



◆ A.M.I.E. ◆

Arts Martiaux Internes et Externes

23, rue de la Sourdière 75001 PARIS ☎01.42.60.91.63 (répondeur)

e-mail : contact@amie-asso.org - *site* : <http://www.amie-asso.org>

7^{ème} année – N°32

28 février 2004

EDITORIAL

24 janvier 2004, l'avenue des Champs Elysées à Paris est transformée en grand carnaval chinois. Les douze représentations animales du zodiaque chinois s'animent, telles de grandes marionnettes pour fêter l'arrivée du printemps et la nouvelle année chinoise. Une foule énorme est réunie là pour voir ou parfois pour ne pas voir tant les spectateurs sont nombreux, cette représentation d'une civilisation qui nous fascine.

L'année croisée Chine-France commence par l'année chinoise en France, ce qui donne une ampleur particulière à ce défilé des Champs Elysées. 7500 figurants ont animé ce spectacle en plein air et pour lequel le temps s'était mis au beau. Cette manifestation était la plus grande représentation populaire pour fêter l'année de la Chine en France et s'est terminée par une illumination particulière de la tour Eiffel toute de rouge flamboyant, couleur de la joie et du bonheur pour les Chinois.



Puisque nous sommes dans l'année de la Chine, un peu d'informations pour préciser que nous sommes donc entrés dans l'année du Singe et de l'élément

猴

bois. Le singe : HOU en chinois, dont l'homophone « hou » signifie également marquis, est souvent représenté dans l'histoire chinoise, également dans le théâtre chinois, comme le masque de l'être malin. Ne dit-on pas "malin comme un singe", si ressemblant et si malin que déjà notre célèbre La Fontaine lui consacra plusieurs fables dont le "singe et le dauphin" qui caricature bien des hommes "qui parlent de tout et n'ont rien vu".



Pour tous les détails sur le singe bois du soixante-dix neuvième cycle sexagésimal du calendrier lunaire chinois, créé en 2699 avant notre ère, je vous renvoie à l'article très complet de Monsieur Chan Sanyi sur le site : www.tao-yin.com.

Cette nouvelle année chinoise ne nous fait pas oublier de vous souhaiter, certes un peu tard mais sincèrement, de la part de toute l'équipe d'AMIE, une bonne et heureuse année 2004.

Puisque nous sommes sur le sujet de la Chine, je rappelle à tous nos adhérents que, comme chaque année, nous organisons un voyage en Chine du 13 mai au 31 mai. Ce voyage a pour but de découvrir la Chine, et particulièrement la capitale Pékin ou

Beijing (la capitale du Nord), tout en étant en contact avec les Chinois au travers de la pratique du Tai ji quan. Nous visiterons des lieux célèbres: La cité Interdite, La Grande Muraille, Le temple du Ciel, Le Palais d'Eté, etc. Nous circulerons également à Pékin à vélo et prendrons tous les autres transports, parfois pittoresques. Nous serons logés à l'Université et Institut des langues étrangères de la Capitale, situé à proximité du centre de Pékin.

Nous proposons ce voyage pour 1.400 €, ce prix comprend le voyage, les repas, l'hébergement, les cours de Tai ji quan et les principales visites qui seront indiquées sur le programme. Si cela vous intéresse, il reste encore 3 à 4 places de disponibles, contactez-nous par courrier, e-mail ou par téléphone, les inscriptions seront closes mi-mars.

Pour cette nouvelle année, nous voudrions mettre l'accent sur un point concernant les stages que nous organisons volontairement variés et touchant à de nombreuses disciplines. Le but et la volonté de notre association sont bien sûr de vous faire découvrir d'autres horizons, mais pas seulement par curiosité. Pour ceux qui fidèlement viennent à ces stages qui ne correspondent pas toujours à leur art martial habituel, je crois qu'ils ont compris le "Plus" que ça a pu leur apporter dans leur pratique. Cassons des images souvent toutes faites. Le TaiJi quan, par exemple, n'est pas une gymnastique de vieux chinois pratiquée dans les parcs de Pékin, mais bien un art martial circulaire, faisant appel à l'énergie interne et qui, pratiqué à vitesse rapide, peut avoir une efficacité bien plus grande que le karaté shotokan souvent bien linéaire et codifié. Ce n'est pas Maître Kenji Tokitsu qui me contredira, puisque aujourd'hui, il se consacre à développer ce genre de discipline de combat. Le Yoga n'est pas toujours une sorte d'ensemble de positions mystiques dans lesquelles le principe est de méditer sur son corps, mais bien des enchaînements de positions qui contribuent à assouplir le corps pour être, par exemple, plus efficace au combat. Sans parler de l'énergie dont chacun sait qu'il est le moteur d'une pratique. Comment peut-on mieux la développer qu'en exécutant des mouvements de Qi cong qui, à voir au premier degré, ont l'apparence d'une gymnastique scolaire?

Nous avons constaté que les stages que nous organisons en dehors des voies basiques des arts martiaux, Karaté, Tai Ji Quan, Aïkido, etc. sont souvent boudés et peut-être par manque de connaissance ou d'informations.

Mais quelle souplesse et quelle énergie dépensons-nous dans nos pratiques externes si nous ne connaissons ni le moyen de donner à cette souplesse son maximum, voir le Yoga, ni l'énergie la plus concentrée, voir le Qi cong et ses dérivés? Que connaissons-nous de l'énergie sans avoir été initié au Shiatsu, An mo ou acupuncture ? Allons au-delà du miroir et dans cette société où l'on confond souvent vitesse et précipitation, regardons avec patience et lucidité la réelle efficacité, celle qui ne se voit pas toujours du premier coup d'œil, mais qui demande des sacrifices. C'est pourquoi, nous vous invitons à lire les articles suivants et à prendre un peu de votre temps pour découvrir ce qui parfois vous apparaît superflu.

En attendant donc de vous voir aux prochains stages de China, Tui Shou, Shiatsu, Yoga, nous vous souhaitons une bonne pratique 2004.

Martialement vôtre.

Michel LEROY

Shiatsu

L'image qui résume le mieux la pratique du shiatsu serait de dire que c'est une sorte d'acupuncture faite avec les doigts et les paumes de main. Au-delà de l'image parlons d'étymologie : Shi signifie doigt en japonais et Atsu se traduit par : pression.

Cette technique de pression par les doigts est pratiquée sur des zones du corps en relation avec les points d'acupuncture situés à l'intérieur du corps et qui se trouvent sur les trajets des 12 méridiens.

Ces points portent en japonais le nom de "Tsubos".

Cette technique a pour but de réguler les énergies afin d'assouplir, de détendre et de libérer les zones de tension. Par l'amélioration de la circulation de l'énergie, le shiatsu contribue au renforcement des organes.

Le Shiatsu fait appel aux principes de base du système dialectique médical chinois. Il découle donc

陰陽

de la théorie du Yin et du Yang

氣

et de son prolongement le Qi.

Les cinq éléments : bois, feu, terre, métal et l'eau sont également utilisés comme un système d'explication et d'analyses des interactions existants entre les organes. Toutes ces notions de base vous seront amplement expliquées au cours du prochain stage qu'animerait Alain Behr le 14 mars prochain.

En Chine et au Japon les grands maîtres d'arts martiaux étaient également médecins et poètes ce qui confirme bien que ces pratiques fassent partie du domaine des arts et non du sport. La connaissance du corps en profondeur permettait à ces combattants d'aller droit au but et de toucher l'emplacement choisi pour immobiliser ou tuer son adversaire. Forts de cette connaissance, ils soignaient leurs congénères et entretenaient leurs propres capacités physiques et leur santé.

Des pratiques personnelles sur le souffle ont pour but d'assurer une bonne circulation du Qi et sont souvent complémentaires aux pratiques médicales telle que le Shiatsu. On peut classer notamment dans ces techniques le Tai Ji Quan, le Qi Gong, le Yoga et le Dao Yin.

Le plus grand combat étant celui sur soi-même, le meilleur moyen de gagner est de bien se connaître, le shiatsu y contribue.

Michel Leroy

La compétition de haut niveau, comme la pratique à un certain niveau de profondeur puisque, nous le verrons, les transferts sont aisés, réciproques et indispensables, nécessite de dépasser le seul cadre de la technicité gestuelle.

L'intervention de spécialistes extérieurs, mais connaissant l'art martial, est vivement souhaitable : sophrologue, comédien, danseur, kinésologue, praticien de P.N.L., etc.. Nous savons que nos propos et notre démarche peuvent déranger, mais toute initiative a commencé par "interpeller" avant d'être envisagée, puis appliquée et reconnue. Chaque spécialiste agit en relation avec les autres, et le sujet lui-même (sujet *et* objet, acteur), dans l'élaboration d'un projet, puis ses étapes successives d'aboutissement. L'art trouve sa place dans la dimension esthétique, d'émotion, d'épanouissement, de toute activité humaine, plus encore lorsqu'il est question d'"arts" martiaux.

L'aspect fondamental est de faire émerger l'homme (la femme) qui sommeille en tout pratiquant, en lui permettant d'atteindre la plénitude de ses potentialités.

Le propos est de ré-humaniser nos disciplines qui ont perdu peu à peu, et pour des raisons historiques, sociologiques, tant en France qu'au Japon, leur rôle premier pour devenir des sports de combat ou des gymnastiques où l'homme doit seulement transpirer ou produire des performances. Dans l'immense majorité des cas, son adhésion authentique au projet final dont il n'a pas les clés, n'est pas sollicitée. Les finalités sont réputées seulement détenues par des experts asiatiques ou européens. De plus l'adage "travaillez, vous trouverez", très en vogue encore à l'heure actuelle, laisse le pratiquant face à un vide qu'il ne peut assumer seul. Cette "tradition" est un moyen facile de raisonner de séance d'entraînement en séance d'entraînement. Il n'est pas question alors d'amener une autonomisation réelle du pratiquant, car elle est douloureuse pour bon nombre d'enseignants. Ils se trouvent dans la même situation que des parents face à l'adolescent lors de son passage à l'âge adulte, un sentiment d'abandon.

"Nous vivons un temps où les moyens sont d'une grande perfection et les buts d'une grande confusion" EINSTEIN.

On a tendance à ne parler des disciplines de combat que dans leur dimension sportive et surtout aujourd'hui en accentuant la comparaison entre telle et telle discipline.

Entre autres, de dissocier l'état d'esprit du support physique pour ne plus cultiver que la force physique et ne forger qu'un corps athlétique au détriment de l'état d'esprit.

Or le meilleur combat ne devrait-il pas être contre nous-même ?

Vaincre toute mauvaise tentation pour obtenir un parfait contrôle de soi qui soit d'ordre physique et mental.

Karate ne veut-il pas littéralement dire mains vides (Kara vide – Te main) ? Mains vides d'arme, bien sûr, mais aussi vides de toute mauvaise intention. Bien évidemment elles peuvent attraper, saisir, crocheter, projeter, un adversaire ou un objet qui peut devenir une arme. Il nous en suffit pour preuve que de fouiller les *kata* et leurs applications ou d'expérimenter la grande majorité d'entre eux avec un Bo, des Tonfa, des Saï ou des Kama. Certains passages sont lisibles des deux manières : l'exécutant détient le Bo (par exemple), depuis le début du *kata*, ou il est opposé à un adversaire qui en manie un (pour illustration voir *Jitte*, *Bassai-sho*, *Meikyo*, pour l'école *Shôtôkan*).

Le pratiquant doit comprendre qu'un sport de combat possède indéniablement une facette sportive, réglementée et institutionnalisée dans un contexte de compétition, à court terme, limité aux plans physiologique et biomécanique.

En revanche, à long terme, un art martial véritable compose l'Homme tout entier car la technique est plus forte que la force brutale, et l'état d'esprit est encore supérieur à la technique. Les sports de combat présentent une notion de relative durée, basée sur des aspects athlétiques, tandis qu'un art martial s'inscrit dans la notion d'instantanéité (accomplir le "geste" juste, ici et maintenant).

Notre siècle est celui du presse-bouton, de la facilité, on veut tout, tout de suite, sans effort. De ce fait, on peut garder toute la vie une attitude de nourrisson et d'enfant qui attendent que tout leur soit donné. Or les forces physiques, mentales, spirituelles ne s'éveillent qu'avec et par l'effort.

Il faut transpirer, s'investir sur les tatamis et/ou les dojo d'abord, puis développer par un effort quotidien, incessant, la compréhension, l'intelligence, la vie intérieure.

"Mille jours pour forger, dix mille jours pour polir"
Miyamoto Musashi, samouraï du XVI^{ème} siècle

Sans cela, on est un Homme incomplet, inachevé, trompé, qui n'agit qu'en surface, sans recherche et sans connaissance de soi-même.

Que ce soit en Jyu-Jitsu, en Judo, en Aikido, en Karate-do ou d'autres arts martiaux, nous parlerons, d'après les concepts édictés par les fondateurs respectifs, d'un minimum d'efforts pour un maximum d'efficacité.

En l'occurrence le placement du corps entier, mais en particulier du dos et des hanches, restent déterminants dans la recherche du pratiquant, en association avec le travail respiratoire.

Ces aspects sont transversaux aux diverses disciplines comme tant d'autres...

Cependant pour des notions de marketing, d'expansionnisme, de chronologie des arrivées ou des accès aux pratiquants européens, parfois seulement de détention du pouvoir, les disciplines ont tablé sur ce qui les différencie, la forme extérieure, tandis que le fond est commun...

Les Fédérations sportives, et bien sûr les hommes qui souhaitent être à leur tête ont leur part de responsabilité.

Cependant avec le temps, les contre-sens sont nés, l'incompréhension et la compétitivité ont pris le dessus et certaines disciplines ont dérivé. Le « Judo », « Ju » souple et « do » voie, littéralement la voie de la souplesse, n'entraîne plus désormais ses athlètes qu'en musculation... Les étirements et assouplissements de fin d'entraînement, pour n'évoquer que ceux-là pour le Haut Niveau, sont inexistantes ou réduits à leur simple énoncé même à l'INSEP.

D'autres disciplines ont tellement "euphémisé" leur pratique que certains pratiquants d'Aikido seraient étonnés du coup de poing d'un agresseur de la rue, ne serait-ce que par sa vélocité ou les attaques multiples successives dans l'instant d'une lame.

D'autres encore sont dans des stéréotypes d'un adversaire se présentant comme tel (loyal), d'un coup unique, tandis que la réalité des agressions est aujourd'hui bien autre : plusieurs adversaires bien souvent peu repérables, armes peu identifiables comme telles (cartes bleues ou téléphoniques affûtées, casquettes lestées ou tranchantes - voire "aménagées" avec des hameçons – références prises auprès des services de sécurité de la RATP).

Les Fédérations ont fait une partie de leur concept "marketing" sur la différenciation des disciplines, il est vrai sur les consignes, à l'époque, du Secrétariat d'Etat à la Jeunesse et aux Sports qui souhaitait assainir la pratique en répertoriant de manière lisible les activités afin de déléguer des missions de service public à seulement trois fédérations :

- une pour les saisies et les projections (FFJDA)
- une pour les techniques de percussion (FFKAMA)
- une pour les techniques d'esquive et d'absorption. (UFA).

Pendant une période ces concepts ont été porteurs car ces disciplines étaient majoritairement émergentes quant à la massification et la démocratisation auprès du public.

Cependant en fouillant plus profondément les pratiques, ce raisonnement est beaucoup plus pernicieux qu'il n'y paraît. En effet, les règles de compétition aidant, des athlètes nouveaux sont apparus, en fonction des données permettant, a priori, un certain succès. Loin du pratiquant d'origine, dont rien ne laissait deviner le type de pratique, le profil du judoka moyen est une certaine massivité, liée à une forme très spécifique de musculation, le karateka (ou le taekwon doiste) quant à lui est maintenant longiligne avec une longueur de segments importante.

Peu à peu les experts asiatiques ont présenté plus en profondeur leurs disciplines et les surprises sont apparues. Certains ouvrages ont été mis à la disposition du public et les séparations sont moins nettes qu'il n'y paraissait.

Dans Karate-do Kyohan de Gichin Funakoshi (Edition France-Shôtôkan) les pratiquants découvrent grâce aux traductions et transcriptions de Oshima sensei que le travail à genoux et les projections font partie du répertoire technique du Karate.

Les experts européens, qui ont reconsidéré la pratique du Judo, sans retourner vers le Jyu-jitsu antique - nous voulons dire par-là antérieur au Judo-, ont mis au point une structuration pédagogique d'autodéfense dont les techniques débutent majoritairement par un *atemi* préparatoire, voire un *atemi* ultime.

Mais les institutions fédérales ne s'y sont pas trompées. Afin de stabiliser leur population de licenciés, pas tous loin s'en faut, intéressés par l'approche compétitive et pour certains soucieux d'une certaine efficacité d'autodéfense, les fédérations ont officialisé des pratiques plus homogènes, liant un éventail technique beaucoup plus large. C'est ainsi que le Jujitsu a (re-)fait son entrée au sein de la FFJDA et le Karate-jutsu* a reçu ses lettres de noblesse à la FFKAMA.

La considération entre les disciplines dans chacune de ces deux fédérations n'est pas équitable avec les disciplines-reines (Judo et Karate), mais cette reconnaissance a le mérite d'exister.

* Tai-jutsu, Nihon Tai jutsu Seibukan, Yoseikan Budo...

"Nan-in, maître japonais sous le règne des Meiji (1868-1912), reçut un jour un professeur de l'université venu s'informer sur le zen. Comme il servait le thé, Nan-in remplit la tasse de son visiteur à ras bord et continua à verser. Le professeur regarda le thé déborder, jusqu'à ce qu'il s'écrie, excédé : "Plus une goutte, ma tasse est pleine! - Tout comme cette tasse, dit Nan-in, tu es rempli de tes propres opinions. Comment pourrais-je te montrer ce qu'est le zen ?"

Le terme même, maître mot de toutes les disciplines, la technique, est trompeur.

L'artisan ne met-il que de la technique dans la réalisation de son métier ? De même pour l'artiste. Il y met son âme, son intention de donner le meilleur de lui-même.

Concrètement, de quoi s'agit-il ?

Il pense ce qu'il fait et il fait ce qu'il pense. La technique n'est pas que gestuelle. Elle est aussi stratégie, placement tant dans l'espace que dans son propre corps, afin bien sûr de ne pas se provoquer à terme de pathologie, mais aussi pour être efficace.

Dans nos disciplines souvent les arts "internes" et "externes" sont dissociés... mais les consignes données, par des "maîtres", des "experts" ou des enseignants compétents sont "toujours" les mêmes :

- placements du corps
- placement de la respiration, apprentissage ou gestion
- soin des déplacements
- être souple (être fixé, mais disponible)
- unité hanches / déplacements
- éviter de pencher le buste en avant lors d'un retrait brutal ou d'un recul (démarrage)
- vigilance égale (même en tant que partenaire-cible), aucun moment de passivité
- regard permanent même pendant ou après les actions décisives = ZANSHIN
- dynamisme + regard + intensité + distance = réalisme
- départ global ou unitaire du corps dans chaque action, même lors d'un contre (éviter l'action du seul membre ou le haut du buste),
- coordination, synchronisation,
- développement des sensations proprioceptives (ce que nous "ressentons" lorsque nous réalisons un geste),
- développement de l'endurance (respiratoire et musculaire, mais aussi psychologique)
- aspect énergétique et de santé

Mais aussi :

Aspects intellectuels : attention, détermination, prudence, réflexion dans toute action. Prise de décision rapide. Mémoire (terminologie, puis gestuelle, enfin enchaînements), jugement, raisonnement, etc..

Aspect psychologique : non conventionnel, adaptation, autonomisation, créativité, spontanéité, "inconnu", développement de l'image de référence (celle que lance le cerveau pour effectuer un geste), stratégie, amélioration du temps de réaction, stabiliser les résultats, amélioration des notions spatio-temporelles (gestion de l'espace, latéralité).

Aspect moral : observation des règles traditionnelles d'étiquette, de courage, la persévérance, la bienveillance, le respect des autres, l'impartialité et la loyauté.

Aspect affectif et émotionnel : confiance en soi, plaisir de l'exercice, de l'habileté, du partage, de l'esthétique, développement du sentiment d'appartenance (au groupe des pratiquants qui nous entourent), gérer et accepter la "différence" entre les pratiquants (niveaux et capacités)

Santé mentale santé physique et santé sociale

Aussi, enseignant maintenant les arts martiaux depuis plus de 23 années, à des publics divers (enfants, adolescents, adultes; hommes et femmes; néophytes, avancés et confirmés; en clubs ou en comités d'entreprise; à Paris, en province et à l'étranger), je propose régulièrement des passages par d'autres disciplines que celle pour laquelle les pratiquants sont apparemment venus. Il s'agit à la fois d'ouvrir l'esprit et de construire, je veux dire apporter ce dont le corps et l'intellect ont besoin, non seulement pour être "efficace" (encore que ce terme soit propre à chacun) instantanément, mais surtout "bien" (physiquement et psychologiquement) sur le long terme. Ainsi nous voyageons, tant par la pratique qu'à certains moments par des démonstrations témoignant des similitudes ou des comparaisons, vers le Yoga, le Tai Chi Chuan, le Hsing hi, les Kobudo, l'Aïkido, le Ju-Jitsu ou le Kendo.

Loin d'être une dispersion, il s'agit de retrouver non seulement une pratique qui était celle de nos prédécesseurs en Asie, mais aussi d'une démarche culturelle et de bien-être.

Par exemple le Yoga sert aux étirements et à la relaxation, à l'attention, par le biais d'une école parti-

culièrement précise et exigeante, à l'instar de nos disciplines.

Jacques VIEILLARD

BIBLIOGRAPHIE SUCCINCTE

Enseigner le Karaté et les arts martiaux - Gérard CHEMAMA/Henri HERBIN Ed CIG
Encyclopédie des Arts martiaux - Roland HABERSETZER Ed Amphora
Histoire du Karate-do - Kenji TOKITSU Ed SEM
Vertu et richesse de l'Étiquette - Dominique ANDLAUER Ed Amphora
Le Karaté mental - Jean-Marc ORTEGA Ed Trédaniel
Karate-do Kyohan - Gichin FUNAKOSHI Ed France-Shotokan

--==--

infos, infos, infos, infos, infos, infos

**Gymnase des Bauches,
12-14 rue des Bauches
75116 Paris**

Dimanche 14 mars 2004 :

Stage animé par Alain BEHR

(Thème de travail : **Initiation au shiatsu et liens avec les arts martiaux internes, externes**)

Merci de vous munir d'un jogging et de prévoir une couverture. **Participation** : 28 €(adhérents AMIE), 32 €(invités)

Dimanche 2 mai 2004 :

Stage animé par Jacques VIEILLARD

(Thème de travail : **Yoga Iyengar**)

Participation : 28 €(adhérents AMIE), 32 €(invités)

ADRESSE A CONFIRMER

Dimanche 13 juin 2004 :

Stage animé par Pascal PLEE

(Thème de travail : Karaté, Tuishou, China)

Participation : 28 €(adhérents AMIE), 32 €(invités)

Pour + information consulter régulièrement notre site

www.amie-asso.org