

# PROGRAMME MUSHIN RYU

無心流

Fédération **M**ushin Ryu **J**u jitsu

Déclaration à la préfecture de la Gironde le 18/02/1998 N° 2/25702

人無心流

EM

ERN

ERY

# Ecole Mushin ryu

## Programme Niveau ceinture blanche

Travail à faire, pour devenir ceinture jaune

- Les saluts
- Les ukemis (chutes)

Les techniques de défense sur les saisies	
Saisie du revers	<a href="#">Waki gatame</a>
Etranglement de face	<a href="#">Ude garami</a>
Encerclement des bras de face	<a href="#">O goshi</a>
Ceinture de face	<a href="#">O uchi gari</a>
Saisie d'un poignet directe	<a href="#">Shio nage</a>
Saisie du poignet croisée	<a href="#">Nikyo</a>
Saisie des deux poignets	<a href="#">Shomen ate</a>
Saisie du poignet à deux mains	<a href="#">Waki gatame</a>
Les techniques de défense sur les armes	
Men ( bâton et couteau)	<a href="#">Ude gatame</a>
Yokomen ( couteau)	<a href="#">Shio nage</a>
Ura yokomen (bâton et couteau)	<a href="#">Ude gatame</a>
Tsukkomi (couteau)	<a href="#">Ude gatame</a>
<a href="#">Ippon kumite sur Mae te tsuki</a>	
Ju geiko sur les saisies de face et sur les armes (deux fois trois minutes)	

# Ecole Mushin ryu

## Programme Niveau ceinture jaune

Travail à faire, pour passer ceinture orange

Les techniques de défense sur les saisies	
Saisie arrière de la manche	<a href="#">O soto gari</a>
Clef de cou	<a href="#">Ude gatame</a>
Saisie arrière du col	<a href="#">Gyaku tsuki</a>
Etranglement arrière	<a href="#">Seoi otoshi</a>
Encerclement arrière des bras	<a href="#">Sankyo</a>
Ceinture arrière	<a href="#">Ura kata ha</a>
Saisie arrière des poignets	<a href="#">Sankyo</a>
Les techniques de défense sur les frappes	
Mae te tsuki	<a href="#">Ude gatame</a>
Oi tsuki jodan	<a href="#">Kata gatame</a>
Gyaku tsuki	<a href="#">Ude garami</a>
Mawashi tsuki	<a href="#">Koshi guruma</a>
Mae geri	<a href="#">De ashi barai</a>
Mawashi geri	<a href="#">Ko uchi gari</a>
Kata	
<a href="#">Ippon kumite sur Gyaku tsuki.</a>	
<a href="#">Shodan no kata.</a>	
Ju geiko Total, Randori : Ne waza. Tachi waza.	

# Ecole Mushin ryu

## Programme Niveau ceinture Orange

Travail à faire pour passer ceinture verte

Les techniques de défense sur les saisies	
Saisie du revers	<a href="#">O soto gari</a>
Etranglement de face	<a href="#">Kote gaeshi</a>
Encerclement des bras de face	<a href="#">Ude garami</a>
Ceinture de face	<a href="#">Ko uchi gari</a>
Saisie du poignet directe	<a href="#">Juji garami</a>
Saisie du poignet croisée	<a href="#">Ikkyo</a>
Saisie des deux poignets	<a href="#">Ude kime nage</a>
Saisie du poignet avec deux mains	Ikkyo
Techniques de défense sur les armes	
Men	<a href="#">Te kagami</a>
Yokomen	<a href="#">Ippon seoi nage</a>
Ura yokomen	<a href="#">Hara gatame</a>
Tsukkomi	<a href="#">Ura kata ha</a>
Ippon kumite sur Oi tsuki jodan et chudan	
<a href="#">Kata Nidan</a>	
Ju geiko, Taninzu geiko ,Randori Tachi waza, Ne waza	

# Ecole Mushin ryu

## Programme Niveau ceinture verte

Travail à faire pour passer ceinture bleue

Techniques de défense sur les saisies			
Saisie arrière de la manche	<a href="#">Nikyo</a>		
Clef de cou	<a href="#">O goshi</a>		
Saisie arrière du col	<a href="#">Ude gatame</a>		
Etranglement arrière	<a href="#">Ude garami</a>		
Encerclement arrière des bras	<a href="#">Ko uchi makikomi</a>		
Ceinture arrière	<a href="#">Nikyo</a>		
Saisie arrière des poignets	<a href="#">Kote gaeshi</a>		
Techniques de défense sur les frappes			
Mae te tsuki	<a href="#">Ko uchi gari</a>		
Oi tsuki	<a href="#">Irimi nage</a>		
Gyaku tsuki	<a href="#">Hara gatame</a>		
Mawashi tsuki	<a href="#">Ude garami</a>		
Mae geri	<a href="#">O soto otoshi</a>		
Mawashi geri	<a href="#">O uchi gari</a>		
Ippon kumite sur	<a href="#">Mae geri</a>	Mawashi geri	
Kata :	<a href="#">Shodan</a>	<a href="#">Nidan</a>	<a href="#">Sandan Jo</a>
Ju geiko, Taninzu geiko, Randori tachi waza et ne waza ,Kumite			

# Ecole Mushin ryu

## Programme Niveau ceinture bleue

Travail à faire pour passer ceinture marron

Les techniques de défense sur les saisies			
Saisie du revers de face	<a href="#">Gyaku tsuki</a>		
Etranglement de face	<a href="#">Ippon seoi nage</a>		
Encerclement des bras de face	<a href="#">Uki waza</a>		
Ceinture de face	<a href="#">Hachi mawashi</a>		
Saisie du poignet directe	<a href="#">Ude kime nage</a>		
Saisie du poignet croisée	<a href="#">Kote gaeshi</a>		
Saisie des deux poignets	<a href="#">Waki gatame</a>		
Saisie du poignet à deux mains	<a href="#">Nikyo</a>		
Saisie arrière de la manche	<a href="#">Shomen ate</a>		
Clef de cou	<a href="#">Ude garami</a>		
Saisie arrière du col	<a href="#">Waki gatame</a>		
Etranglement arrière	<a href="#">Ko uchi makikomi</a>		
Encerclement arrière des bras	<a href="#">Ippon seoi nage</a>		
Ceinture arrière	<a href="#">Soto makikomi</a>		
Saisie arrière des poignets	<a href="#">Ikkyo</a>		
Les techniques de défense sur les frappes			
Mae te tsuki	<a href="#">Kata gatame</a>		
O tsuki	<a href="#">Ko uchi gari</a>		
Gyaku tsuki	<a href="#">Hachi mawashi</a>		
Mawashi tsuki	<a href="#">Ippon seoi nage</a>		
Mae geri	<a href="#">Ko uchi gari</a>		
Mawashi geri	<a href="#">De ashi barai</a>		
Les techniques de défense sur les armes			
Men	<a href="#">Ippon seoi nage</a>		
Yokomen	<a href="#">Shomen ate</a>		
Ura yokomen	<a href="#">Kiri otoshi</a>		
Tsukkomi	<a href="#">Kote gaeshi</a>		
<a href="#">Ippon kumite sur Mawashi tsuki</a>			
Kata	<a href="#">Shodan</a>	<a href="#">Nidan</a>	<a href="#">Sandan</a>
Ju geiko	Taninzu geiko	Kumite	Randori

## Mushin Ryu Shodan No Kata

- Départ** position talons joints saluer, écarter pied gauche puis le pied droit pour être dans la position shizentai (yoï).
- Annonce** Mushin Ryu Shodan No Kata
- Fin du kata** ramener la jambe gauche pour prendre la position shizentai (yoï) puis déplacer à mi distance le pied gauche puis le droit pour venir en position Musubi datchi talons joints pour saluer.

Temps	Mvt	Direction	Technique	Position
2	1	Pivoter 90° à gauche	Gedan barai gauche	zen kutsu
	2	Avancer jambe droite	Oi tsuki jodan droit	zen kutsu
2	3	Pivoter de 180° à droite	Gedan barai droit	zen kutsu
	4	Avancer jambe gauche	Oi tsuki jodan gauche	zen kutsu
3	5	Pivoter 90° à gauche	Uchi uke gauche	<b>ko kutsu</b>
	6	Sur place	Gyaku tsuki chudan droit	zen kutsu
	7	Sur place	Mae te tsuki gauche	zen kutsu
3	8	Avancer jambe droite	Jodan uke droit	zen kutsu
	9	Sur place	Gyaku tsuki chudan gauche	zen kutsu
	10	Sur place	Mae te tsuki droit	zen kutsu
3	11	Avancer	Soto uke gauche	zen kutsu
	12	Sur place	Gyaku tsuki chudan droit	zen kutsu
	13	Sur place	Mae te tsuki gauche	zen kutsu
1	14	Avancer jambe gauche	Oi tsuki jodan droit + <b>KIAI</b>	zen kutsu
2	15	Pivoter 90° à droite	Shuto uke gauche	<b>ko kutsu</b>
	16	Avancer jambe droite	Oi tsuki jodan droit	zen kutsu
2	17	Pivoter 180° à droite	Shuto uke droit	<b>ko kutsu</b>
	18	Avancer jambe gauche	Oi tsuki jodan gauche	zen kutsu
3	19	Pivoter 90° à gauche	Uchi uke gauche	<b>ko kutsu</b>
	20	Sur place	Gyaku tsuki chudan droit	zen kutsu
	21	Sur place	Mae te tsuki gauche	zen kutsu
3	22	Avancer jambe droite	Jodan uke droit	zen kutsu
	23	Sur place	Gyaku tsuki chudan gauche	zen kutsu
	24	Sur place	Mae te tsuki droit	zen kutsu
3	25	Avancer	Soto uke gauche	zen kutsu
	26	Sur place	Gyaku tsuki chudan droit	zen kutsu
	27	Sur place	Mae te tsuki gauche	zen kutsu
1	28	Avancer jambe droite	Oi tsuki jodan droit + <b>KIAI</b>	zen kutsu
2	29	Pivoter 90° à gauche	Shuto uke gauche	<b>ko kutsu</b>
	30	Avancer jambe droite	Oi tsuki chudan droit	zen kutsu
2	31	Pivoter 180° à droite	Shuto uke droit	<b>ko kutsu</b>
	32	Avancer jambe gauche	Oi tsuki chudan gauche	zen kutsu

## Mushin Ryu Nidan No Kata

- Départ** position talons joints saluer, écarter pied gauche puis le pied droit pour être dans la position shizentai (yoï).
- Annonce** Mushin Ryu Nidan No Kata
- Fin du kata** ramener la jambe gauche pour prendre la position shizentai (yoï) puis déplacer à mi distance le pied gauche puis le droit pour venir en position Musubi datchi talons joints pour saluer.

Temps	Mvt	Direction	Technique	Position
5	1	Pivoter 90° à gauche	Gedan barai droit main tendue	zen kutsu
	2	Pivoter 90° à droite, reculant jambe droite	Harai uke gauche puis Uraken gauche	zen kutsu
	3	Avancer jambe droite	Oi tsuki jodan droit	zen kutsu
	4	En ramenant la jambe droite	Nikyo	<b>neko ashi dashi</b>
	5		Mae geri	<b>talons quasi-joint</b>
5	6	Pivoter 90° à gauche	Uchi uke gauche	<b>ko kutsu</b>
	7		Dégagement du bras	<b>neko ashi</b>
	8	Avancer jambe droite	Oi tsuki jodan droit	zen kutsu
	9	Jambe gauche passe devant en passant derrière la jambe droite	Shio nage puis Gyaku tsuki droit	zen kutsu
	10	En se relevant 180° puis saut 180°	Jodan uke droit (pour faire ude gatame) puis Gyaku tsuki droit KIAI	zen kutsu
5	11	En se relevant 180° sur place	Shuto droit	<b>ko kutsu</b>
	12	Avancer jambe gauche	Shuto gauche	<b>ko kutsu</b>
	13	Avancer jambe droite	Shuto droit	<b>ko kutsu</b>
	14	Sur place hanches dans l'axe du corps	Dégagement, mains tendues vers le sol	<b>naifanchi</b>
	15	Pivoter 90° à droite	Teisho uke chudan gauche puis Gyaku tsuki droit	zen kutsu
3	15	Avancer jambe droite	Gyaku tsuki gauche	zen kutsu
	16	Avancer jambe gauche	Gyaku tsuki droit	zen kutsu
	17	Reculer jambe droite	Teisho uke chudan gauche	zen kutsu
	17	Avancer jambe droite	Oi tsuki droit, main gauche sous bras droit	zen kutsu
2	19	Pivoter 90° à gauche	Uchi uke jodan droit	zen kutsu
	20	Sur place	Gyaku tsuki gauche	zen kutsu
2	21	Sur place	Uchi uke jodan gauche	zen kutsu
	22	Sur place	Gyaku tsuki droit	zen kutsu
2	23	Sur place	frappe sur la paume de la main Mikazuki jambe droite	zen kutsu
	24	Sur place	Gyaku tsuki droit	zen kutsu

## Mushin Ryu Jo No Kata

**Départ** position talons joints saluer, placer jambe gauche devant avec le jo à la verticale dans la main gauche à environ 2 poings du sommet.

**Annonce** Mushin Ryu Jo No Kata

**Fin du kata** ramener la jambe gauche pour prendre la position shizentai (yoï) puis déplacer à mi distance le pied gauche puis le droit pour venir en position Musubi datchi talons joints pour saluer.

Temps	Mvt	Direction	Technique	Position
3	1		<b>Nagashi Tsuki</b> avant chudan à droite	zen kutsu
	2	Sur place, le pied droit se décale, corps aligné avec le jo	<b>Gedan baraï</b> à 45° à droite	
	3	Iraki vers la gauche, croisement des mains sur le Jo	<b>Yokomen jodan</b> à gauche	zen kutsu
2	4	Sur place, le pied droit se décale, corps aligné avec le jo	<b>Gedan baraï</b> à 45° à droite	
	5	Sur place	<b>Tsuki jodan</b> à 45° à droite	zen kutsu
2	6	Rotation à 180° par la droite	<b>Asau gaechi</b> à droite	
	7	Un pas en avant yori ashi	<b>Men</b> droit	zen kutsu
3	8	Rotation 180° par la gauche en bougeant le pied gauche	<b>Ude Kata</b> à gauche	
	9	Sur place	<b>Tsuki chudan</b> à gauche	zen kutsu
	10	Main droite va chercher extrémité avant du jo, main gauche au milieu	<b>Ushiro tsuki jodan</b> à gauche (jo en diagonal, pas droit)	zen kutsu
4	11	Reculer le pied droit	<b>Ude Kata</b> à droite	
	12	En avançant pied gauche, sur place	<b>Tsuki jodan</b> à droite	zen kutsu
	13	En reculant tsugi ashi	<b>Ushiro tsuki chudan</b> à droite	zen kutsu
	14	En avançant pied gauche, sur place <b>Fin 1er partie</b>	<b>Tsuki chudan</b> à droite <b>KIAI</b>	zen kutsu
7	15	Départ position du berger, main droite saisie en tate le jo immédiatement après que le jo soit posé	<b>Ude Kata</b> à droite	
	16	Un pas en avant, sur place	<b>Tsuki jodan</b> à droite	zen kutsu
	17	Mains au milieu du jo, jambe droite avance	<b>Yokomen</b> droite	zen kutsu
	18	Mains au milieu du jo, jambe gauche avance	<b>Yokomen</b> gauche	zen kutsu
7	19	Main gauche va chercher l'extrémité du jo, puis jambe droite avance	<b>Ushiro men</b>	

	19-2	Extrémité du jo sous l'aisselle droite, toujours en pivot 180° et en fléchissant (en avançant, jambe gauche avance en passant derrière jambe droite)	<b>Ushiro men</b>	
	20	Un pas en avant	<b>Tsuki jodan</b> droit	zen kutsu
	21	Passage du jo sous le triceps droit avec contrôle du regard, un pas en avant	<b>Men</b> droit <b>KIAI</b>	zen kutsu
3	22	Rotation 180°	<b>Hasso gaeshi</b> par la droite	
	23	Sur place	<b>Ushiro tsuki chudan</b> à droite	zen kutsu
	24	Trasnfert du poids vers l'avant, sur place	<b>Tsuki chudan</b> à droite	zen kutsu
6	25	En reculant légèrement sur la doigonale droite la jambe droite, jambe gauche tendue, jambe droite fléchie, jo tenu à hauteur des extrémités	<b>Katate</b> à gauche	
	26	Hanches reviennent de face	<b>Yokomen</b> avec la main droite 360°, jusqu'à réception main gauche (fouet de l'air doit être audible)	
	27	Un pas en avant, puis un autre	<b>Hashi noshi</b> par la gauche	
	28	Un pas en avant	<b>Men</b> gauche	zen kutsu
	29	Un pas en avant, puis un autre	<b>Hashi noshi</b> par la droite	
30	Un pas en avant	<b>Men</b> par la droite <b>KIAI</b>	zen kutsu	
5	31	Sur place, en iraki	<b>Gyaku yokomen jodan</b> à gauche	
	32	Rotation 180°, en iraki	<b>Yokomen au niveau de la jambe</b> à droite	
	33	En iraki gauche	<b>Gaishi gedan</b> par gauche	
	34	En iraki droite	<b>Gaishi gedan</b> par droite	
35	Neko ashi sur jambe gauche puis un pas en avant	<b>Blocage d'un tsuki gedan droite</b> puis <b>men</b> à droite	zen kutsu	
4	36	Rotation 180° sur la droite	<b>Ude kata</b> à droite	
	37	Sur place, jambe gauche avance	<b>Tsuki jodan</b> à droite	zen kutsu
	38	En reculant tsugi ashi	<b>Ushiro tsuki</b> chudan à droite	zen kutsu
	39	Sur place, en avançant jambe gauche	<b>Tsuki jodan</b> à droite + <b>KIAI</b>	zen kutsu

# IPPON KUMITE

---

## MAE TE TSUKI

1. Teisho uke – gyaku tsuki – mae te
2. Tesho uke – shuto - gyaku tsuki – mae te
3. Jodan uke – gyaku tsuki – mae te
4. Gyaku jodan uke – mae te – gyaku tsuki
5. Tetsui uke – tetsui uke – ura tsuki – mae te

## Oï TSUKI JODAN

1. Jodan uke – gyaku tsuki -mae te
2. Juji uke – mae te
3. Shuto - gyaku tsuki -mae te
4. Teisho uke – haïshu – haïto
5. Teisho uke – uchi uke – mae te – gyaku tsuki

## Oï TSUKI CHUDAN

1. Tetsui uke – tetsui uke – ura tsuki – gyaku tsuki
2. Nagashi – gyaku tsuki (sen no sen)
3. Teisho uke – yoko geri fumikomi
4. Soto uke – mawashi empi uchi – de ashi barai – gyaku tsuki
5. Uchi uke – jodan age empi

## GYAKU TSUKI

1. Gedan barai - gyaku tsuki -mae te
2. Mae te tsuki – gyaku tsuki
3. Tetsui uke – tetsui uke – mae te
4. Haraï uke – uraken (2 fois : forme intérieure et extérieure)
5. Mae geri jambe avant

## MAWASHI TSUKI

1. En ayumi ashi : jodan uke – mawashi empi
2. En gyaku : teisho – mawashi geri
3. En ayumi ashi : shomen ate
4. En gyaku : shuto – hiza geri
5. En ayumi ashi : shuto – gyaku tsuki

## MAE GERI

1. Gedan barai – gyaku tsuki – mae te
2. Ayumi ashi - gyaku tsuki – mae te avec contrôle du bras
3. Gyaku gedan barai – mae te – gyaku tsuki
4. Harai uke - gyaku tsuki – mae te
5. Harai uke – uraken

## MAWASHI GERI

1. Esquive jambe droite – uchi uke - gyaku tsuki – mae te
2. Shuto – hiza geri
3. Morote uke – de ashi barai – gyaku tsuki
4. Gyaku tsuki (sen no sen)
5. Morote uke – ko uchi gari

# Éthique et règles de comportement dans le dojo

DOJO AQUITAIN ARTS MARTIAUX·MERCREDI 22 NOVEMBRE 2017  
*Les règles des budō*

Les **budō** (武道?) sont les arts martiaux japonais apparus entre le milieu du XIXe siècle et le milieu du XXe siècle. En japonais, *bu* (武?) signifie « guerre » et *dō* (道?) signifie « voie » (en chinois : *dao* ou *tao*, cf. le taoïsme). Les *budō* les plus connus en Occident sont le karaté-do, le judo, l'aïkido et le kendo. Ce sont les héritiers des techniques guerrières médiévales, les *bujutsu* (c'est-à-dire le *jūjutsu*, l'*aikijūjutsu*, le *kenjutsu*, etc.). Le pratiquant d'un budō est appelé Budoka.

Le kanji *bu* désigne la guerre, le kanji *dō* désigne la voie. Le terme *kanji dō*, utilisé pour désigner la *voie*, s'oppose à celui de *kanji jutsu* du *bujutsu* et a pour but de distinguer les anciens arts de *guerre* des nouveaux arts *éducatifs*

## Règles pour les pratiquants

1. Il est nécessaire de respecter l'enseignement dispensé au dojo.
2. Chaque pratiquant s'engage moralement, à ne jamais utiliser une technique de *Mushin ryu* pour faire du mal aux autres, ou pour extérioriser son ego. Le *Mushin ryu* n'est pas une technique de destruction, mais une technique de création, c'est un outil qui conduit au développement d'une société meilleure à travers le développement de l'individu.
3. Il est interdit de créer des conflits personnels sur le tatami, le *Mushin ryu* n'est pas une bagarre de rue, vous êtes sur le tatami pour transcender vos réactions agressives, pour adopter un meilleur esprit à travers la découverte de votre propre responsabilité sociale.
4. Sur le tatami, l'esprit de compétition ne doit pas exister. L'objectif du *Mushin ryu*, n'est pas de combattre et de vaincre un ennemi, mais de combattre et vaincre nos propres instincts agressifs. La force de *Mushin ryu* ne réside pas dans la puissance musculaire, mais dans la souplesse, la communication, le contrôle de soi, et la modestie.
5. Aucune sorte d'insolence ne sera tolérée sur le tatami, nous devons être conscients de nos propres limites.
6. Chaque personne a des raisons, des capacités physiques et mentales différentes pour pratiquer, toutes méritent notre respect, le vrai Budō est l'application correcte et souple de la technique appropriée dans toutes circonstances qui se présentent, et notre responsabilité est de ne jamais occasionner des dommages à nos partenaires ou à nous-mêmes.

7. Accepter les conseils de votre professeur, essayer de les appliquer avec sincérité du mieux que vous pouvez.

8. Tous les pratiquants étudient les mêmes principes, il ne doit pas y avoir de désaccord au sein du groupe, tous les pratiquants du dojo forment une grande famille le secret du Budö est l'harmonie.

Si vous ne pouvez pas respecter ces règles, il vous sera impossible d'étudier le Budö dans ce dojo.

### L'étiquette sur le tatami

1. Vous devez saluer quand vous montez et quand vous sortez du tatami, face au Kamiza.

2. Vous devez également saluer quand vous invitez un partenaire à travailler avec vous et quand vous le quittez, ceci est une règle de politesse.

3. Vous devez respecter et prendre soin de votre matériel de travail, votre Keikogi (kimono) doit toujours être en bon état et propre, les armes que vous n'utilisez pas doivent être rangés correctement.

4. Ayez toujours une bonne hygiène corporelle.

5. N'utilisez jamais les armes et le matériel qui ne vous appartiennent pas.

6. Le début du cours commence toujours par un salut, il est essentiel d'être ponctuel pour ne pas le rater, et par politesse, s'il vous arrive d'être en retard attendez en position seiza que votre professeur vous fasse signe pour monter sur le tatami.

7. La façon correcte de s'asseoir sur un tatami et la position seiza, si vous êtes blessés vous pouvez vous asseoir en tailleur, vous ne devez jamais vous asseoir les jambes allongées et le dos appuyé contre le mur. Vous devez être prêt à réagir rapidement, si votre corps n'est pas alerte votre esprit ne le sera pas non plus.

8. Ne sortez jamais du tatami pendant l'entraînement sauf en cas de malaise. Pour toute autre raison, vous devez demander à votre professeur l'autorisation de sortir du tatami.

9. Quand votre professeur montre une technique, vous devez vous asseoir dans la position seiza et ne pas discuter avec vos partenaires. Observer avec attention et concentration, comme si c'était la dernière fois que vous alliez voir cette technique.

À la fin de la démonstration, vous saluez votre professeur et vous saluez votre partenaire avant de commencer à travailler avec lui.

10. À l'annonce de maté vous arrêtez immédiatement tout mouvement et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne dans la position seiza.

11. Si vous avez une question à poser à votre professeur, approchez-vous de lui, il ne faut pas interpeller le professeur de loin pour le faire venir à vous, vous le saluez et vous lui posez votre question.

12. Parler le moins possible pendant l'entraînement vous êtes ici pour apprendre le Budō et non pas pour imposer vos idées, « le Budō est expérience ».

13. Si vous connaissez bien un mouvement et que vous travaillez avec quelqu'un de moins gradé, vous pouvez l'aider et lui donner des conseils à condition d'avoir au minimum le grade de 1Dan.

14. Pendant les cours il est interdit de boire, fumer mâcher du chewing-gum, sur le tatami.

15. Il est interdit de porter des bijoux qui pourraient vous blesser vous votre partenaire.

Toutes ces règles doivent être respectées.

# L'efficacité dans les arts martiaux

DOJO AQUITAIN ARTS MARTIAUX·DIMANCHE 12 NOVEMBRE 2017

Actuellement je constate une tendance à vouloir simplifier les techniques en pensant que plus la technique est simple à réaliser plus elle est efficace, ceci est à la fois vraie et faux.

En effet il n'y a rien de plus difficile que de rendre une technique simple. Si nous parlons de cette simplicité qui implique des heures d'entraînement, qui va nous permettre d'acquérir les qualités physiques et mentales pour justement la rendre simple, cette affirmation me semble juste.

Par contre si l'objectif est de faire croire aux gens qu'ils vont être efficaces dans un conflit grâce à des mouvements simples, qui parviennent à faire naturellement, sans avoir besoin de s'entraîner pendant des heures, des mois ou des années ceci, me semble absolument faux.

Pour qu'une personne soit efficace et toutes les personnes ne peuvent pas l'être,

Il faut réunir trois conditions essentielles,

## SHIN GI TAI

SHIN l'esprit, le mental, GI la technique et TAI le corps, les qualités physiques.

Ces trois conditions sont à la fois indissociables et indépendantes.

Nous pouvons tous améliorer ces trois composantes en nous servant de notre corps, notre mental et de la technique, pour gagner en confiance, gérer le stress, avoir une bonne résistance physique.

Mais pour cela une simplification technique, un entraînement physique médiocre, pas fatiguant, ou trop fatiguant, ou inadéquat et une mauvaise compréhension de la pratique, ne nous conduiront pas à l'efficacité, qui est généralement induite par la peur.

Une technique qui vous semble difficile à réaliser et complexe, qui vous offre une résistance importante à sa réalisation, vous permettra d'acquérir les qualités nécessaires pour la réussir, coordination, équilibre, force, souplesse, perception, réflexes, mental etc.

L'ensemble de ces qualités participera à votre efficacité.

Il semble important de cesser d'avoir peur, après tout si vous recherchez l'efficacité c'est que vous ne l'avez pas, car on ne recherche pas ce que l'on a déjà n'est-ce pas ?

Imaginez un instant que vous avez un corps malingre, que vous êtes faibles comme un enfant ou que vous êtes âgés, que feriez-vous ? Vous resteriez enfermer chez vous de peur que l'on vous agresse ?

Pour conclure l'efficacité et le résultat d'un entraînement bien conduit, d'une bonne compréhension et d'une bonne attitude.

Il faut pratiquer avec plaisir, il n'y a qu'à cette condition que vous pourrez pratiquer longtemps l'efficacité apparaîtra tout naturellement sans forcément que ce soit le but, avoir une pratique avide avec des objectifs à court terme conduit à l'abandon et sans entraînement il n'y a pas d'efficacité.

N'oubliez pas que l'efficacité c'est vous, pas la technique, si vous, vous ne changez pas votre technique ne vous servira à rien.

Valle Armand

# Shu Ha Ri

DOJO AQUITAIN ARTS MARTIAUX: JEUDI 30 NOVEMBRE 2017

Yukio Takamura

«Shu-ha-ri» signifie littéralement adopter le kata, diverger du kata et écarter le kata. L'entraînement dans une école classique japonaise suit presque toujours ce processus éducatif. Cette approche unique de l'apprentissage a existé pendant des siècles au Japon et a contribué à la survie de nombreuses vieilles traditions japonaises. Cela inclut notamment des activités aussi diverses que les arts martiaux, l'arrangement floral, les marionnettes, le théâtre, la poésie, la peinture, la sculpture et le tissage. Aussi fructueux qu'ai été le Shu-ha-ri dans l'ère moderne, de nouvelles approches de l'enseignement et de l'apprentissage modifient cette méthode traditionnelle japonaise de transmission des connaissances. Que les arts traditionnels japonais et leur apprentissage soient passés avec succès à la prochaine génération de pratiquants dépend des sensei (enseignants) d'aujourd'hui et de leur sagacité pour affronter les forces et les pièges inhérents du Shu-ha-ri. Dans cet essai, je me concentrerai sur le Shu-ha-ri et son application particulière dans l'honorable discipline martiale du Takamura ha Shindo Yoshin ryu jujutsu.

## **Shoden / Le niveau de début de l'entraînement**

Shu (Adopter le kata)

Le kata ou forme est le cœur de l'apprentissage de toutes les écoles de connaissances traditionnelles japonaises. Il est la représentation la plus visible des connaissances d'une école regroupées dans un ensemble apparemment simple de mouvements ou de concepts. Parce que le kata est si accessible, il est souvent considéré par erreur comme l'aspect le plus important pour déterminer les capacités ou les progrès d'un étudiant. En fait, correctement enseigné le kata contient en lui le ura ou le niveau caché de l'information, mais cette information se trouve sous la surface ou omote d'une simple observation. Sans s'être d'abord consacré entièrement à la maîtrise de l'omote du kata, l'étudiant restera éternellement un débutant, jamais en mesure de progresser vers la véritable profondeur de la connaissance qui repose cachée dans le ura sous ses yeux. Pour faire l'expérience shu et adopter le kata, l'étudiant doit d'abord se résigner lui-même et son ego à une série apparemment aléatoire d'exercices répétitifs. Souvent, ces débuts ou kata niveau Shoden sont de par leur conception destinés à challenger les niveaux de concentration des élèves et leur dévotion à l'apprentissage. Dans certaines des traditions les plus rigoureuses, les kata sont destinés à créer un inconfort physique en plus de cet exercice. Surmonter un inconfort physique dans ce type de kata est juste le premier niveau pour entraîner l'étudiant à se concentrer mentalement exclusivement sur une seule tâche. Lorsque l'étudiant progresse au travers des différents kata, différents aspects de stress et de distraction sont rencontrés.

Comme ces défis deviennent plus intenses l'esprit de l'élève apprend à traiter l'information et le stress d'une façon beaucoup plus efficace. Avec le temps différents processus neuro-musculaires deviennent intuitivement enracinés d'une telle manière qu'ils ne sont plus consciemment réalisés par l'étudiant. Une fois que ce niveau de kata est absorbé et exécuté de manière satisfaisante, l'élève a atteint le premier niveau de son entraînement. D'autres kata plus avancés seront présentés tout au long de sa formation qui présentent des défis plus importants et plus diversifiés, mais la méthodologie mentale pour l'apprentissage est maintenant en place. La raison la plus fondamentale à l'entraînement pour le kata a été atteint.

## Les pièges de l'enseignement au niveau Shoden

A ce niveau, il est possible de s'enseigner les kata par soi-même. Ils ne sont après tout que des répétitions physiques qui remettent en cause et enseignent par une expérience presque totalement privée. Bien que cela puisse sembler une exagération, quiconque connaît les mouvements de base d'un kata peut amener un élève à ce premier niveau de formation. Il est même possible pour certains étudiants d'atteindre ce niveau de formation entièrement par l'apprentissage à partir d'un objet comme un livre. Cependant, cette approche non pratique de l'apprentissage par un sensei place l'étudiant dans une situation périlleuse, en particulier dans l'enseignement du kata à 2. L'échec le plus courant ici est le manque d'attention d'un sensei à la forme physique et au bon timing. Simple constat, une grande part des capacités d'enseignement des instructeurs de bas niveau souffrent de leur propre médiocre formation. A cause de cela ils inculquent désormais à leurs élèves de mauvaises habitudes qui doivent être désappries à une date ultérieure. Ceci est non seulement potentiellement dangereux, mais peut être assez frustrant pour l'étudiant. Cette faille a provoqué une privation d'une expérience correcte de l'entraînement et l'arrêt de leur formation pour de nombreux excellents étudiants potentiels. Une instruction diligente, même au niveau le plus basique de l'entraînement par kata est absolument obligatoire. Les bases sont au coeur de toute exécution appropriée et ne devraient jamais être sous-estimées.

## **Chuden / Le niveau intermédiaire de la formation**

Shu, au niveau Chuden

Au niveau Chuden l'étude du kata comprend un nouvel élément. Cet élément est l'application ou bunkai. La raison plus profonde du kata et sa construction sont maintenant présentées à l'étudiant. Le scénario dans lequel le kata existe est également étudié et évalué. Cette étude et évaluation est toutefois strictement limitée à l'exécution pure du kata, sans variation. Ce n'est que par cette étude rigoureuse que le kata peut précisément démontrer sa pertinence à l'élève à un niveau qu'il peut comprendre. Pendant ce processus, le sensei aide l'élève à commencer à saisir l'existence de l'ura, ces aspects qui se cachent sous la surface de la forme physique. Pour certains élèves cette compréhension est une révélation alors que pour d'autres elle était évidente depuis un certain temps. De toute façon, le sensei doit maintenant présenter fidèlement les

concepts de base sur un niveau plus abstrait que par le passé. Cela ouvre la voie pour le deuxième aspect de Shu-ha-ri.

Ha (s'écarter du kata)

Dans la conception traditionnelle japonaise Shu-ha-ri, ha est le premier signe de l'expression créative permise à l'élève. C'est alors que le henka waza ou la variation est expérimenté pour la première fois. Elle a été appelée la « forme divergente existant dans la forme » ou la « variante orthodoxe, qui co-existe dans les limites du kata plus strictement défini ». C'est le moment où l'étudiant est encouragé à envisager toute réponse à une défaillance dans le kata originel. Une instruction extrêmement attentive est requise du sensei à ce stade, car trop d'écart va conduire à la négligence ou la dégénération de la technique, alors que trop de retenue peut paralyser tout le talent sous-jacent d'un élève. Encourager le talent intuitif et créatif est le but ici, mais cette expérience créative doit être diligemment tempérée par les limites du plus grand kata. Le kata doit rester reconnaissable comme le kata originel. Si le kata s'éloigne trop de la norme, il n'est plus lié au kata d'origine et devient une expression tout à fait différente de la technique. Il est impératif qu'un tel écart soit évité à ce niveau d'apprentissage.

Ha, au niveau Chuden

Une fois que l'élève découvre les limites de son entraînement au sein du plus grand kata il trouvera que les possibilités d'apprentissage sont presque infinies. Le progrès vient maintenant en sauts de capacité non connus par le passé. La plupart des excellents étudiants démontre d'abord leur potentiel réel au cours de cette étape de leur étude. Les concepts et les formes du ryu (école) s'intègrent d'une manière qui stimule intellectuellement l'esprit des étudiants. Il apprécie maintenant plus pleinement le kata et reconnaît la sagacité technique qui existe en son sein. Par conséquent, de nombreux sensei trouvent cette période comme la plus gratifiante vis à vis des progrès des élèves. Les fruits du travail du sensei se démontrent avec force durant cette période.

Les pièges de l'enseignement au niveau Chuden.

Un strict respect des concepts de base de la tradition particulière étudiée doit être observé à ce moment. S'écarter des concepts de base qui définissent le ryu permettra à l'étudiant de procéder dans une direction non prévue par le Ryuso (fondateur). Les limites du kata doit être respectées pour que le ryu maintienne son identité et son sens. Aller au delà des limites du kata à ce point peut être désastreux et le potentiel ultime de l'étudiant compromis. Le sensei tombe souvent dans le piège de devenir trop non structuré dans son enseignement à ce niveau de formation. Ils ont mal interprété les progrès de l'élève et l'amènent trop loin au-delà de son niveau de compréhension. L'esprit de l'élève et la technique doivent être constamment mis au défi au cours de cette phase intermédiaire de l'apprentissage mais parfois un étudiant zélé va tenter d'aller trop loin trop vite. Cette tendance doit être évitée ou cela compromettra de nouveaux progrès et son apprentissage.

## Joden / Le niveau avancé de formation

Ri (écarter le kata)

Certains pratiquants modernes de traditions martiales rejettent le kata et le Shu-ha-ri comme étant trop contraignants ou démodés. En vérité, cette position est erronée parce qu'ils interprètent mal le but du kata. Comme beaucoup d'experts en fauteuil, ils n'ont pas été correctement formés au delà du niveau Shoden en kata et commentent sur un sujet où ils ne sont tout simplement pas qualifiés, et donc incapables de comprendre. Comme la plupart des observateurs extérieurs à l'expérience d'une étude profonde, ils voient le kata comme l'art lui-même au lieu d'un outil pédagogique sophistiqué qui est seulement une réflexion à la surface des concepts fondamentaux de l'art. Le kata, dans leur interprétation erronée « est » l'art. C'est comme l'erreur de confondre un dictionnaire avec une représentation complète de la langue. Malheureusement de nombreuses vieilles traditions martiales au Japon renforcent involontairement cette mauvaise interprétation en donnant trop d'importance au kata. Souvent avec ces écoles des éléments fondamentaux et des connaissances considérables ont été perdus de telle sorte que tout ce qui reste est la coquille omote ou extérieure du kata. N'ayant plus rien, mais seulement le kata à adopter, ces écoles souvent ré-interprètent leurs mokuroku (syllabus technique), ce qui rend le kata le principal moteur du ryu. Lorsque cela arrive, le ryu dégénère inévitablement en une danse simpliste où l'ura et les applications du kata deviennent d'intérêt secondaire. Ces traditions sont effectivement mortes. Elles sont comme des squelettes tentant de représenter une personne totale.

Ri, qu'est-ce ?

«Ri» est difficile à expliquer car il n'est pas tellement enseigné comment y arriver. C'est un état d'exécution qui se produit tout simplement après que shu et ha ont été intériorisés. Il est l'absorption du kata à un niveau tellement avancé que l'enveloppe extérieure du kata cesse d'exister. Seule reste du kata la vérité sous-jacente. C'est la forme sans être conscient de la forme. Il est l'expression intuitive de la technique toute aussi efficace que la forme pré-arrangée (ndT : le kata) mais absolument spontanée. Une technique non bridée par la restriction des processus de pensée consciente se traduit par une application du Waza qui est vraiment une méditation en mouvement. Pour celui qui a atteint ri, l'observation devient sa propre expression de la réalité. L'esprit est désormais libre d'opérer à un niveau nettement plus élevé que précédemment possible. Pour l'observateur occasionnel, il semble que le pratiquant est devenu presque psychique, capable de reconnaître un événement ou une menace avant qu'elle n'existe réellement. En vérité l'observateur est juste dupé par l'inertie mentale de son propre esprit. Avec ri, le décalage entre l'observation et la réponse cognitive est réduite à des niveaux presque imperceptibles. Il est « ki ». Il est « Mushin ». Il est « ju ». Il est toutes ces choses en combinaison. C'est la manifestation de haut niveau des capacités martiales. C'est ce que nous appelons dans le ryuha Takamura « wa ».

Le niveau d'exécution technique associé à ri est en réalité au-delà de la capacité de nombreux pratiquants. La plupart des gens sont tout simplement incapables d'atteindre cela, le niveau le plus avancé d'une expression du potentiel du ryu. Fréquemment cependant, les pratiquants qui n'ont jamais atteint ce niveau d'exécution technique font des sensei excellents, capables d'amener un étudiant au bord de la maîtrise, même si ils sont eux-mêmes incapables de faire le saut à l'exécution intuitive qu'est ri. Certains observateurs tentent de rejeter cette reconnaissance de la limitation car ils trouvent cela élitiste. Je trouve cette pensée étrange. Je tiens à rappeler à ces observateurs que tous les êtres humains n'ont pas la capacité innée à maîtriser toutes les voies. En tant qu'individus nous sommes dotés de certains talents et de lacunes. Ce sont ces talents individuels et les carences qui font de nous des humains aussi divers et uniques que nous sommes. Essayer de nier cette vérité est nier ce qui fait notre individualité. Dans cet esprit, il est impératif de se rappeler que l'humble individu qui réalise la maîtrise dans une voie n'a aucune garantie d'avoir un talent même moyen dans une autre. De même, l'expertise technique ne garantit pas nécessairement l'expertise en enseignement.

### Les pièges de l'enseignement au-delà du niveau joden

Une fois qu'un étudiant a atteint le niveau de réalisation ri sur une base régulière, il a essentiellement atteint toutes les compétences techniques qu'un sensei peut strictement lui enseigner. Le processus d'instruction et d'enseignement doit maintenant évoluer. Le sensei doit aussi autoriser l'évolution de la relation entre le professeur et l'élève. A ce stade, l'étudiant est chargé par les traditions de son ryu et les vœux de son keppan de garder le contrôle de son ego et de reconnaître que sans le sensei et le ryu il n'aurait jamais atteint son potentiel ultime en tant qu'étudiant. Il doit reconnaître qu'il doit tout ce qu'il a appris à la dévotion de son sensei à l'enseignement et au sensei de son sensei. Son comportement doit refléter le fait qu'il aura toujours une dette au ryu et qu'il est obligé d'être humble en présence de son professeur. De même, le sensei doit maintenant permettre une autonomie et une expression de soi par l'étudiant d'une manière encore jamais autorisée. Plutôt un leader et une flèche sur la voie, le sensei devrait se tenir fièrement à côté de son élève avec un cœur joyeux. Il est également obligé humblement et appelé par ses responsabilités envers le ryu à continuer à vivre selon les principes et les normes qu'il a imprégnés à son élève. Sa tâche d'enseignement est terminée. Il est maintenant un grand-père au lieu d'un père.

Malheureusement, c'est à ce moment, le temps de la plus grande vocation d'un sensei envers son ryu qu'échouent de nombreux sensei. Au lieu de démontrer de la confiance en soi et de la fierté envers les réalisations de leurs étudiants, ils sont en proie à la vanité et l'insécurité de l'esprit. L'échec d'un sensei est maintenant généralement associé à la perception de la fin du respect de l'élève, une fin de respect qui n'existe pas réellement. Fréquemment, ce problème se manifeste lorsque le sensei tente de réintroduire une stricte relation élève-enseignant qui empêche l'étudiant d'assumer sa statut (ndt : responsabilités) au sein du ryu. A ce moment, certains sensei perçoivent les écarts par rapport à leur propre chemin comme un rejet des élèves de leurs

enseignements. En vérité certains des enseignements d'un sensei doivent être refusés pour qu'un étudiant atteigne les plus hauts niveaux d'expression de soi au sein du ryu. Certains sensei sont également peu disposés à reconnaître qu'une déviation par rapport à leur propre enseignement à ce niveau est en fait une manifestation de l'individualité et d'une confiance mature de ses étudiants. Cette confiance, il faut se souvenir, a été communiquée par les propres enseignements du sensei dans le cadre de l'entente entre l'élève et l'enseignant. Le sensei doit se rappeler son devoir et sa responsabilité comme simple membre au sein du ryu. Il doit rendre son cœur humble et se familiariser à nouveau avec son propre passé comme étudiant. C'est ce qu'il doit faire pour demeurer un leader efficace de «la voie».

Conclusion / Blanc, devient noir, devient blanc à nouveau.

C'est la vocation de chaque membre du kai\* d'assumer sa charge et se regarder régulièrement dans le miroir de kamidana, le miroir qui reflète la vérité non faussée. Et pour demander humblement au kami de l'aider à visualiser son propre cœur et les motivations d'un œil critique, de scruter cette petite voix qui est le signe avant-coureur de la vanité et de la rationalisation. Ce n'est que par l'expression de la vérité que le processus Shu-ha-ri peut permettre à l'élève et l'enseignant de réussir dans la tâche de passer la responsabilité de transmettre la connaissance et de la sagesse de nos ancêtres du kai\*.

– Y. Takamura, 1986

# SHOSHIN

DOJO AQUITAIN ARTS MARTIAUX-JEUDI 7 DÉCEMBRE 2017

Parmi les mots que nous utilisons dans les arts martiaux, le mot Shoshin est communément utilisé par les pratiquants.

Nous savons que le Budo commence par Shoshin et finit avec Shoshin. Par conséquent, le Budo ne peut pas être compris sans avoir une définition claire de Shoshin.

Shoshin est composé de deux caractères : « Sho » qui signifie commencer et « Shin » qui signifie esprit, mental ou attitude, nous pouvons donc le traduire par « esprit du débutant ».

Shoshin, représente l'esprit ou l'attitude du débutant qui commence la pratique des arts martiaux. L'étude et l'entraînement devront être empreints de modestie, sincérité, et d'une soif d'apprendre et de suivre la voie sans faille.

Au Japon, on s'attend à ce que la discipline du Budo soit difficile, et qu'elle nécessite beaucoup d'années d'entraînement pour pouvoir la maîtriser totalement.

Au Japon on pense qu'il est impossible de maîtriser un art comme les arts martiaux sans passer par plusieurs étapes et des entraînements physiques extrêmement difficiles.

D'après mon expérience les plus grandes difficultés que l'on rencontre dans l'apprentissage des arts martiaux ne sont pas d'ordre physique, mais plutôt d'ordre mental, le concept de Shoshin vous permettra de pratiquer toute votre vie en restant dans la bonne voie « n'oubliez pas que l'esprit du débutant contient d'immenses possibilités alors que l'esprit de l'expert est souvent déjà trop plein et on ne peut rien y mettre »

## **Le Maître Japonais et la Tasse de thé**

Nan-in un maître japonais du XIXe siècle reçut un jour la visite d'un professeur d'université américaine qui désirait s'informer à propos du Zen.

Pendant que Nan-In silencieusement préparait du thé, le professeur étalait à loisir ses propres vues philosophiques.

Lorsque le thé fut prêt, Nan-In se mit à verser le breuvage brûlant dans la tasse du visiteur, tout doucement.

L'homme parlait toujours.

Et Nan-In continua de verser le thé jusqu'à ce que la tasse déborde.

Alarmé à la vue du thé qui se répandait sur la table, ruinant la cérémonie du thé, le professeur s'exclama : « Mais la tasse est pleine ! ...

Elle n'en contiendra pas plus! »

Tranquillement, Nan-In répondit : « Vous êtes comme cette tasse, déjà plein de croyances et d'idées préconçues.

Comment pourrais-je vous parler du Zen, Pour pouvoir apprendre, commencer par vider votre tasse ! »

SHOSHIN (esprit du débutant) et l'art de voir la vie avec toujours un regard neuf en laissant de côté les préjugés et en toute humilité.

Ce concept de plus en plus rare dans notre culture est vital pour garder un esprit sain parce que, c'est l'épée qui détruit l'ego et elle est toujours aiguisée.

J'ai pensé à ceci parce que je rencontre des personnes qui assument clairement qu'ils connaissent tout, parce qu'ils ont lu un livre par-ci par-là un blog, etc., et tout d'un coup ils se considèrent comme des grands experts et peu importe le domaine.

Ceci leur procure l'illusion qu'ils sont les meilleurs et vont dans la vie en émettant des jugements et en créant des cadenas personnels qui les ferment à tous les autres points de vue, autres que les leurs. Ils se coupent de toute possibilité d'apprentissage puisque pour eux il n'y a plus rien à apprendre.

Les personnes qui pratiquent de cette façon sèment inévitablement la graine de la souffrance et s'intoxiquent des vapeurs émises par leur propre ego. Ils commettent des erreurs fondamentales comme croire qu'ils connaissent leur femme à 100 %, qu'il n'y a plus rien qui puisse les surprendre, qu'il n'y ait plus rien qu'ils puissent améliorer. Ils prennent leur propre opinion comme une réalité absolue et ils arrêtent de croire à l'intelligence et aux autres.

Ils sont une usine de souffrance qui affecte tout le monde en créant constamment des conflits.

SHOSHIN, l'esprit du pratiquant est une valeur sûre pour résoudre les problèmes de façon intelligente et nouvelle.

A partir du moment que vous pensez que vous ne pouvez plus améliorer une technique parce que vous la faites déjà trop bien, vous n'aurez plus aucune possibilité de progression.

Bien évidemment, cette façon de penser est absurde parce que ça serait considéré que le mouvement est quelque chose de statique et que vous-même vous l'êtes ainsi que vos partenaires.

Alors que le mouvement par définition ne peut pas être statique et que comme vous pouvez le constater chaque jour qui passe vous n'êtes jamais le même, votre partenaire non plus n'est jamais le même. Vous devez vous adapter constamment à la vérité de l'instant.

Voici un défi intéressant, apprendre trois choses nouvelles par jour

# BUDO

MUSHIN RYU JU JUTSU·LUNDI 26 NOVEMBRE 2018·TEMPS DE LECTURE ESTIMÉ : 4 MINUTES

Dans cet article, je vais essayer de vous donner un aperçu de ce qu'est le « Budo ».

Comment définir le « Budo » ?

Lamentablement, aujourd'hui, il se définit comme étant le mot qui désigne l'ensemble des arts martiaux japonais traditionnels. Mais, le sens du « Budo » est beaucoup plus profond. Le Kanji « BUDO » est composé de deux idéogrammes, « BU » et « DO ».

D'abord, l'idéogramme « Bu ».

Originellement, cela voulait dire « hommes en marche » signifiant une armée en marche. Ensuite, l'idéogramme a évolué pour finir par désigner « arrêter la lance », dans le sens de la pacification de la guerre, d'arrêter l'agression, d'une part contre les adversaires, et, d'autre part contre soi-même. Aujourd'hui, encore beaucoup de personnes l'interprète dans le sens de « guerre ». Le Kanji « Bu » peut alors avoir un double sens suivant le contexte. Il représente la transformation de la guerre en paix par la pacification (non pas par le pacifisme) des tendances agressives de l'être humain.

Puis l'idéogramme « Do »

Il est utilisé dans beaucoup d'arts martiaux comme le judo, l'aïkido, le karaté do, le kendo et également dans des arts martiaux coréens comme l'hapkido, le taekwondo, etc. Cet idéogramme est interprété dans le sens de « voie », « chemin ». Il s'agit de la même signification que l'idéogramme « Tao ». Quand nous commençons à parler de Tao, nous rentrons dans un concept beaucoup plus profond. Nous ne parlons plus d'une « voie » de connaissances. Le concept de « Do » ou de « Tao » est pratiquement impossible à définir, trop complexe et trop profond pour être compris par un esprit rationnel ou un esprit intellectuel.

Dans le premier paragraphe du *Tao Te King*, Lao Tse décrit cela comme un avertissement. Le « Tao », qui peut être commenté, n'est pas le véritable « Tao ». Il veut dire que le « Tao », celui qui peut être conceptualisé et donc verbalisé, n'est pas le véritable « Tao ». Ce qui se situe sur le plan de la rationalité, de l'intellectualité se trouve forcément limité, il parle du « Tao » comme quelque chose qui se situe bien au-delà de la rationalité.

Le « Do » ou le « Tao », nous ne pouvons pas le rationaliser, le conceptualiser. Nous devons le pratiquer, l'expérimenter. C'est une expérience existentielle. Il

faut le vivre jour après jour, seconde après seconde. C'est au-delà de ce que nous pouvons penser, c'est une expérience somatique que l'on ressent avec le corps. Si nous tenons compte de tout cela, la martialité ne peut pas être conceptualisée. Seule une personne qui pratique régulièrement dans le dojo, et, en dehors du dojo, dans sa vie quotidienne, pourra réussir à comprendre ce qu'est le Do.

Si, nous comprenons tout cela, nous percevons une approche différente de la voie martiale. Elle doit être une expérience somatique, une expérience du subconscient. Nous pouvons voir la partie technique, la biomécanique, les Katas, etc..., mais, pour que toutes ces techniques puissent réellement fonctionner, elles doivent être subconscientes. Il faut qu'elles passent sur le plan du subconscient. Si, elles sont pensées, rationalisées, conceptualisées, on peut les comprendre intellectuellement, mais ce n'est pas le véritable sens du « Budo ». Ce dernier apparaît quand les techniques, les Katas, etc... passent à l'état du subconscient que l'on nomme « Mushin » (*le non-mental*). Le « Budo » doit être alors intériorisé pour avoir toute sa signification.

Bien que comme nous l'avons vu, le « Budo » se manifeste par l'expérience. Il doit y avoir également une voie d'étude qui accompagne la pratique.

Le « Budo » est un syncrétisme de trois courants philosophiques : le Bouddhisme, le Taoïsme, et le Confucianisme (et dans le cas du Japon le Shintoïsme).

En conclusion, pour être un bon Budoka, il ne s'agit pas uniquement de pratiquer des techniques martiales, il faut aller plus loin et étudier tous ces courants dont le Bouddhisme Zen. C'est un courant très important. Il convient d'étudier ces voies de façon rationnelle, mais également de façon non rationnelle par la pratique, car comme pour le « Do » ou le « Tao », elles ne pourront être comprises que par la pratique de la méditation.

J'espère vous avoir donné des clés pour comprendre le sens du « Budo ».