

# ES ARTS MARTIAUX

## Society Un modèle de pensée comme guide de vie

*Les premières images qui viennent à l'esprit nous ont été fournies par le septième art. Qui ne connaît pas Bruce Lee? Son physique notamment. Mais qui était-il derrière les strass, les doutes, les tournages? Fermez les yeux et remémorez-vous ces scènes d'action dans lesquelles il laissait s'exprimer des cris de félin... Derrière l'athlète, un mental de guerrier animait l'homme. Un mental forgé avec les années d'une pratique mêlant spiritualité et entraînement. Des cris qui venaient du ventre, d'une énergie peu connue en Occident. Une onde de choc maîtrisée alliant souplesse et efficacité. L'art de tout centrer en un point. L'art martial.*

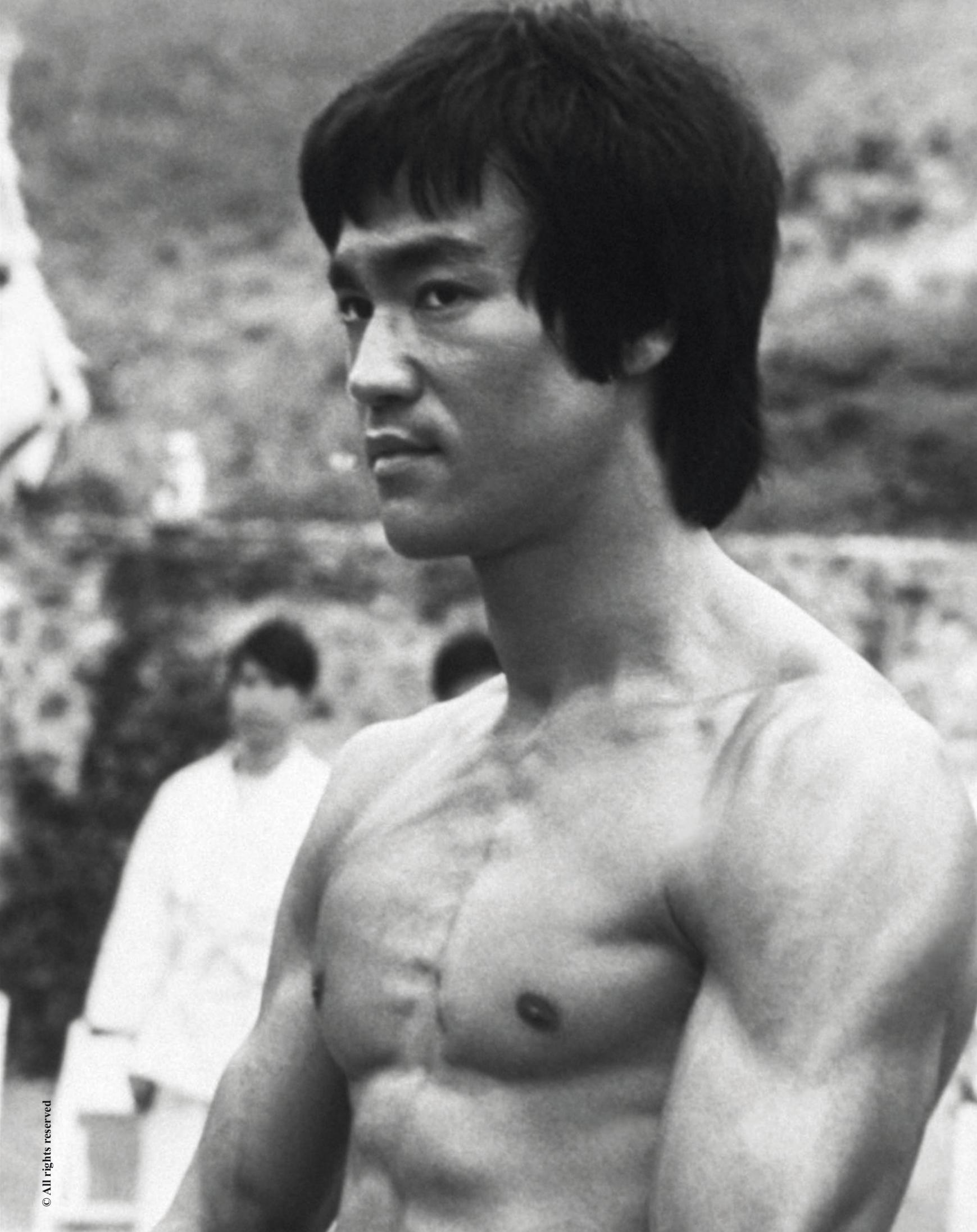
Lorsque les premières lueurs du jour percent dans les grandes mégapoles chinoises, rien ne bouge encore dans les rues. A Pékin, quelques oiseaux chantent, profitant de l'accalmie pour s'exprimer avant que le trafic urbain ne reprenne ses hurlements. Rien ne bouge et pourtant toutes et tous sont dehors. Les uns devant leur commerce, les autres en tenue dans les cours des usines ou encore les fonctionnaires, en habits, devant les marches des établissements publics. Rien ne bouge, sauf eux. Lentement, organisés par petits groupes, ils enchaînent des mouvements d'une grande précision avec une lenteur qui n'a d'égale que l'incroyable synchronisation des gestes. Le taï-chi. Durant près d'une demi-heure quotidienne, une grande partie des Chinois pratiquent le taï-chi chuan. Ensemble, mais pour soi. Ensemble, pour faire circuler l'énergie que chacun apporte. Qu'elle soit négative ou positive, le groupe va la partager, la canaliser, la rendre disponible. Pour soi, car ce moment est l'un des rares de la journée où l'individu prime. Chaque pratiquant se concentre sur le flux d'air qui entre dans les narines, passe par la gorge et gonfle les poumons avant d'être évacué par l'expiration centrée

sur un mouvement, vecteur énergétique aux bienfaits étonnans. Pour un Occidental, cette fonction de respiration est naturelle... et n'importe donc pas. Seul l'extraordinaire nous intéresse, le nouveau, le perfectionné. Si bien que nous nous perdons. Nous ne sommes pas ou plus conscients de ce que notre corps peut générer sans aucune aide extérieure. En Chine et plus généralement en Asie, c'est l'inverse. Pouvoir agir consciemment ou inconsciemment sur la respiration est une chance qui est offerte.

Le taï-chi n'est pas une gymnastique douce. C'est un art qui peut devenir d'une incroyable efficacité dans sa forme plus explosive. Celle-ci est l'un des courants de l'art martial le plus populaire: le kung-fu.

Est-ce donc la respiration qui a rendu Bruce Lee si fort? Principalement, oui. Mentalement surtout. Car sans l'esprit, le corps n'est rien. Celles et ceux qui ont été confrontés à la maladie en témoignent régulièrement. Tous les pratiquants d'arts martiaux travaillent donc leur respiration. C'est elle qui va réguler le rythme cardiaque, détendre la musculature, faire s'effacer progressivement les tensions de la journée et permettre d'oublier ici une dispute avec un collègue, là l'épuisant trajet passé dans les transports en commun. Ainsi libéré, le corps peut travailler. Auparavant, il est nécessaire

BY MICHAEL CAMARDESE



de lui permettre de mobiliser son énergie. Dans les cours de karaté, de judo, d'aïkido, de kendo et plus généralement, dans tous les arts martiaux asiatiques, les échauffements sont constitués de séries de mouvements calés sur la respiration. Progressivement, par l'intensité de la concentration, quelque chose naît dans le ventre, au-dessus du nombril. Quelque chose qui donne soudain en vie de crier, de se lâcher. Le *ki*, l'énergie. Le *taï-chi*. Bruce Lee.

Pourquoi art martial? Le terme pratique ne conviendrait-il pas aussi bien? D'ailleurs, en y regardant de plus près, il est question de pratiquants dans ces disciplines, non pas d'artistes... Difficile de répondre car il n'existe pas une, mais des histoires des arts martiaux. Il semble cependant que l'Inde ait été le berceau du premier art martial mêlant des mouvements de défense, inspirés des animaux, et des principes respiratoires du yoga. C'est de cette dualité technique-spiritualité, de ce principe de création à partir de l'esprit, que serait née la terminologie au Japon. Les disciplines comportaient de la technique de combat mais également une part très développée de philosophie proche de la religion, préparant à la mort.

L'expansion du bouddhisme vers l'Asie a mis en œuvre une démarche abductrice entre les cultures, par des allers-retours successifs entre plusieurs pratiques de défense et de développement du mental. La légende veut qu'au sixième siècle, le fondateur de l'école chinoise Chan utilisa le terme d'art guerrier pour la première fois. Cette école trouva un écho extraordinaire lorsqu'il l'implanta au Japon. Le mot "Chan" devint "Zen" au pays du Soleil-Levant. En Chine, il décida de s'installer dans un monastère pour y former les moines, population fragile et proie régulière des détrousseurs. Il voulut montrer que le physique n'était qu'un critère parmi d'autres. L'esprit pouvait transformer les individus. Le nom du temple ne fut jamais traduit et resta le même au fil des siècles, devenant une référence. Ce monastère s'appelait Shaolin. La Chine, le Japon, la Corée, la Thaïlande, le Vietnam et les Philippines ont, au travers des guerres et des conflits, inconsciemment partagé des techniques visant à neutraliser définitivement un ou plusieurs adversaires en travaillant sur les articulations et les points vitaux. Au Japon plus particulièrement, une tradition guerrière vit le jour et fit rapidement preuve de sa supériorité sur les champs de bataille: celle des guerriers Bushis. Formidables archers montant des étalons, ils démontrent leur habileté et influencèrent l'empereur du Japon qui, au dix-septième siècle, voulut créer son propre corps de cavaliers. Il le voulut aussi redoutable dans l'art du maniement du sabre que dans celui du tir à l'arc.

#### *Les samouraïs apparaissent*

Risquant leur vie à chaque combat, ils créèrent des techniques ultimes. Les affrontements ne comportaient souvent qu'un seul coup. Le samouraï parvenant à trouver le parfait alignement des deux centres, des deux sabres, gagnait. Sa coupe pourfendait l'adversaire. Les principaux arts martiaux japonais découlent directement de cette époque. Enseigné aux enfants à l'école primaire, le kendo fait partie de la vie des Japonais. Le kendo est l'art du samouraï. L'éducation des petits Japonais en est empreinte. Et plus encore.

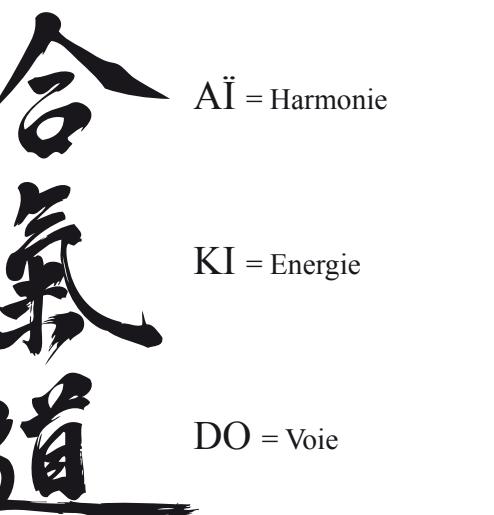
Lorsque l'ordre des samouraïs disparut, vers la moitié du dix-neuvième siècle, ces guerriers prirent des postes importants d'encadrement dans la fonction publique et au sein des entreprises. Ancrant dans les esprits leurs valeurs de loyauté, de courage et d'honneur du nom, ils sont à l'origine de ce que nous appelons les traditions japonaises, en Occident. Et ce, plus de cent vingt ans après leur disparition. Pour le meilleur et pour le pire.

Les arts martiaux ne sont pas des sports de combat. Ils sont codés, épurés des techniques dangereuses et permettent de faire du... sport. Outre l'efficacité

092

recherchée, les arts martiaux forgent le mental, ouvrent l'esprit et permettent le travail de l'énergie. Avec le temps, le corps risquera de souffrir dans la pratique des sports de combat et l'efficacité des techniques déclinera. Avec le temps, les arts martiaux feront évoluer le mental et accompagneront le pratiquant tout au long de sa vie. Même lorsqu'il ne pratiquera plus... physiquement. Chacun a sa façon de pratiquer un art martial.

O'Sensei Ueshiba, le fondateur de l'aïkido, a beaucoup écrit sur cette façon de vivre l'art martial. Lui-même élève des derniers combattants en armure, rompu à de nombreux arts martiaux, il a orienté sa démarche vers une approche globale du corps et de l'esprit pour permettre à tout un chacun de se construire. Il repensa à ce qu'étaient les Bushis, des hommes dont la mise en jeu de leur vie sur les champs de bataille n'entamait en rien leur attrait pour la culture, qu'elle soit des lettres, de la poésie et/ou de la musique. Il ne voulut donc pas seulement créer un art du combat en tant que tel, mais une voie pour l'énergie et l'harmonie des éléments. C'est ce que représentent les kanjis du mot aïkido:



Nous devons garder ce type de message à l'esprit en Occident. Comprendre que le monde qui nous est confié durant quelques décennies est un tout. Les cloisons, nous seuls les construisons.

Les premières voitures empruntent la grande avenue Wangfujing à Pékin. Les gestes ralentissent, la dernière expiration permet un ultime étirement. Ce qui circulait dans les membres et dans les yeux s'estompe progressivement. Ici, comme aux quatre coins de la ville, les groupes se dispersent pour aller travailler. Ce moment passé ensemble a entretenu l'énergie, la flamme à l'intérieur de chacun. Et demain, à nouveau, elle sera ravivée par la pratique pour que jamais elle ne meure.