

Ichigan Nisoku Santan Shiriki

一眼二足三丹四力

Par **Carlo Sappino** Sensei, laido 6e Dan et **Pierluca Regaldi**, 5e Dan laido (Kiryoku.it, octobre 2019)

D'après une conversation avec René Van Amersfoort Sensei (8e Dan Jodo, 7e Dan laido, 5e dan Karaté Do, 4e Dan Kendo), à propos de quatre points d'attention dans une pratique martiale en général et le laido en particulier.



Je dis qu'il y a quatre éléments que nous pouvons interpréter à différents niveaux en fonction de la maturité de pratique du lecteur. Par exemple, dans *Nisoku*, qui concerne le mouvement du bas du corps, vous pouvez commencer avec des éléments techniques simples, tels que garder les pieds parallèles ou le talons levé, pour passer à des éléments plus complexes, tels que la concentration d'énergie dans le bas du corps, pour finalement arriver à tirer l'énergie de la terre.

Une autre chose à considérer est que nous partons de quatre éléments apparemment distincts et séparés, résumés ici dans : le regard, les pieds, l'esprit, la technique, qui sont cependant loin d'être séparés, voire se recoupent souvent dans le contenu et qui contribuent certainement à la création d'une unité qui, dans notre cas, est finalement le laido.

En simplifiant grandement les concepts exprimés par *Ichigan*, *Nisoku*, *Santan* et *Shiriki*, on pourrait appliquer la synthèse suivante au laido : je regarde, je bouge et, avec le bon esprit, je coupe.

- **Ichigan** 一眼

Ichi, en premier *Gan* (*Manako*) œil

D'abord, observer. *Metsuke* ou mieux encore : *Enzan no Metsuke*, c'est le regard qui permet de voir l'adversaire, d'établir avec lui une relation dans le temps et l'espace et ainsi de construire l'un des piliers du *Riai*.

Mais les yeux sont aussi le miroir de l'âme ou plutôt, dans ce contexte, le miroir de notre esprit, s'il est calme on pourra faire au mieux, sinon on essaiera de le calmer par la respiration. Ce n'est pas un hasard si la pratique commence par le *Mokuso*.

En étant calme, on est détendu et cela peut permettre d'exprimer une technique fluide et incisive.

- **Nisoku** 二足

Ni, deuxièmement *Soku* (*Ashi*), pied, jambe (ou mieux encore la partie de notre corps en dessous du *Seikatanden*)

Un *Ashi Sabaki* (déplacement des pieds) correct permet une position correcte des hanches, une répartition correcte du poids et par conséquent contribue fortement à obtenir un équilibre correct et à maintenir le centre pendant l'action.

La concentration de l'énergie et de la force dans la partie inférieure du corps permet à la partie supérieure de bouger avec plus de fluidité et de vitesse.

Enfin, *Nisoku* réussit à créer un contact, pas seulement physique, avec le sol pour puiser de l'énergie directement de la terre.

- Santan 三丹

San, troisièmement *Tan*, *Tanden* ou *Seikatanden*, notre centre d'équilibre à la fois dans un sens matériel, le centre de gravité, et conceptuel, le centre de notre esprit.

Contrôler son centre et le maintenir stable dans les trois directions de l'espace est un point fondamental par lequel l'efficacité de notre technique se réalise, le contrôle de l'équilibre.

On doit déplacer le *Seikatanden* "le lieu où la vie prend naissance".

En le faisant correctement, on peut montrer sa combativité et être rapides, fluides et incisifs dans l'action.

Au lieu de cela, le cerveau prend trop souvent le dessus. Constamment bombardé d'informations nouvelles ou répétées, notre cerveau travaille continuellement submergé par différentes pensées. Trop de pensées, souvent inutiles, ralentissent l'action. Le souffle devient court, ce qui augmente le taux d'agitation, d'anxiété, de peur.

L'élimination de ces troubles, par exemple en retrouvant un état de calme par la respiration, permet de passer de l'esprit conscient au subconscient, réalisant cet état de réactivité qui permet d'optimiser au maximum nos mouvements.

Imaginez trébucher et tomber en avant, si vous pensez, "maintenant je tombe, je ne peux pas récupérer, il faudrait mettre les mains en avant ..." vous vous serez déjà cassé le nez sur l'asphalte ! L'inconscient vous fera plutôt immédiatement mettre vos mains en avant sans avoir besoin d'y penser...

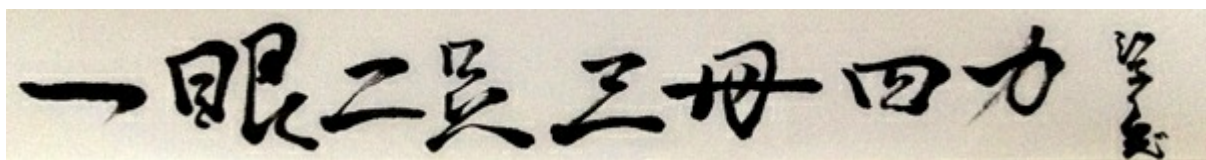
- Shiriki 四力

Shi, quatrième, *Riki* (*Chikara*) force et puissance.

Force et puissance ne proviennent pas des muscles, mais de Waza (technique, habileté).

Faire "la bonne chose au bon moment", se déplacer de manière détendue et transformer le mouvement du corps en puissance et en vitesse, réalisant ainsi une action fluide, douce et nette et un bon *Ki Ken Tai Ichi*.

Carlo Sappino, 6e dan, [Furinkazan Dojo Savona](#)



Carlo Sappino Sensei a expliqué dans son article le concept de "Ichigan, Nisoku, Santan, Shiriki" avec une remarquable profondeur.

À présent il s'agit d'un petit guide pour commencer à travailler de manière pratique sur ces points d'attention, avant de les traiter d'un point de vue spirituel plus complexe et personnel.

J'ai entendu parler de ce sujet pour la première fois lors du stage de Savona d'octobre 2018 par **René Van Amersfoort** Sensei, et cela m'a beaucoup frappé.

Au cours des mois suivants, j'ai essayé d'explorer sa signification, de comprendre ce qui pourrait s'améliorer dans ma pratique grâce à cet enseignement et lesquels de ces principes sont les plus éloignés de ma compréhension.

La discussion avec Sensei Van Amersfoort a présenté des références spatiales précises pour les trois premiers points d'attention qui peuvent être d'une grande aide pour traiter l'étude à partir d'une base pratique :

- **Ichigan** : le milieu du segment qui relie les yeux.
- **Nisoku** : la ligne qui relie le bol des deux pieds. La base de la "pyramide" formée par le corps.
- **Santan** : le *Seikatanden*, situé à environ trois centimètres derrière le nombril.

On peut tracer une ligne qui passe entre le point identifié par Ichigan et celui identifié par Santan et le prolonger jusqu'au sol. Cette projection, si notre position est correcte, devrait recouper la ligne de la "base" formée par l'avant-pied, qui sont nos points d'appui, à un angle de 90 ° et exactement en son centre.

Pour comprendre l'utilité de ces lignes qui traversent notre corps, nous pouvons observer notre mannequin en bois. Remarquez comment dans les deux figures avec des postures "fausses" les perpendiculaires dessinées par les deux points Ichigan et Santan ne s'alignent pas et se retrouvent en des points éloignés du centre de la "base" de notre figure.



Figure correcte

- Position cyphotique, avec la tête et les épaules tendues vers l'adversaire, le cou contracté et dans les cas les plus prononcés le menton en avant.
- Quelques causes possibles :
 - mauvaise posture de base, souvent acquise en années passées à travailler au bureau sans pratiquer de gymnastique posturale pour compenser
 - Contraction musculaire excessive dans le haut du dos et dans les bras pendant la coupe
 - faiblesse musculaire du dos ou des bras, qui ne peut pas gérer l'énergie cinétique générée par le mouvement du sabre
- Conséquences :
 - raideur en fin de coupe dans toute la partie supérieure du corps
 - peu de réactivité dans la poursuite de l'action : une réplique d'un adversaire sorti indemne de notre coupe serait très difficile à bloquer ou à esquiver car tous les muscles sont contractés, avec un déséquilibre vers l'avant



Figure 1 incorrecte

- Position lordotique, avec le bassin très en avant par rapport à la base de la figure
- Quelques causes possibles :
 - raideur dans la jambe arrière pendant l'avancée
 - talon arrière qui reste excessivement relevé (dans ce cas, la jambe arrière est pliée au lieu d'être tendue)
 - raidissement du dos qui s'incurve vers l'arrière lors de l'armer de la coupe
 - énergie insuffisante dans le *Tanden* et les jambes
- Par conséquent :
 - difficulté à prendre de nouvelles mesures avec aisance, en particulier vers l'arrière
 - sensation d'inconfort
 - mauvaise maîtrise de l'espace et par conséquent du scénario du kata

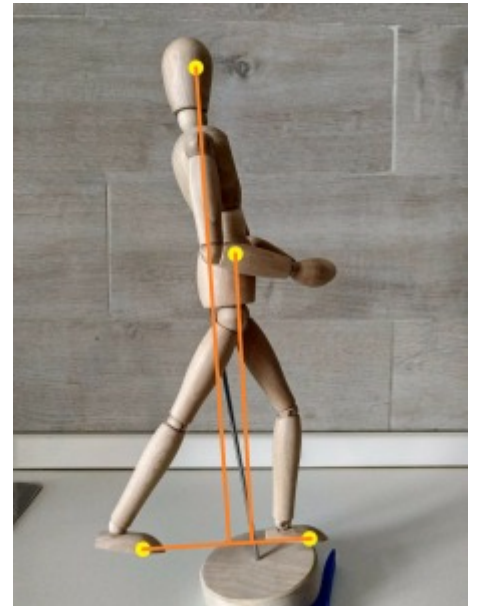


Figure 2 incorrecte

● Shiriki

Shiriki est la puissance donnée par la technique. Pour aborder l'étude de manière pratique, j'aime penser à ce principe en le formulant comme suit :

Pour rendre une technique efficace, puissante et efficiente, on devrait utiliser le minimum de force nécessaire pour maintenir la posture correcte pendant tous les mouvements effectués par notre corps.

Les «mauvaises positions» sont souvent générées soit par une utilisation excessive, soit trop faible ou souvent simplement inconsciente de l'énergie musculaire. En ce sens, **Shiriki devient le guide lui-même** pour garder les trois premiers points corrects.

Toute variation incorrecte de la contraction musculaire génère une altération de la posture.

Nous nous concentrons souvent sur la position au début ou à la fin d'un mouvement, lorsqu'elle est facile à évaluer et à corriger, tandis que Shiriki suggère que les modifications de posture sont générées principalement pendant l'exécution de la technique, lorsque nous nous déplaçons.

Donc essayer d'identifier le point exact du mouvement dans lequel un muscle ou un groupe musculaire se contracte dans notre corps à notre insu peut être d'une grande aide pour surmonter nos limites dans la pratique.

La magie de la posture

Personnellement, au fil du temps, j'ai réalisé que ma "**posture de bureau**" était vraiment **mauvaise**. Un mélange entre la "Figure 1 incorrecte" et la "Figure 2 incorrecte" nuisible à tout travail de relâchement ou d'affinage de la coupe. Pendant de nombreuses années, je n'ai pas été en mesure d'obtenir d'amélioration malgré les innombrables corrections et le temps passé par les Sensei. J'ai senti qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas avec mon corps et j'ai investi beaucoup d'énergie et de stress en essayant de comprendre et de changer, **mais tous mes efforts étaient inutiles**.

Très souvent, nous ne sommes tout simplement pas prêts à accepter les messages de nos enseignants, à suivre le bon sens de ce qu'on nous dit, à nous analyser en toute sincérité. Peut-être que nous pensons que nous nous connaissons mieux que celui qui nous parle,

peut-être que nous ne voyons pas que la route à suivre a d'autres directions que celle que nous suivons.

Cela ne devrait pas nous décourager.

C'est normal, cela fait partie de la pratique et c'est l'une des leçons les plus importantes et à long terme que les arts martiaux peuvent nous enseigner. Notre plus



grand effort en tant que pratiquant n'est probablement pas d'apprendre les techniques individuelles, mais d'apprendre à **avoir un esprit ouvert et prêt à intégrer le changement à tout moment**. D'un autre côté, n'est-ce pas la façon de toujours pouvoir répondre rapidement à notre adversaire?

Pour en revenir à la posture, les quatre points d'attention mis en évidence par Van Amersfoort Sensei ont pu se frayer un chemin dans mon esprit et me donner des points de référence pour travailler sur ce sujet si difficile qui va au-delà des exercices posturaux classiques. Le travail effectué jusqu'à présent n'a certainement pas apporté de résultats qualitativement optimaux et les vieilles habitudes sont toujours au coin de la rue, mais plus je peux me rapprocher de la "Figure correcte", plus la sensation que je ressens pendant la pratique change. **Le stress dû aux contractions musculaires inutiles se dissipe et, comme par magie, je perçois le monde environnant beaucoup**

plus sereinement. La sécurité dans l'exécution augmente, la tranquillité nécessaire pour travailler sur d'autres objectifs de la pratique, le sentiment de faire du Kata non pas une forme contrainte et encadrée mais une séquence de techniques choisies dans le moment présent avec un but spécifique.

Je crois que ce travail durera toute une **vie**, mais j'espère ces mots pourront vous aider en éclairant votre parcours en tant que pratiquants d'arts martiaux.

Pierluca Regaldi, 5e dan, [Kiryoku SGT Torino](#)



(Cliquez pour accéder)