

Chacun a tendance à penser lorsqu'il a atteint un niveau de compétence « supérieure » que ce qu'on lui a enseigné est la « seule » vérité.
Nous sommes souvent des êtres d'habitudes

Mais, ne dit on pas, que *la capacité à se remettre en question* fait partie de la nature même du Budo ?

Si vous ne prenez pas de risque, si vous ne vous mettez pas en danger, votre progression est terminée. Sans une démarche qui consiste à s'observer, à prendre conscience de notre nature, de notre mode de fonctionnement qui nous limite, il sera impossible de franchir le cap suivant.

Il ne s'agit pas seulement de vider sa tasse ou de changer de tasse, il faut commencer par la briser.

Et ainsi de suite.

Cela montre encore une fois que le savoir n'est pas comme une lettre ou un titres qu'on transmet par la poste à un destinataire.

Nous logeons tous à la même enseigne puisque nous progressons jamais que par rapport à nous mêmes.

Pour cela il faut donner toute sa place à la recherche, à l'exploration,

Développer nos capacités d'adaptation ... vaste sujet que celui de la remise en question

Le KUFU c'est « *L'ingéniosité* que l'on met, par un travail *personnel*, à conquérir la technique. » (Ochiai Sensei) .

Ce n'est pas seulement *Réfléchir...*

Rappelez- vous que ce qui se gagne avec du temps, se garde dans le temps

Il y a un vieux dicton Japonais qui dit que « Montrer, expliquer quelque chose à un élève, c'est en même temps le priver de quelque chose de très précieux (Kono Sensei)

Contrairement aux idées reçues, le savoir ne se transmet pas : il se *conquiert*.

C'est en élaborant de nouvelles stratégies d 'entraînement -kufu- que l'on continue de progresser chaque année.

Compter les temps à haute voix par exemple, permet la répétition sur des rythmes différents : Sortir du confortable, de l'habituel, recherche de timings beaucoup plus subtils.

« Repetito Mater Studirum Est :

« La répétition est mère de l'apprentissage.

Il n'y a pas de substitut à l'expérience directe : le sabre est un professeur silencieux mais intransigeant.

On ne peut « épargner. » quelqu'un que lorsqu'on peut le « détruire. ».... A méditer, surtout par les amateurs de l 'amour inconditionnel...

Le véritable Iai ,consistait à prendre une décision très rapidement, sous peine de mourir soi même.

On avait jugé qu'il n'y avait pas d'autre option possible, que la situation avait acquis un point de non retour et qu'alors, il fallait agir, mettre tout son cœur, son âme, son corps en action. On venait trancher ou percer avec le sentiment de faire ce que l'on devait - hélas - faire...

Passage de l'immobilité absolue à la vitesse maximum.

Désir de vivre, mais obligation de tuer.

Avoir conscience que le combat au sabre était fatal à celui qui n avait pas développé la faculté de ressentir instantanément et totalement son opposant avant qu'il ait dégainé ou tenter de couper

« Les pratiquants se critiquent entre eux : certains disent que le kendo, c'est juste se frapper avec des bâtons, d'autres disent que le Iaido c'est faire les idiots avec des sabres factices. Le Kendo est Ki Ken

Tai Ichi : le Kendoka concentre son esprit et frappe en rentrant. Il saisit, surprend, son adversaire. Le Iai est Ki Tai Ken, on se déplace à la bonne distance et on coupe. Le Battodo est aussi Ki Tai Ken. Vous entrez dans la bonne distance et vous coupez la cible.»

(Kawaguchi Sensei)

Lors de stages récents les Sensei ont déclaré en s'adressant aux Français présents « Le Katana ne vous appartient pas, c'est Japonais, il appartient au patrimoine Japonais ... » (Kusama Sensei)

Que peut vouloir dire cette affirmation ? Tout simplement utilisez le katana avec ses règles et ses principes et non selon votre propre conception ou votre humeur.

Au Canada Kurugo Sensei a déclaré « Dans les ryus chacun coupe comme il veut ...ici vous devez utiliser les principes de la ZNKR. »

« Pour couper vous devez obéir au sabre. C'est le mono uchi qui dirige votre corps. Suivez la pointe, obéissez au sabre. Ne serait ce que des répétitions par milliers pour empêcher mon pied avant, de prendre le commandement, de prendre les devants de l'action. » Kobayashi Sensei.

« Le kendo contient l'idée d'une « chance de frapper. » alors on bondit, en laido ce peut être la même chose, mais on ne doit laisser aucune ouverture pour que l'adversaire n'ait aucune chance, ne serais ce que de vous effleurer, vous toucher avec n'importe quelle partie de son sabre sur n'importe quelle partie du corps.

L'invention de la poudre a mis un terme aux archers et autres sabreurs

Cette pratique issue des temps reculés a fait son temps pour laisser place au Do

Esprit de décision. Vitesse mais sensibilité. Rigueur mais fluidité. Puissance mais délicatesse.

« Agilité et souplesse » (Gracie MMA)

Qu'elle est la signification du mot Do ? : Rendre une personne plus humaine, plus civilisée, plus apte au monde moderne .

« Le Do, c'est l'évolution de votre comportement humain à travers la pratique et le respect des principes du Sabre. (Kawaguchi Sensei)

Tel est le but d'une pratique Budo.

Quel est le but d'un kata ? En premier lieu : répétition en solo d'une série de mouvements afin d'acquérir *un savoir moteur*.

Mais si une pratique se fait sans confrontation, ce n'est rien d'autre que du vent.

Plusieurs maîtres de sabre ont déclaré « Pensez lorsque vous attaquez, que vous pouvez mourir. » Ce point reste un des *piliers de la compréhension* véritable de l'art martial. Ce point est fondamental, car si l'on pratique dans cet esprit, on se posera à chaque seconde du mouvement : « Est-ce que je peux l'atteindre avant qu'il ne m'atteigne ?

« Qu'est-ce que je peux faire et lui que peut-il me faire. »

Les notions de distance et de timing prennent toute leur dimension comme fondements de la pratique et à l'inverse, s'il n'y a pas cette dimension de mort potentielle à chaque instant, alors ce n'est plus de l'art martial mais une forme de danse rituelle, même pas un sport.

Les arts martiaux modernes sont devenus trop sportif, trop spirituel trop ésotérique.

Pourquoi vouloir tout d'abord qu'une technique soit « belle. » à regarder, avec une belle tenue, un beau sabre, bien droit : tout d'abord, à la technique, je veux y « croire » et là, c'est trop souvent impossible : Manque de densité, de réalisme.

Pour progresser, il faut sortir de sa zone de confort – habitude, routine – certitude - il s'agit alors d'une prise de risque : on va rentrer dans une zone de turbulence : ce que l'on faisait habituellement ne va plus fonctionner.

Accepter le changement.

Travailler sur un rythme d'exécution différent de votre rythme personnel - habituel - est *essentiel*.

Soutenir une cadence imposée est un effort qui permet d'aiguiser les capacités d'action.

Pratiquer uniquement à votre « rythme. » privera votre conscience de sensations physiques et d'autres notions diverses telles que conscience dans l'utilisation de votre corps, esprit de décision accru changements respiratoires, etc.

Le véritable Budo est une intensification de la conscience par le contrôle du corps.

Pour cela s'entraîner lentement, compter sur des cadences soutenues vous empêchera d'intellectualiser votre technique et de rechercher des détails qui ont peu de sens voire souvent aucun

...

Dans toutes techniques des arts martiaux, il y a des tonnes de détails et un point principal, encore faut il le connaître

Il y a des connaissances qui parfois sont illusoires.

Les Arts Majeurs que sont la Musique et la Danse pratiquent et découvrent en comptant les temps.

Il y a actuellement chez beaucoup de pratiquants, un virus : trop d'intellect.

N'oublions jamais qu'une image vaut 10000 mots.

Avec les mots, l'être est souvent ivre de lui même. Il n'y a qu'à voir ces réunions, ces livres, tous ces discours suivit d'aucun effet

Il est dit dans le bouddhisme que l'homme est programmé pour évoluer.

S'il ne le fait pas, par une démarche consciente pour aller dans le sens de cette évolution, la vie et ses épreuves se chargeront de son destin ...

Ce que nous faisons maintenant, nous amène à être ce que serons dans le futur. Si un problème n'est pas réglé, il se représentera indéfiniment et si on reproduit les seuls schémas qui nous ont été inculqués, le problème se présentera encore et encore

Une démarche consciente passe obligatoirement par des *efforts* et une lutte pour opérer des changements en soi même.

Aucune action n'est sans conséquence. On ne peut minimiser aucun de nos actes. Aucune action n'est à prendre à la légère.

Les efforts « ordinaires » ne suffisent pas. Les efforts ordinaires sont ceux qui nous procurent essentiellement un bien être : le fait d'éprouver un bien être n'est pas un effort.

Il est facile de lire, il est facile de parler, d'écouter, de dissenter, de comprendre comment cela marche, mais qu'en est il de pratiquer en intégrant de nouveaux savoirs ?

Il y a des connaissances qui parfois sont illusoires... Certes, il est difficile de se concentrer sur ce que l'on fait au moment ou on le fait, c'est pour cela que le kihon – exercices fondamentaux – seul - doit être absolument parfait. Il ne s'agit pas d'une simple forme :

Il s'agit de passer d'une vérité à une autre, d'essayer de ne pas ressembler à « Une bouse de vache flétrie. »

Lorsqu'on parle de force dans l'abdomen, il s'agit de force *spirituelle*., de force de concentration et non de force physique.

Le Hara est à la panse, le ventre Travailler avec le Hara, c'est créer l'harmonie entre le corps, le cœur et l'esprit et rien d'autre.

Le Budo est une intensification de la conscience par le contrôle du corps ... et pour cela *l'autocorrection* est indispensable.

Éprouver un bien être n'est pas un effort.

Faire un séminaire est déjà un effort au delà de la normale.

Pratiquer deux cours par semaine- par discipline...- et estimer en avoir fait assez, n'est pas un effort.

Ajoutez un travail personnel et là on commence un effort neuf.

Certes, il faut une certaine envie de se remettre en question, de remettre en question nos certitudes, ce que nous croyons, nos acquis, ce qui nous a été inculqué, notre passé et qui forme autant de barrières envers soi même.

Savoir que pour effectuer tel geste tant de chaînes musculaires sont utiles ne sert absolument à rien ! : cela n'est pas l'objectif du Budo !

Chaque action est commandée par une pensée laquelle pensée est suivie d'une action.

Parler de l'anatomie, de la physiologie, de la pédagogie, c'est comme parler uniquement de l'écorce d'un arbre et le résumer à cela : c'est parler de l'extérieur de la chose ; que savons nous de ce qui se passe à l'intérieur ?

Et que valent ces enseignements modernes face à la fatigue, face à la douleur dans le corps, dans les jambes, face à la solitude ? : ces enseignements ne sont d'aucune aide.

Ceux qui se placent en « réveilleurs d'autruches. » en quoi ont ils aidés les autres à sortir la tête du sable ?

Leur problème ? : Se satisfaire des mots.

La solution se trouve dans la pratique.

La pratique corporelle se fonde sur trois principes : Démonstration, Imitation et Correction.

L'intelligence intellectuelle ne sert pas pour avancer dans la pratique.

Il existe de nombreuses formes d'intelligence : l'intelligence du corps,

L'intelligence pratique, l'intelligence du cœur, l'intelligence émotionnelle, l'intelligence instinctive ...il y a plusieurs formes d'intelligences

On ne peut connaître le goût de l'eau à travers ce que les autres en pensent ou vous disent de faire: il faut l'expérimenter par soi même.

C'est seulement avec de la détermination que l'on peut avancer.

Et tout autre enseignement est voué à l'illusion.

« Concentration intense sur ce que l'on fait. » Le Budo est une intensification de la conscience par le contrôle du corps

Le désir- l'égo - doit être tourné vers cette envie de se remettre en question. Ce mot est actuellement mis à toutes les sauces

Les cimetières sont pleins d'êtres sans désir : On ne peut être sans désir mais encore faut il choisir le bon...

Si l'on veut faire bouillir de l'eau, il ne faut pas à tout bout de champ retirer la bouilloire du réchaud, sinon on obtiendra de l'eau tiède ...

Si on pratique un Budo, il faut y mettre toutes ses forces et même au delà. Et ne jamais s'arrêter ..

Concentrez vous avec vos 360 os et toutes vos pores !

Se débarrasser des connaissances illusoire et de tout ce que nous avons appris, parfois de faux ou de parcellaire jusqu'à maintenant ; et acharnez vous !

N'oubliez jamais, qu'avant tout, un art s'avère être une question de sensations et d'émotions Il est impossible de tout expliquer, et encore moins de l'écrire, il faut découvrir, sentir, rectifier, affiner petit à petit : en un mot Pratiquer.

Picasso n'a jamais parlé d'art, il parlait de sa « pratique. »

Etudier en profondeur le sens de notre travail, se questionner, continuellement sur notre compréhension de la voie sans se placer en tant que détenteur d'un savoir « ultime » sont à mon sens parmi les nombreux devoirs de l'enseignant quel que soit son grade.

Le désir d'enseigner ne peut suffire :

Enseigner, c'est être honnête avec soi même

« L'homme se découvre quand il se mesure à l'obstacle. »

J'ajouterais que penser pratiquer les arts martiaux sans risque est une idée qui relève du déni de la réalité.

Quel est l'axe de travail de notre discipline ?

Chacun est confronté à ses peurs, ses réactions défensives ou agressives.

Notre discipline préconise de regarder l'attaque. Regarder l'attaque crée une augmentation des réflexes défensifs : cela crée une augmentation de la peur, celle du corps, qui lui ne sait pas relativiser.

C'est ce geste défensif reflexe que nous cherchons à contrôler. Regarder l'attaque, c'est précisément travailler au développement des reflexes et solliciter l'énergie des forces instinctives : elles remplacent peu à peu le reflexe naturel par un reflexe éduqué.

C'est un axe de travail tout à fait louable puisqu'il aboutit à une dimension éthique : le budoka en maîtrisant son geste apprend à maîtriser sa conscience et utilisera alors sa compétence pour une cause juste.

**« On enseigne pas ce que l'on sait,
On enseigne pas ce que l'on veut,
On enseigne ce que l'on EST. »**

**D. CHABAUD. Artisan Martial.
Kyoshi 7em Dan.**