointant leurs armes. Leurs *ki* interfèrent l'un avec l'autre, ce qui se manifeste par de légers

mouvements du corps et des armes. Les spectateurs non avertis seront ennuyés par une apparente immobilité qui se prolonge, tandis que les adeptes apprécieront profondément l'échange virtuel d'attaque et de défense : le combat de ki.

Les spectateurs novices apprécient lorsque les deux combattants font des gestes d'attaque et de défense. Mais l'échange technique des adeptes de haut niveau est généralement court, puisqu'il est le résultat d'un long combat de ki. Au contraire, les échanges techniques des jeunes étudiants de niveau moyen ou bas, qui ne sont pas bien capables encore de mener le combat de ki, sont plus agités, variés et dynamiques. Les spectateurs peuvent donc mieux les apprécier.

Ainsi, le combat de budô de qualité supérieure constitue difficilement un spectacle pour le grand public qui n'est sensible qu'aux mouvements exprimés. Mais c'est son appréciation qui compte pour les organisateurs de spectacles d'arts martiaux. C'est une des raisons principales pour lesquelles les arts martiaux de qualité sont difficiles à présenter devant le public. Ainsi, l'opinion publique sera formée par ceux qui apprécient les spectacles d'arts martiaux sans connaître la qualité supérieure de la pratique. L'activité d'une fédération sportive basée sur la pratique de masse s'articule directement sur ce type d'opinion publique et, poussée par le besoin croissant d'adhérents, elle devient elle-même promoteur d'une transformation des arts martiaux en spectacle. Dans cette situation, il semble impossible que la qualité des arts martiaux soit recherchée dans le cadre de l'activité fédérale. La recherche de la qualité en arts martiaux est fondamentalement une affaire personnelle.

Le combat de budô est avant tout celui du ki. Des deux combattants émane le ki et chacun le projette contre son adversaire. Celui qui est plus faible sera accablé et repoussé. Mais le combat de ki se déroule d'une manière complexe. Lorsque l'adversaire tente de vous repousser avec le ki, vous pouvez soit faire face directement en projetant le vôtre vers lui, soit dissimuler votre ki afin de dissimuler votre intention. Dans cette situation, si l'adversaire vous attaque sans avoir réussi à perturber votre ki, vous avez la possibilité de lui porter un contre, car vous voyez bien le moment où il démarre son attaque, puisque son intention d'attaque se reflète sur vous qui demeurez lucide et prêt. Si l'adversaire est habile, il dissimulera lui aussi son ki afin de voir votre réaction, puis il projettera vers vous son ki, le projettera un peu plus encore, en prenant la mesure de vos réponses... Vous ferez de même. Le combat de ki continuera de cette façon.

Lorsque vous lancez une attaque en sortant vivement le ki, l'adversaire peut le ressentir pour prévoir et dominer votre attaque ; vous risquez alors de perdre. C'est pourquoi il est important d'apprendre à émettre le ki pour repousser l'adversaire et, en même temps, d'apprendre à être capable de le dissimuler. Frapper sans émettre de ki est appelé *frappe de non-pensée* ou *frappe avec l'intention dissimulée*. On dit en japonais " effacer le *kebai* ", ce qui signifie " retenir l'émanation du ki " ou " dissimuler le ki ". Cela constituait une des bases de l'éducation des guerriers japonais, qui devaient parfois être très discrets devant leur seigneur, comme s'ils étaient absents. Cette technique a été développée et appliquée pour l'espionnage.

Du corps vivant, émane le ki que l'on peut développer plus ou moins par l'exercice. Vous captez le ki de l'autre personne au moyen de votre propre ki. Le ki est comme un rayon de radar. Le combat de ki est parfois semblable à celui du sous-marin et du torpilleur. Le chasseur cherche le sous-marin par sondage sonore. Celui-ci se dissimule, efface tous signes de vie et reste comme une pierre. Dès qu'il manifeste un signe de vie, le chasseur le capte... En combat, nous utilisons les formes du ki par lesquelles vous poussez l'adversaire, vous captez son intention, vous vous dissimulez.

L'esprit guide le ki, mais ce n'est pas une activité spéculative. Il y a parfois une ombre de spéculation durant le combat mais, si vous agrandissez cette ombre, vous risquez de prendre du retard, car la spéculation est une entrave au mouvement spontané. Le geste spontanément juste est guidé par le ki. Et le ki est guidé par l'esprit qui se confond avec une sensation corporelle totale et diffuse. C'est ainsi que, si le combat de budô est celui du ki, c'est aussi le combat de l'esprit. C'est par là que brille l'enseignement : " Si l'esprit est juste, le sabre est juste. "

## Le combat de ki

DE CETTE FAÇON en ouvrant notre perception sur le combat de ki, nous pouvons pénétrer dans le domaine mental du combat et, par là, concevoir le combat de budô.

Dès le moment où nous cherchons la qualité du combat par l'activation du ki, notre perception du combat fait un grand pas en avant.

Si nous posons les questions les plus directes concernant le combat : “ Dans quelle situation votre technique d'attaque réussit-elle ? Dans quelle situation échoue-t-elle ? Dans quelle situation perdez-vous ? Dans quelle situation gagnez-vous ? ”, vous pouvez essayer de comprendre en analysant des situations correspondant à des gestes. Mais vous ne pourrez jamais obtenir une réponse satisfaisante uniquement par des analyses de mouvements corporels, bien que celles-ci soient indispensables pour améliorer la qualité gestuelle. Car les gestes sont innombrables et vous ne pouvez pas accéder au centre des problèmes à partir d'éléments aussi variables. Il faut toucher directement à ce qui engendre des situations gestuelles variées. C'est en suivant le ki, conscient ou non, que se construit le combat. La stratégie peut être dirigée par un calcul mais c'est en étant guidé par le ki, dans le moment du combat, qui est affaire de ténèbres, que vous modulez les formes. Il faut donc capter la situation variable du combat par le principe du ki.

Par exemple, comme nous l'avons vu plus haut, si la feinte réussit, c'est parce que le ki de l'adversaire bouge. Si vous ne pouvez pas parvenir à faire bouger le ki de l'adversaire, aucune feinte n'est valable. C'est ainsi qu'il n'est pas fructueux d'examiner des formes gestuelles de feintes et de multiplier les repérés : cela sert à compliquer les situations en donnant l'impression d'analyser objectivement des problèmes. Ces procédés constituent des pièges pour la conception de la méthode des arts martiaux. On en trouve pourtant de nombreux exemples dans les travaux dits *scientifiques*.

Il suffit de comprendre un principe simple : votre attaque réussira si vous la portez parés avoir troublé le ki de l'adversaire, vous recevrez son attaque si votre ki est perturbé par lui. Voilà le problème essentiel. Avec ce point de départ, vous pouvez examiner la démarche de l'entraînement : comment perturber le ki de l'adversaire et comment éviter de laisser perturber votre propre ki - tel sera le centre de préoccupation de l'entraînement.

En voici un exemple repris de mon ouvrage *Miyamoto Musashi* :

“ Shirai Tôru (1783-1850) est considéré comme un des plus grands adeptes des deux derniers siècles. Katsu Kaishû (1823-18993, célèbre homme d'état de la période Meiji, adepte de sabre et de zen, décrit ainsi l'impression qu'il eut en s'entraînant avec lui :

“La voie du sabre et le Zen sont identiques, la différence ne réside que dans les mots et les formes. Lorsque je m'adonnais à la voie du sabre, j'ai eu l'occasion de recevoir les leçons d'un adepte qui s'appelait Shirai Tôru. J'ai énormément appris de lui. Son art du sabre avait une sorte de puissance surnaturelle. Dès qu'il prenait le sabre, émanait de lui une atmosphère à la fois austère et pure, puis une puissance infranchissable jaillissait du bout de son sabre, ce qui était surnaturel. Je ne pouvais même pas me tenir en face de lui. J'ai voulu atteindre son niveau et me suis entraîné sérieusement mais, à mon regret, j'en étais très éloigné. Je lui ai demandé un jour pourquoi je sentais une frayeur pareille devant son sabre. Alors, il m'a répondu en souriant :

" C'est parce que tu as fait quelque progrès en sabre. Celui qui n'a rien ne sentira rien. Vois combien le sabre est profond."

Ces paroles ont encore accru mon effroi devant l'étendue de la voie du sabre." "

De fait, le jaillissement de l'énergie de Shirai Tôru était tel en combat que les adeptes de l'époque disaient : “ Le sabre de Shirai dégage un cercle lumineux. ” Pour Katsu Kaishû, l'étrange énergie dégagée par le sabre de Shirai est l'équivalent de celle qu'on peut obtenir par le zen.

La dernière phrase de Shirai Tôru permet de comprendre pourquoi un débutant qui n'a pas d'expérience du combat peut parfois agir de façon efficace et courageuse. Comme dit le proverbe : “ L'aveugle n'a pas peur du serpent ”, celui qui ne se rend pas compte du danger de la situation peut parfois montrer un courage surprenant. Il s'étonne après coup en constatant ce qu'il a fait. Dans l'activité du combat, les rectifications interviendront au cours du long chemin de la pratique.

Voici un exemple banal que nous rencontrons souvent.

Une feinte d'attaque n'aura aucun effet sur une personne qui n'a jamais reçu de coup. Celle-ci peut se comporter avec lucidité, parce que la feinte ne lui rappelle aucun souvenir de douleur et ne cause aucune

peur. Par conséquent, elle est susceptible d'agir comme si la feinte n'existait pas, ce qui lui permettra d'agir à contresens de la tactique de son adversaire. Elle pourra lui porter un coup efficace. Il arrive alors qu'elle pense qu'elle est plus forte qu'un adversaire d'un niveau supérieur.

Au cours de la pratique, elle accumulera des expériences de coups reçus, parfois violents. Avec cette expérience, lorsqu'elle fait face à un adversaire, elle réagira avec sensibilité aux mouvements de feinte. Les feintes lui évoqueront la douleur des coups, et donc la peur. Elle sera battue par une personne qu'elle avait pensée moins forte qu'elle. Ainsi, en entrant dans la phase suivante de progression, elle pourra penser qu'elle régresse. Certains adeptes abandonnent la pratique à cette phase et d'autres continuent. La progression en budô est loin d'être linéaire.

La situation est du même ordre pour le combat de ki. Si votre sensibilité au ki n'est pas constituée, vous ne pouvez pas ressentir l'offensive du ki. Par conséquent, vous pouvez agir parfois d'une façon plus brave que celui qui y est sensible. Même si l'adversaire est un grand adepte, vous n'aurez pas le sentiment de perdre aussi longtemps que vous ne recevez pas un coup. Si votre perception est suffisamment ouverte, vous pouvez sentir la pression du ki. C'est de cette façon que Katsu Kaïshû a été repoussé, et son maître a bien caractérisé la situation : " C'est parce que tu as fait des progrès. "

## **Le sens et la valeur du combat**

ETRE CAPABLE d'effectuer le combat de ki, est-ce seulement augmenter l'efficacité en combat ? Il est certain que le développement de l'acuité du ki vous permet de mieux combattre, mais le fait d'être capable de mieux combattre a-t-il une signification autre que celle du combat ? Si cela ne mène qu'à mieux briser l'adversaire, cela n'a pas plus d'importance qu'un élément d'habileté. Et, dans ce cas, le combat de ki se situe simplement comme une forme de combat subtil et de savoir-faire corporel.

Je reprends et développe l'idée que j'ai exposée plus haut sous un angle différent.

Le *seme* est l'acte de perturber le ki de l'adversaire. Si vous parvenez à perturber le ki de l'adversaire, c'est-à-dire si vous réussissez en *seme*, votre attaque réussira. Dans le cas où votre attaque réussit sans effectuer le *seme*, c'est un coup de hasard. Le *seme* est l'acte par lequel on obtient une victoire certaine.

Vous cherchez à perturber le ki de l'adversaire, tout en maintenant votre ki en pleine harmonie. Si votre ki est perturbé, vous ressentirez quelque chose de désagréable, tantôt comme une rupture de synchronisation du rythme, tantôt comme un dérangement de la respiration... Si, par dessus cette sensation désagréable de perturbation du ki, vous recevez un coup, vous ne pouvez qu'admettre votre défaite en vous inclinant devant l'adversaire. Cette expérience vous permettra par la suite de renforcer votre ki car, en examinant le moment où vous avez reçu le coup et la façon dont vous l'avez reçu - ce qui équivaut à une autocritique -, vous pouvez trouver comment combler votre insuffisance. Si vous réussissez le *seme* pour une attaque, vous renforcez également le ki en stabilisant le rapport entre la sensation du ki et l'action.

De cette manière, le combat de ki permet aux deux adversaires de renforcer mutuellement leur ki. C'est cela la phase dissimulée de la recherche de l'efficacité en combat. Par le renforcement mutuel du ki, la pratique du combat prend un double sens. Le premier est clair : renforcement corporel, constitution de capacité du combat subtil... Quel est le second ?

Le renforcement du ki est lié à l'augmentation de la vitalité. Cet aspect converge avec la méthode du kikô, pratique de souffle ou exercice d'énergie. Mais il y a autre chose qui touche à l'aspect moral de notre existence.

La perturbation du ki est ressentie le plus souvent comme une sensation désagréable. Vous pouvez donc l'écarter en évitant certaines sensations désagréables, la peur, l'angoisse, l'hésitation, le doute et aussi la colère, la haine, le dégoût, bref les sources de stress dont on dit, en d'autres termes, qu'elles augmentent le ki négatif. A l'opposé, la décontraction, le calme liés à la tranquillité d'esprit, le sourire augmentent le ki, c'est-à-dire le ki positif.

Toutes les formes de pensées ou d'idées qui seront l'objet d'un conflit moral intériorisé sont susceptibles de produire une perturbation du ki. Nous savons que dans bien des cas, même lorsque nous n'en sommes pas tout à fait conscients, le corps agit ou manifeste sous forme de symptômes divers des perceptions inconscientes. Le ki se manifeste aussitôt que le corps réagit, avant qu'il ne produise des symptômes visibles.

Le corps ayant un système de résistance contre ce qui lui est nuisible, avant qu'il ne produise des signes de maux évidents, le ki est perturbé d'une façon perceptible pour celui qui en a développé l'acuité. La médecine chinoise s'appuie sur cette corrélation et cherche la guérison par l'équilibre du ki. La conscience du ki en art du combat ne va pas forcément jusque-là, mais nous pouvons aisément trouver une liaison.

Les kendōka, pendant les premières étapes, parviennent, comme dans les autres disciplines de combat, à l'efficacité avec agressivité en se laissant porter par l'élan émotionnel. Or, en combat de kendō de haut niveau, le moindre mouvement de l'esprit, surtout s'il est basé sur une émotion plus ou moins forte telle que la haine, la peur ou le doute, risque de troubler le ki. La sanction sera une diminution de l'efficacité. Pour un adepte de kendō, la prise de conscience se produit généralement vers le 6<sup>e</sup> ou le 7<sup>e</sup> dan. Il comprend qu'il ne peut pas bien combattre s'il se laisse porter par la violence et par l'agressivité.

que l'énergie brûlante doit être guidée par un esprit calme. A partir de ce niveau, le ki guide l'adepte qui pénètre dans un domaine où sa pratique va se confondre progressivement avec celle de la voie. C'est ce qui fait la qualité tout à fait particulière de la discipline du kendō.

Dans d'autres disciplines de combat, cette possibilité est largement réduite et le combat se déroule dans la dimension de la violence, où celui qui est plus agressif a plus de chance d'emporter la victoire.

Ainsi, le *yi quan*, la boxe du yi (" pensée " ou " intention "), forme à un état de folie artificielle ou technique afin de déployer les potentialités de combat à leur plus haut degré. Dans l'exercice du *zhang zhuang* (méditation en posture immobile), vous vous entraînez à un état d'esprit qui influe sur le corps. A un moment de cet exercice, vous vous imaginez être entouré d'animaux féroces, tels un tigre ouvrant sa gueule, un serpent avec son regard venimeux, ou approché par vos ennemis mortels. Vous évoquez une situation dans laquelle vous êtes agressé par ces êtres les plus hais et redoutés et vous les écrasez ; par conséquent, vous sécrétiez abondamment de l'adrénaline et votre corps est stimulé de la manière la plus combative. En répétant cet exercice quotidiennement durant des années, vous pouvez former et renforcer un système nerveux adapté au combat. Dans le système du *yi quan*, il existe plusieurs directives de décontraction pour se calmer afin d'établir l'équilibre. Cependant, pour la pratique du combat, il n'y a pas d'alternative, l'efficacité de cette méthode s'appuie sur une force " explosive " basée sur l'état de folie artificielle et technique, sur la force humaine la plus animale.

Yu Yongnien, un des élèves de Wang Xiangzhai, fondateur du *yi quan*, m'a dit :

" Lorsque Maître Wang sortait la force explosive, son visage se transformait complètement. Je n'ai jamais rencontré un visage humain aussi terrible dans ma vie. C'est difficile à imaginer en voyant son visage si paisible sur les photos, n'est-ce pas ? "

Parmi les méthodes élaborées dans la tradition des arts martiaux, la méthode du *yi quan* fait partie, sans aucun doute, de celles qui sont efficaces pour développer les facultés de combat.

Etre sensible au ki signifie capter son état mental par la sensation corporelle. Nous pouvons y trouver une forme de morale qui n'est pas d'ordre religieux, mais qui est inhérente à notre corps et en découle directement. L'efficacité au combat est, par nature, agressive et destructive ; dans une société où l'affrontement est rarement physique, elle nécessite une légitimité. Il lui faut une morale, et la morale dictée ne suffit pas. Pour avoir l'équivalent d'un fourreau pour la lame tranchante du sabre, il faut une morale qui découle spontanément de la technique et du corps. C'est ici qu'intervient le ki. En quelque sorte, l'objectif du budō est la recherche de la construction d'un corps moral, et c'est par là qu'il se distingue des multiples disciplines de combat et qu'il nous offre une possibilité de chercher une dimension supérieure dans la pratique corporelle.

## **Les méthodes classiques de développement du ki en combat**

IL VA SANS DIRE que le combat de budō n'est pas une abstraction. Il vise à rechercher l'efficacité. L'approfondissement du combat par le ki permet d'une part d'augmenter l'efficacité et, d'autre part, de pratiquer sur le long terme, voire durant toute la vie. En kendō, il n'est pas rare de trouver des maîtres qui pratiquent jusqu'à la veille de leur mort, tout en déployant de grandes capacités. En art martial à main nue, par exemple en karaté, il est très rare de trouver un maître pratiquant le combat après soixante ans. Cependant, dans une discipline comme le *taïki-ken*, où l'exercice du ki est central, défunt

Kenichi Sawai a pratiqué le combat effectif à main nue avec de très hautes capacités jusqu'à près de quatre-vingts ans, veille de sa mort.

Je pense que le travail sur le ki est présent, explicitement ou implicitement, dans les disciplines du budô où les adeptes peuvent parcourir un long chemin tout en améliorant leurs capacités. En kendô, le travail sur le ki devient effectif à partir d'un certain niveau et, en *taïki-ken*, dès le départ. Dans certaines écoles de jûjutsu et de kenjutsu, on n'insiste pas sur le travail du ki, mais celui-ci est présent implicitement.

Dans la tradition du budô, nous pouvons distinguer deux catégories de méthodes de développement du ki, distinctes en apparence mais complémentaires.

### *Parvenir au ki par la méthode du kata*

La première méthode est basée sur la formation technique et son application par répétition. C'est celle qui est le plus généralement appliquée.

Par exemple, pour apprendre le kendô, vous commencez par le maniement correct du shinai ; pour apprendre le karaté, vous commencez par apprendre la forme précise des coups de poing et de pied. En combat, vous ne pouvez pas obtenir un *ippon* si vous ne frappez pas correctement. Vous vous entraînez pour obtenir la capacité de mener des combats supérieurs avec une technique magnifique. Il ne s'agit pas de frapper de n'importe quelle manière.

Aujourd'hui, si vous analysez les techniques de kendô préconisées, il est possible de dégager et de classer un certain nombre de modèles techniques à approfondir. Ces modèles représentent une sorte d'idéal technique à assimiler, bien qu'ils ne soient pas usuellement désignés par le terme *kata*, ils en présentent les caractéristiques et la structure. On peut donc considérer qu'il s'agit de kata, implicites au combat de kendô. Les *kendôka* s'exercent à l'entraînement de base, *jigeïto*, en ayant ces modèles, qui leur servent de critère pour la bonne ou la mauvaise façon de mener un combat. Il en va de même pour les *karatéka*.

En karaté, vous vous exercez aux techniques de combat directement utilisables : les enchaînements techniques, les déplacements, etc. Vous pouvez presque codifier un ensemble de gestes utiles et nécessaires pour les formes de combat que vous pratiquez quotidiennement. Vous pourrez presque former des kata avec ces gestes, mais vous parviendrez à des kata différents des kata dits *traditionnels*. Nous pouvons dire la même chose pour le jûdô.

En tout cas, vous ne vous exercez pas au combat de n'importe quelle façon. Vous vous exercez en ayant un modèle qui s'approche d'une certaine perfection. Si vous faites mille exercices de frappe au shinai (*suburi*), c'est mille fois la répétition en cherchant à vous approcher d'une frappe parfaite. Lorsqu'on s'exerce ainsi, en répétant une technique avec son modèle idéalisé, il s'agit de la méthode du kata au sens large du terme. La raison pour laquelle on ne dit pas que c'est la méthode du kata est qu'on attribue habituellement les kata à la tradition. Mais, en analysant le dynamisme inhérent à la genèse des kata, il s'avère qu'au moment où il s'est formé, chacun des kata a été pratiqué comme vous pratiquez aujourd'hui des techniques utiles, nécessaires, voire indispensables pour la formation de vos capacités techniques en combat. Il ne s'agissait nullement d'un cérémonial gestuel et le décalage actuel avec la pratique du combat effectif reste à justifier.

Le *jigeïto* est un processus d'assimilation des éléments requis pour réaliser le combat le plus parfait. Mais il ne suffit pas de faire seul un mouvement parfait, il faut le faire en situation de combat, face à l'adversaire. Vous ne pouvez pas faire de bons combats par chance. Lorsque vous parvenez à faire des combats satisfaisants, c'est parce que vous avez pu ressentir une sorte de plénitude en marquant le *ippon*. Dans une situation, vous avez créé, préalablement à votre frappe, un instant vulnérable chez l'adversaire, car vous avez réussi à troubler sa garde

et son esprit. Votre attaque a appuyé juste sur le vide de l'adversaire, tandis que vous étiez rempli d'énergie, ce qui est produit par la juste posture de votre corps qui déplace votre sabre dans un trajet juste. Il en va de même en combat de karaté, en remplaçant le sabre par le coup du poing ou de pied.

C'est dans cette situation que vous pouvez ressentir une plénitude. Dans ce cas, c'est parce que, même sans en être conscient, vous avez été guidé par la sensation de quelque chose, vous avez agi en vous confiant à cette sensation. Au moment de la frappe, vous avez eu une sensation de fusion avec ce quelque chose. C'est la sensation du ki. Celle-ci est présente dans la sensation de parfaite exécution technique au cours du combat.

Dans l'exercice des kata, cette sensation est modulée sous forme technique. Lorsque vous étudiez les kata classiques, ceux-ci comportent les éléments nécessaires pour parvenir à un état de combat supérieur. Beaucoup de kata ont été déformés au cours de la transmission mais un kata, au moment où il est formé, montre un état idéalisé des techniques effectives de formation au combat. L'état idéalisé de la technique correspond au plus haut degré d'une technique, celui où fusionnent la technique corporelle et l'état d'esprit. Le ki doit y circuler naturellement. Nous pouvons dire que s'exercer de cette façon à la technique correspond à un principe énergétique. Si un geste technique est parfait, c'est parce qu'il est en harmonie avec l'efficacité qui module le ki sous forme technique. La forme parfaite d'une technique sans efficacité n'a pas de sens, comme n'existe pas un superbe sabre qui ne tranche pas.

Nous avons vu que le terme *ki* recouvre des sensations vagues et très vastes. En budô, nous utilisons le ki en le modulant sous forme technique. Lorsqu'on dit, à propos d'un maître : " Quels que soient ses gestes, ils constituent une technique parfaite ", c'est justement parce qu'il est capable de suivre le ki, de façon non formelle mais profondément technique. Il a tellement bien intégré la technique que ses gestes sont conformes au principe sous-jacent des techniques, au sens large du kata. C'est ce qu'on appelle " dépasser la forme en apprenant la forme " : dépasser le kata en pénétrant profondément dans le kata.

Le kata montre un modèle technique du combat élaboré jusqu'à une forme de perfection, qui est une invitation à grimper vers la cime et un guide pour y parvenir. Le kata s'appuie donc sur un système où le savoir se situe haut et où les adeptes cherchent à se hisser. La forme technique est un moyen d'ascension, car elle n'est pas le but en soi. Le but du kata est de dépasser le kata.

Lorsqu'un adepte regarde ce qui se passe dans son esprit pendant un entraînement assidu où il cherche à acquérir la meilleure technique, il rencontre l'image de son maître, de celui qui la lui a montrée ou enseignée. Ses gestes se rattachent à l'image de la perfection représentée par son maître, surtout lorsqu'il s'exerce seul. Dans le processus de l'entraînement, l'adepte s'efforce de faire aussi bien que ses aînés, que le maître, ensuite il désire le dépasser, le vaincre. Plus cette image est lourde, plus elle le persécute. Lutter contre cette image, c'est le processus de l'entraînement : la répétition. Cet enchaînement psychologique est caractéristique de l'application de la méthode du kata.

Une meilleure compréhension de la logique inhérente à la méthode du kata et de sa liaison avec le ki permet d'avancer dans la compréhension et dans la pratique du budô. Pour cela, il est indispensable de savoir regarder et traiter les kata sous un angle différent. Le kata n'est pas simple codification technique, il n'est ni moule, ni cérémonie, ni combat imaginaire... Le kata est une méthode qui exige quelques clés pour se déclencher pleinement. Je développerai ultérieurement cette idée.

### *Renforcer le ki par la méthode énergétique*

La seconde méthode trace un chemin quasi inverse. Elle vise dès le départ à renforcer ce qui véhicule l'efficacité : le ki. Je dirais que cette méthode vise à réorganiser le système sensoriel pour que le corps fonctionne spontanément avec une meilleure régulation énergétique. S i l a p r e m i e r e m é t h o d e s ' a p p u i e s u r d e s f o r m e s t e c h n i q u e s é l a b o r é e s e n a s p i r a n t à l a p e r f e c t i o n , l a s e c o n d e s ' a p p u i e d i r e c t e m e n t s u r l e s y s t è m e s e n s o r i e l i n h é r e n t a u x t e c h n i q u e s g e s t u e l l e s d e l a p l u s h a u t e e f f i c a c i t é .

C ' e s t p o u r q u o i , s e l o n c e t t e m é t h o d e , l a t e c h n i q u e d o i t a p p a r a î t r e s p o n t a n é m e n t à p a r t i r d e l a s e n s a t i o n d u k i . E l l e n e s ' a p p u i e p a s s u r l ' a p p r e n t i s s a g e s p é c i f i q u e d e s t e c h n i q u e s c o m m e l a m é t h o d e d u k a t a . S ' i l y a u n e é l a b o r a t i o n t e c h n i q u e , e l l e v i e n d r a a p r è s a v o i r m a î t r i s é s u f f i s a m m e n t l e k i . L e t a i k i - k e n , q u i v i e n t d e l a m é t h o d e c h i n o i s e d u y i q u a n , e n e s t u n e x e m p l e t y p i q u e .

E n s a b r e , u n m i n i m u m d e m a î t r i s e t e c h n i q u e e s t o b l i g a t o i r e p o u r s a v o i r u t i l i s e r l e t r a n c h a n t d u s a b r e , m ê m e p o u r u n e m é t h o d e q u i s e s i t u e à l ' o p p o s é d e l a m é t h o d e d u k a t a e t v i s e l a f o r m a t i o n d i r e c t e a u c o m b a t p a r l ' a c q u i s i t i o n d ' u n é l é m e n t m e n t a l e t é n é r g é t i q u e e s s e n t i e l . L a m é t h o d e d e H i r a y a m a G y ô z ô ( 1 7 5 9 -

1828) en est un bon exemple, l'apprentissage technique y étant limité au minimum. Sa méthode consiste en une seule technique : un exercice à deux où l'un attaque avec un shinaï long un adversaire qui porte une protection sur la tête et est armé d'un shinaï court, de 40 cm. Ce dernier doit attaquer pour porter un coup à la poitrine de son adversaire, avec l'idée de la transpercer, ceci quels que soient les coups qu'il reçoit en s'approchant.

Hirayama Gyôzô écrit dans un de ses ouvrages, *Explication du sabre (Kensetsu)*:

“ L'objectif de l'art du sabre est de tuer l'ennemi. L'essentiel est de faire passer votre esprit meurtrier à travers la poitrine de l'adversaire. ”

L'école de Hirayama Gyôzô s'appelle *Sinkan-ryû* (littéralement, “ école - traverser par l'esprit ”) ou *Shinnuki-ryû* (“ école - traverser par l'essentiel ”). Selon Hirayama Gyôzô, si votre esprit traverse l'adversaire, vous êtes vainqueur et c'est la méthode la plus sûre et efficace en combat réel au sabre. Je vois là un travail énergétique qui vise à renforcer l'esprit de la manière la plus directe. La simplicité de cet entraînement est la répétition d'un seul geste, ce qui est comparable à l'exercice apparemment simple de rester debout et immobile en zen debout, *ritsu-zen*. Pourtant, avec la posture immobile du *ritsu-zen*, vous exercez votre esprit afin de créer une disposition mentale et physique à écraser l'adversaire, quel qu'il soit. En combat de sabre, il faut utiliser correctement le sabre, c'est pourquoi l'exercice simple des *suburi* est à la base de la méthode de Hirayama Gyôzô. Sa méthode consiste à effectuer ce geste simple et à renforcer ce qui est le plus fondamental en combat. Je la caractérise donc comme une méthode qui vise à renforcer directement et simplement l'essentiel de l'énergétique : le *ki* du combat.

Dans la tradition du sabre, une méthode énergétique est le plus souvent appliquée en parallèle à la méthode du *kata* ou à la suite de celle-ci. Le prendrai l'exemple de deux maîtres célèbres du XIX<sup>e</sup> siècle, Shirai Tôru (1783 - vers 1845) et Yamaoka Tesshû (1836 - 1888), qui ont suivi cette démarche. Les problèmes rencontrés par ces deux adeptes sont incontournables pour toute réflexion sur la méthode des arts martiaux japonais.

Pendant la seconde moitié de sa vie, Shirai Tôru dominait ses adversaires par l'étrange puissance qui émanait de son sabre. On rapporte que la pointe de son bokken dégageait un cercle lumineux. Avant d'atteindre ce niveau, il a rencontré un obstacle qu'il n'a pu surmonter qu'au prix de longues années d'entraînement et de méditation ascétique. Il a condensé sa démarche en une méthode - le renforcement énergétique, *rentan*. Celle-ci repose principalement sur un travail énergétique correspondant en grande partie au *kikô* martial d'aujourd'hui. Selon Shirai Tôru, le *rentan* est la seule méthode concrète pour atteindre le niveau supérieur de la voie du sabre.

Yamaoka Tesshû a atteint lui aussi un niveau extraordinaire en sabre, en s'appuyant sur la pratique du zen. Il était pauvre et, vers l'âge de trente ans, il habitait une maison en mauvais état. On l'avait surnommé *Tetsu habillé de chiffons* mais aussi *Tetsu, le démon du dôjô*. Plusieurs de ses amis racontent que, la nuit, le plafond de la maison résonnait du bruit des souris. Mais, sitôt que Tesshû commençait le *zazen*, son *ki* remplissait l'espace, les souris cessaient de faire du bruit, et il arrivait aussi que quelques-unes tombent des poutres sur lesquelles elles couraient. Plusieurs années après, lorsque Tesshû commençait le *zazen*, les souris cessaient de courir et descendaient jouer autour de lui. Bien sûr, je ne peux pas juger de l'authenticité de cette anecdote.

En tout cas, il existe de nombreux témoignages sur la force du *ki* de Tesshû. Takano Sazaburô (1862-1950), un des plus grands maîtres de *kendô* du début du siècle, témoigne :

“ Lors de l'entraînement, le Maître se faisait frapper par ses élèves, mais ils ne parvenaient jamais à avoir la sensation de le toucher vraiment. Quand je m'efforçais de lui porter un coup puissant, je trouvais toujours la pointe du shinaï du Maître sur ma gorge... L'attitude du Maître était semblable à un ballon



que vous ne pouvez jamais faire tomber. Il avait une souplesse insondable, car cette souplesse comportait une puissance d'acier. C'est ainsi qu'à l'entraînement, même en le frappant en plein centre de la tête (*men*), je ne pouvais jamais ressentir que je l'avais touché. Tout le monde était repoussé par son ki... Même lorsque la pointe de son shinaï arrivait à trente centimètres devant moi, s'il faisait un petit mouvement de la pointe, j'avais toujours l'impression d'avoir reçu un coup sur la gorge (*tsuki*). Le Maître ne maniait pas le sabre avec les mains, mais avec son centre d'énergie... Il m'est arrivé un jour de recevoir un très léger coup de *tsuki* et, sur le moment, je n'ai rien senti. Mais en rentrant à la maison, j'ai été pris d'une étrange sensation, comme si ma gorge avait été trouée et que l'air y circulait. Cette étrange sensation a persisté durant deux jours."

Si ces deux grands maîtres ont pu radicalement transformer la qualité de leur sabre, l'un par le *rentan*, l'autre par le *zazen*, nous pouvons penser que ces pratiques les ont aidés à réorganiser la manière de sentir et d'agir qui sous-tend la technique du sabre. Au point de vue pratique, la personne qui s'exerce à cette méthode ne pense pas forcément qu'elle s'est engagée dans une réorganisation. Subjectivement, elle ressentira une amélioration morale ou, selon sa croyance, une illumination ou une purification du corps et de l'esprit... Mais ce qui est commun est vraisemblablement la forte sensation du ki.

Si le zen a influencé la pratique du sabre japonais, ce n'est pas comme philosophie spéculative, mais fondamentalement à travers la pratique corporelle du *zazen*. Je pense que, au moins à l'origine, le zen a attiré les guerriers de la période des guerres féodales par son aspect pragmatique.

Comme je l'ai dit plus haut, une particularité du budô est le fait qu'en poussant à fond le pragmatisme, celui-ci commence à se confondre avec la morale et la philosophie. Analyser la philosophie du budô ne fait qu'accentuer le décalage avec la pratique, car la compréhension intellectuelle donne l'illusion d'avoir compris ce qui, en réalité, se construit à travers l'expérience.

La méthode du *rentan*, comme celle du zen, vise à développer l'essentiel du budô sans passer par l'apprentissage de techniques spécifiques. Dans l'art du sabre, qui exige un maniement et des trajets justes, cette méthode n'est applicable qu'après avoir maîtrisé un minimum technique. Car, même si vous avez acquis une maîtrise énergétique et une perception juste de l'action en combat, vos gestes ne sont pas transposables avec efficacité si votre sabre ne suit pas les trajets justes. Même avec une très grande force, le sabre ne tranche pas si la lame n'est pas dirigée dans la direction correcte. Au contraire, dans l'art du combat à main nue, où il s'agit de porter un coup, et non de pourfendre avec une lame, vous pouvez donner un coup efficace sans la précision requise en sabre. Dans la mesure où vous pouvez produire un impact suffisant, la frappe est efficace sans que la rigueur soit aussi grande que pour la lame du sabre.

## La convergence de deux approches

LE ZEN est inséparable de la pratique du *zazen*, méditation assise dans la posture du lotus. Au sens rigoureux du terme, la posture de *zazen* est un kata, avec une posture unique. Le débutant et un grand maître prennent la même posture. Vue de l'extérieur, c'est la même posture, mais le contenu est différent. Le contenu, c'est la sensation physique et l'état mental, c'est-à-dire le ki. Effectivement, le ki marque la différence entre les débutants et le maître.

A ce propos, je citerai un exemple.

Depuis son adolescence, Harumitsu Hida (1883-1956) recherche une méthode de renforcement vital. Lorsqu'il a abouti à la formation de sa propre méthode, il pense que l'état de son corps et de son esprit correspond à celui qui est recherché en zen. Pour vérifier cette intuition, il rencontre des adeptes et des maîtres de zen. Il écrit :

" Un jour, par l'intermédiaire de mon ami, le moine Asaka, une vingtaine de moines zen sont venus me voir. Sur leur demande, j'ai donné des explications sur le rapport entre la force du centre et le zen. Ils ont tous été émus par mon discours... J'ai demandé à mon tour : "Veuillez me montrer votre *zazen*." Ils ont immédiatement accepté ma demande et ont pris une posture de méditation en *zazen*. En les regardant, j'ai été surpris, car aucun n'était assis sur un véritable centre... Je leur dis : "Avec cette manière de faire le *zazen*, vous n'avez pas la poitrine vide, ni la tête légère. Vous ne pouvez pas entrer dans l'état de vide et

de non-pensée, n'est-ce pas ?" J'ai posé la même question à chaque moine. Chacun m'a répondu honnêtement qu'il n'y arrivait pas. J'ai pensé que pour atteindre l'état de véritable centre à travers le zen, il faut le pratiquer en y investissant la vie durant vingt ou trente ans.

J'ai voulu savoir alors comment un véritable maître pratiquait le zazen... Je connaissais le nom du Maître zen Iida par mon frère aîné. Je lui ai rendu visite et ai demandé de m'instruire en zazen... Il a pris la position de zazen, tandis que je m'asseyais en face de lui en le regardant avec l'intention de percer jusqu'au fond son esprit. Légèrement, le buste du Maître remonta jusqu'à l'instant où son centre de gravité et le centre de support de son corps se sont superposés. Juste à cet instant, son corps s'est immobilisé comme une montagne. Il n'y avait aucune faille dans sa posture. C'était vraiment extraordinaire ! J'étais profondément ému de voir devant moi le résultat de quarante ans de zen... J'ai salué en baissant profondément ma tête et dit : "J'ai très bien compris, je vous remercie. Je voudrais vous montrer quelques exercices de ma méthode qui vise à renforcer le corps." Le maître est allé chercher ses disciples en disant : " Ce serait dommage que je regarde seul."

Je me suis assis à ma façon et, à l'instant où j'ai frappé sur mes genoux, il a dit : "Ceci est semblable à un sabre, capable de pourfendre sans sortir de son fourreau, qui s'accroche sur le ciel et sa lame est froide." Puis j'ai pris tranquillement ma posture, en remplissant de force le centre sacré avec les yeux perçants. Le maître me regardait avec un grand sérieux, en penchant le corps en avant, et il a poussé plusieurs fois une exclamation. Lorsque j'ai terminé, il m'a dit : "C'est exactement une fusion avec la voie. La voie vivante qui ne mourra jamais. Il ne s'agit pas d'une méthode de bonne santé, car la santé est mortelle, tandis que la vôtre est la voie éternelle. Le véritable zen mobile, le zen par l'exercice physique... Il faut absolument que vous transmettiez votre méthode par des écrits. C'est un trésor pour l'humanité." "

Comme le rappelle cet exemple, le zen, qui vise directement l'essentiel et le développement du ki, est une pratique : la méthode du zazen pour laquelle la posture est primordiale. Habituellement, la méthode énergétique pour parvenir au ki est conçue en opposition à celle du kata. Cependant, la prise d'une posture précise avec une sensation de centre est une forme de kata au sens rigoureux du terme. En effet, la posture recherchée, bien définie, est un moyen de parvenir à l'objectif défini par la voie et, dans la pratique de cette posture unique, il existe plusieurs étapes où se condensent posture et représentations psychiques.

La méthode de pratique du *yi quan* s'appuie principalement sur l'exercice de méditation *debout* (*ritsu-zen* ou *zhang zhuang*). Cette méthode est habituellement située en opposition à celle du kata, compris comme système de séquences gestuelles codifiées. Cependant, nous avons vu que le kata ne nécessite pas forcément un mouvement et peut être constitué d'une posture immobile. C'est pourquoi je peux affirmer que toutes les méthodes énergétiques pour parvenir au ki et pour le renforcer se structurent en kata.

Pour renforcer le ki, diverses méthodes religieuses existent dans la tradition japonaise. J'évoquerai l'une d'elle, *sennichi kaihô gyû*, " le parcours de mille jours ". Celui-ci est structuré en plusieurs étapes sur une durée de trois ans. La dernière étape consiste à parcourir, durant cent jours successifs, un itinéraire montagneux fixé, ce qui représente plus de quinze heures de marche quotidienne, entrecoupée de prières, en s'alimentant peu. Cette méthode extrêmement ascétique mène la personne jusqu'à la limite de son existence physique. Sous l'angle du ki, je l'analyserai ainsi : à travers une expérience physique extrêmement poussée et répétée - ce qui en stabilise les effets dans le temps - on parvient à une sorte de réorganisation des perceptions corporelles et de la manière de les intégrer. Comme le disait un moine qui a fait cette expérience : " En mangeant aussi peu, mon corps et mon esprit sont si légers qu'ils s'accordent avec l'univers. " Cette phrase illustre les transformations de son acuité perceptive et l'ouverture à une dimension de la sensibilité qui correspond à ce que l'on appelle le ki en japonais, dimension à laquelle la sensibilité est généralement masquée par les contingences de la vie sociale.

Dans ces méthodes qui visent une forme d'illumination religieuse, je soulignerai la démarche par laquelle le ki est développé au moyen de pratiques corporelles codifiées. Ce qui conduit à une interrogation sur la structure psychique qui les sous-tend et sur les points communs que celle-ci peut avoir avec la pratique traditionnelle de l'art martial. Je trouve ce point de convergence dans la structure du kata, dont j'ai analysé l'actualisation à travers l'art martial.

## Le kikô et le combat

Il EXISTE un grand nombre d'écoles de kikô, méthode de renforcement du qi ou du ki. Le kikô est pratiqué avec divers objectifs : la lutte contre la maladie, l'amélioration ou le renforcement de l'état de santé, la recherche de bien-être, l'amélioration des capacités corporelles pour des arts martiaux, etc. En résumé, la motivation de la pratique du kikô est généralement l'amélioration de l'état physique. Cependant, si vous approfondissez cette pratique, vous serez inévitablement conduit, tant soit peu, vers une forme d'intuition d'une dimension qui implique toute votre manière de vivre.

Par exemple, une des clés de la pratique de toutes les écoles est la respiration. En kikô, la respiration n'est pas un simple mouvement mécanique. Vous y associez diverses images et la localisation de sensations particulières.

Lorsque vous respirez, si vous avez une pensée négative (dégoût, haine, peur, inquiétude, etc.), votre exercice ne réussit pas et, de plus, il risque d'avoir un effet négatif. Il faut vous vider de toute pensée et image négatives. Vous formez quelque image de paix, de tranquillité ou de félicité, vous respirez avec ces images positives, et aussi avec des sentiments positifs. Vous pouvez sourire, mais ce n'est pas un sourire forcé, vous pouvez avoir un sentiment de générosité, ce n'est pas une générosité forcée ou dictée par la croyance, mais spontanée.

Aussi naturellement que vous recherchez une nourriture bonne pour votre santé et agréable, le kikô vous conduira à rechercher, en dehors de toute considération morale, des images, des pensées et des sentiments positifs. En effet, tout ce qui traverse votre esprit pendant la respiration est absorbé profondément dans votre corps, vous le gravez aussi quelque part dans votre cerveau. Comme pour la nourriture, vous avez intérêt à absorber des éléments positifs pour votre être.

Vous êtes ainsi conduit à vous détacher de différents éléments de stress car, plus vous respirez profondément et intensément, plus vous ressentez que vous envoyez et diffusez ces éléments en profondeur dans votre corps, et vous éprouvez donc physiquement la nécessité de les éliminer.

La pratique du kikô enseigne en premier lieu à concevoir pour les exercices des images positives, indissociables d'une pensée positive qui retentit sur votre sensation corporelle. Celle-ci vous permettra de vous approcher de quelque chose d'essentiel que véhicule notre flux vital.

De cette manière, le kikô aiguise nos sens par l'exploration de la vision du corps ressenti à partir de l'intérieur. En même temps, plus le corps devient perméable à la sensation de ce qui le fait vivre, plus son acuité s'ouvre vers l'extérieur, enveloppé et continué par l'immensité sans borne.

Il faut noter qu'en partant de la recherche de bien-être, les hommes ont mis en évidence des effets directs entre la pensée, les sentiments, les images positives ou négatives et les réactions physiques. Dans le domaine des arts martiaux, nous savons que les éléments négatifs sont aussi source d'efficacité. Ainsi, il existe des techniques pour concevoir l'image d'une grande tristesse qui produit la force "froide", d'une grande colère qui produit l'effet de force "noire", etc. L'application à l'art martial du kikô n'est donc pas toujours liée à la recherche du bien-être. Je ne développe pas cet aspect en raison d'un choix personnel.

A partir de différents exercices - je n'en ai évoqué que quelques-uns -, le kiko vise à réguler la circulation de l'énergie interne dans le corps, en suivant le trajet des méridiens reconnus depuis longtemps par la médecine chinoise. L'une des étapes majeures est le *shôshûten* ou "petit circuit". Il existe plusieurs méthodes pour le pratiquer.

"Celui qui maîtrise le *shôshûten* ne connaîtra pas de maladie." Cet aphorisme d'un classique chinois a été repris maintes fois. Dans la pratique classique chinoise, le parcours et la direction du *shôsbûten* sont indiqués : descendre en suivant la ligne centrale du corps, par devant, du haut de la tête jusqu'au bas du ventre, tourner, puis remonter le long de la colonne vertébrale, du coccyx jusqu'au sommet de crâne. Dans les textes classiques, un seul sens est indiqué. Cependant, selon une découverte récente, le sens classique est celui du courant de *shôshûten* pour les hommes et, pour les femmes, le sens est inverse - ceci d'une manière générale, avec un faible pourcentage d'exceptions.

Pendant votre progression, essayer de ressentir ou d'orienter la circulation de l'énergie en sens inverse est difficile et provoque un sentiment de malaise. Au contraire, lorsque vous êtes parvenu à bien ressentir le *shôshûten*, vous pouvez vous exercer en sens inverse sans en être perturbé. En faisant de temps en temps cet exercice inversé, vous pouvez renforcer votre niveau en *shôshûten*.

Lorsque vous combattez avec l'orientation que j'ai développée, vous cherchez d'abord à troubler le ki de l'adversaire. J'ai récemment pris conscience, au cours de mes expériences de combat, que troubler le ki

revient à troubler ou bloquer le courant du *shôshûten* de l'adversaire, tout en maintenant son propre courant en équilibre.

Ceux qui ont subi ce trouble pendant le combat peuvent l'analyser s'ils sont suffisamment avancés en *kikô*. Cette expérience leur permet d'orienter leurs exercices de *shôstûten* afin de le renforcer. Elle s'inscrit dans le processus de renforcement du *ki* par la pratique du combat, au moment où l'on a acquis une conscience du *ki*. Si vous perdez parce que vous avez été troublé, en dirigeant l'introspection sur l'état de votre *ki* au moment où vous avez perdu, vous pouvez le renforcer. Si vous gagnez, vous le renforcez également, parce que vous avez maintenu la stabilité du *ki*, dans la situation dynamique du combat.

En résumé, en recherchant la sensibilité au *ki*, nous pouvons améliorer notre efficacité en combat ; trouver au combat un autre sens que la seule recherche de la victoire ; nous ouvrir spontanément à une dimension éthique. En ce qui me concerne, c'est en découvrant cette dimension que l'art martial a pour moi son plein sens, un sens qui correspond à notre époque.

## Conclusion

LE COMBAT nécessite la pratique. A partir de la réflexion, on peut enseigner la théorie ou le sens de l'art martial mais, sans expérience suffisante, les paroles n'ont pas d'épaisseur et de poids, même si elles sont justes. En revanche, trop souvent, dans le milieu des arts martiaux, la pratique semble se suffire à elle-même et les aspects les plus importants, riches de potentialités, restent informulés ou tout simplement ignorés.

Mon point de départ est le budô japonais. Il me semble comporter des éléments qui permettent de conférer du sens à la pratique contemporaine des arts de combat, en dépassant les barrières culturelles. Développer la pratique qualitative du budô n'est plus seulement un problème japonais. J'ai essayé de mettre en évidence des éléments culturels qui sont si évidents pour les Japonais qu'ils remontent rarement à la surface de leur conscience. Cette démarche ne m'a été possible que grâce à l'éclairage de la culture occidentale. Par une investigation à double sens, j'ai pu mieux comprendre les fonctions du *ki* dans le combat de budô et sa portée. Je suis persuadé que le budô peut se proposer comme une pratique corporelle et mentale qui correspond à l'avenir, aux courants culturels qui se dessinent aujourd'hui à un niveau planétaire.

Evidemment, il faut en même temps affronter les techniques du budô, qui en sont un élément essentiel. La clé du budô est dans notre corps : c'est le *ki*, mais il ne s'agit pas du *ki* en général. Dans la pratique du budô, nous sommes face au *ki* modulé sous forme technique, sans lequel le budô ne peut pas exister. Et, dans la mesure où la modulation technique du *ki* est transmise, nous pouvons réaliser une forme de communication au moyen du combat de budô, avec des perspectives d'approfondissements culturels différenciés. L'éducation physique et sportive s'enfonce dans une impasse, elle traverse une crise qui prend différentes formes. Je pense que l'analyse des multiples dimensions du budô ouvre une réflexion qui dépasse le strict champ de l'art martial. En ce qui concerne les Japonais, je pense que nous devons avoir l'ouverture d'esprit permettant de comprendre qu'il existe d'autres systèmes de pensée dans d'autres cultures. C'est indispensable pour la communication et, plus profondément, c'est aussi le moyen de réaliser au Japon même ce que la tradition du budô peut apporter à une société caractérisée par sa modernité.

Mettre en évidence le travail sur le *ki* permet non seulement de concrétiser la pratique du budô, mais aussi d'ouvrir la possibilité d'une pratique à long terme. Le budô peut ainsi contribuer au bien-être et au renforcement vital. Selon mon analyse, la sensation du *ki* est le fondement du budô. Elle peut être ressentie au-delà des barrières culturelles, ouvrant ainsi des perspectives accessibles hors de la culture bouddhique et shintoïste japonaise, tout en conservant ce qui fait la spécificité du budô.

Pour corriger ma manière de me tenir, je regarde un miroir. Le combat est comme un miroir qui me reflète moi-même. Face à ce miroir, je prends conscience de mes défauts, des insuffisances à corriger et à combler. Il me faut donc souvent me regarder dans ce miroir afin de redresser ma vie. Je dirai que la pratique du combat est une forme de pratique ascétique pour la recherche de ce que je suis.

Il ne s'agit pas seulement de gagner au combat. Le plus important est la manière dont je dirige le combat, la qualité du combat que je peux réaliser. Le combat de percussion se détermine par la frappe mais avant de frapper l'adversaire, il faut que je construise la situation préalable, c'est-à-dire que je fasse ressortir la vulnérabilité de l'adversaire grâce à l'art de la cadence, au changement de distance et à la projection du ki.

Toutefois, lors du combat, je me fie à mon instinct et à mon énergie spontanée ; je ne suis alors ni scientifique, ni objectif, mais profondément subjectif et je me laisse guider par ma perception subjective. Autrement, on ne peut pas combattre. bien sur, il y a des moments de spéculation et d'observation objective, puisque le temps du combat peut être long ou court. En tout cas, ma perception est différente de celle avec laquelle j'analyse et j'écris selon la logique habituelle. Le combat permet de vérifier par l'action concrète si cette sensation subjective était ou non juste. Si je me trompe, la sanction est immédiate, car Je reçois un coup. Je ne peux pas tricher.

Lorsque je parle de " qualité du combat ", cela signifie qu'il s'agit de mener le combat avec ce type de perception aiguisée, Lorsque vous avez l'impression de ressentir le champ du ki de l'adversaire et que vous réussissez à le repousser ou à l' accabler par votre propre ki, vous pouvez créer une faille posturale et perceptive chez lui et vous trouvez l'instant certain pour réussir votre attaque. Cet instant est celui pendant lequel l'adversaire est vulnérable, tandis que vous êtes en plénitudes. Votre attaque réussira inévitablement. Un coup porté après avoir créé une telle situation, c'est-à-dire en ayant gagné virtuellement, c'est cela le *ippon*. Le *ippon* est donc un geste d'attaque qui confirme la création virtuelle de victoire : en quelque sorte, c'est un redoublement de victoire, donc indéniable. Ce terme est employé mal à propos dans les sports de combat, car le *ippon* ne réside pas dans la qualité du mouvement technique, même très spectaculaire.

En multipliant les expériences de combat, avec la recherche du *ippon*, vous commencerez à trouver que, si vous vous laissez emporter par la violence et l'agressivité, vous perdez en efficacité. Certes, la violence est porteuse d'une première forme d'efficacité mais, avec l'âge, vous commencerez à découvrir d'autres sources d'efficacité. De toute façon, si vous menez le combat à l'âge de soixante ans comme un jeune de vingt ans, vous ne pourrez pas être très efficace.

Vous commencerez à percevoir que si vous voulez faire très mal à l'adversaire, avec haine ou avec mépris, celui-ci ressent votre agressivité et, par conséquent, votre attaque risque d'être prévisible. Et si vous voulez du mal à celui qui est en face, il y a peut-être quelque voix à l'intérieur de votre cœur qui chuchote : " Ce n'est pas bon ce que tu veux faire ", car nous sommes des êtres civilisés, ayant reçu une éducation morale. Dans toutes les cultures, cette forme de morale existe, conditionne en profondeur notre pensée et agit sur nos actions, heureusement. Si minime qu'elle soit, la voix intérieure risque de freiner votre action, ce qui peut avoir des conséquences importantes en combat. En tout cas, si vous continuez à pratiquer le combat en cherchant la qualité dont je parle, vous aboutirez à cette forme de sensibilité. L'effet se redouble car l'émotion perturbe le ki, ce qui retentit sur l'action.

Cette sensibilité vous oblige alors à l'introspection. Vous pourrez penser : " J'ai voulu frapper, mais l'adversaire l'a su au moment du déclenchement. Mon attaque était donc prévisible, car quelque chose s'est manifesté malgré moi, qui a averti l'adversaire de mon action " ou aussi : " Mon action a été freinée à cause d'une hésitation, si petite soit-elle, probablement parce que quelque chose en moi a sanctionné la manifestation de mon ego et de mon orgueil qui ont voulu faire mal... "

Je ne sais pas comment se passe l'introspection pour les Occidentaux mais, pour les Japonais, ce type d'introspection est naturel. C'est en ce sens que la tradition du sabre enseigne : " L'état d'esprit détermine la qualité du sabre. " On y cherche un état où l'acte ne subit pas le freinage de l'ego, où l'expression non-pensée prend l'importance. On aboutit alors à un paradoxe : pour mener un combat efficace, il ne faut pas penser à nuire à son adversaire, il ne faut pas penser à gagner.

Le combat exige de déployer au maximum ses ressources entraînées, la capacité totale de soi ; pour cela, il faut se libérer des pensées dérisoires, des freins et il faut aiguiser la perception comme la surface de l'eau sans trouble qui reflète clairement l'image de la lune. Cet effort se confond avec celui de transformer son moi médiocre en un moi meilleur et supérieur. La pensée originellement pragmatique de l'art du combat - comment mieux combattre, comment mieux dominer l'adversaire - se dote de l'objectif annexe de devenir meilleur comme être humain. Et cet objectif annexe va progressivement, avec l'âge, devenir

l'objectif principal de la personne. C'est l'évolution qualitative que les arts martiaux ont suivi au fil du temps historique, c'est aussi celle que suit un adepte contemporain au cours de sa pratique. Tel est le sens du budô.

Ce que j'ai dit sonnera seulement comme une belle expression, si vous faites abstraction de la pratique. Il n'est pas facile d'aborder le combat de cette façon et, souvent, on essaie de toucher uniquement l'aboutissement en faisant abstraction du processus pénible. Exactement de la même manière, certains intellectuels aiment parler du zen avec peu de pratique, en faisant abstraction du long et dur itinéraire. Le milieu des arts martiaux réunit des personnes de différentes tendances. La violence constitue une forme de tabou pour certains, car la pratique violente est vulgaire. D'autres s'y plongent complètement et d'autres encore cherchent à la dépasser. Mais le dépassement de la violence n'est pas facile. C'est un problème. Je ne pense pas qu'il suffise de pratiquer un peu pour arriver à dépasser la violence. Plusieurs formes d'entraînement font trop facilement abstraction de l'expérience du combat. La réalité du combat ne peut pas être aussi spectaculaire, aussi infaillible que dans les démonstrations. Le combat est semblable à une marche dans les ténèbres où l'on ne peut jamais tout savoir à l'avance, il y a toujours des éléments inconnus.

Je me pose ici une question personnelle.

A quoi sert-il de devenir fort en combat ? A quoi sert-il de s'entraîner à une ou des méthodes de combat ? Je pense que si un art martial ne nous permet que d'acquérir une aptitude à nous battre, c'est bien peu de chose. Être capable de se battre un peu mieux que les autres, à quoi cela sert-il ?

J'ai été initié à l'art du combat depuis mon enfance et j'ai pratiqué jusqu'ici différentes formes de combat plus ou moins violentes. Lorsque j'observe ce qui se passe dans mon esprit et mon corps en évoquant ces différentes formes de combat, j'éprouve souvent un certain malaise. Celui-ci est dû à l'agressivité, au débordement de violence la volonté de briser, voire de tuer l'adversaire, à la peur de recevoir des coups, à l'anticipation de l'atmosphère de tension... J'ai découvert que la cause de mon malaise s'enracine sur la distorsion, la compression du ki que j'avais dû éprouver sans l'analyser et que le souvenir de mes combats fait resurgir. A une certaine période de ma jeunesse, les tensions consécutives à l'affrontement me permettaient d'équilibrer ma propre tension interne et j'éprouvais une satisfaction et un certain plaisir mais, toutefois, je ressentais toujours que ce n'était pas vraiment ce que Je devais faire.

Cette forme de satisfaction n'a rien à voir avec ce que j'ai entrevu dans la dimension du combat de kendô, qui va au-delà de l'affrontement animal du combat. Ayant acquis une formation en kendô, j'ai tenté d'intégrer cette dimension dans mon art du combat de percussion. Ce fut une réaction spontanée de ma part, car je me suis toujours interrogé sur le s\_e\_n\_s\_d\_e\_c\_e\_q\_u\_e\_j\_e\_faisais\_e\_t,\_e\_n\_persévérant\_d\_a\_n\_s\_l\_a\_p\_r\_a\_t\_i\_q\_u\_e,\_j\_e\_n'\_a\_v\_a\_i\_s\_p\_a\_s\_rencontré\_d\_e\_méthode\_s\_a\_t\_i\_s\_f\_a\_i\_s\_a\_n\_t\_e.\_I\_3\_a\_n\_s\_l'\_a\_r\_t\_d\_u\_c\_o\_m\_b\_a\_t,\_j\_e\_r\_e\_c\_h\_e\_r\_c\_h\_a\_i\_s\_q\_u\_e\_l\_q\_u\_e\_c\_h\_o\_s\_e\_d\_e\_p\_l\_u\_s\_-q\_u\_e\_l\_a\_s\_i\_m\_p\_l\_e\_efficacité\_e\_t\_l\_a\_f\_o\_r\_c\_e.\_Q\_u\_e\_l\_q\_u\_e\_s\_o\_i\_t\_l\_e\_degré\_d\_e\_~p\_e\_r\_f\_o\_r\_m\_a\_n\_c\_e, l'efficacité en combat à main nue d'une personne est bien fragile et éphémère face aux formes de combat moderne. L'objectif de devenir fort et d'acquérir de l'efficacité en combat ne me suffisait pas pour persévérer en art martial J'ai rencontré un grand nombre de maîtres de grande valeur et j'ai reçu des enseignements précieux. Cependant, aucune discipline, aucune méthode ne me satisfaisait, car je recherchais un art martial qui corresponde pleinement, sur les plans physique et spirituel, à la situation actuelle de la vie.

Je me suis heurté à un mur en recherchant le sens de la pratique du combat, car la méthode et la manière de pratiquer le combat devaient être conformes à ma philosophie et à mon intuition de la vie. C'est seulement après quarante ans de pratique du budô et vingt ans de pratique du kikô que je suis parvenu à penser concrètement qu'en pratiquant le budô avec le guide du ki, ma pratique pourrait trouver son plein sens, ce que je recherchais inconsciemment depuis le début.

J'ai nommé mon école *Jisei-budô* : *ji* signifie " soi-même ", *ji* signifie " former " ou " accomplir ", il s'agit donc du budô par lequel on se forme soi-même. Chaque moment n'est donc qu'une étape. Car le sens de la pratique du budô que je cherchais depuis le début était de forger mon existence par mes propres moyens. A partir de mes acquis, j'ai créé une méthode de budô par laquelle je tente de me former et de me forger. Tel est le sens de *Jisei*, de la direction que je propose à mes élèves.

A partir de ce moment, le ki m'a ouvert à une conception du monde à travers la sensation physique et je me situe dans une temporalité qui me dépasse.

Dorénavant, je suis parvenu à une conception claire du combat ; la voici. Si vous pratiquez le combat en ayant développé la sensibilité au ki et en vous faisant guider par le ki, vous pourrez le mener d'une manière efficace et sensible. En même temps, vous ouvrirez votre sensibilité à ce qui se passe en vous-même. Vous éprouverez alors, concrètement, que vous vous accordez au ki de tout ce qui vous entoure. Ceci vous fera ressentir ce que la haine a de négatif, vous enseignera à vaincre la peur et à ne pas vous laisser entraver par le désir. En ce sens, nous pouvons dire que le ki recèle une morale, mais celle-ci se situe au-delà de la morale sociale et religieuse, elle prend ses racines dans votre propre expérience. Désormais, la recherche de l'efficacité en combat prend aussi le sens de l'intériorisation d'une éthique.

## Table

Avant-propos
Qu'est-ce que le budô ?
La transmission du budô par les Japonais
Le problème du budô pour les adeptes étrangers
Une dé pour le budô
Le ki dans la culture japonaise
La conception japonaise du ki
Le contenu du combat de kendô
L'espace dans les arts du combat
Le ki, guide du budô
Le ma, concrétisation spatiale du ki
Capter et dissimuler
Le combat de ki
Le sens et la valeur du combat
Les méthodes classiques de développement du ki en combat
La convergence de deux approches
Le kiko et le combat Conclusion

Dépôt légal : Juillet 2000  
Imprimé en Italie  
par G. Canale & C. S.p.A. - Borgaro T.se (TO)