

# Éloge de la lenteur

Par **Danielle Borra Sensei** et **Claudio Zanoni Sensei**, Iaido Kyoshi 7e dan ([Kiriyoku.it](http://Kiriyoku.it), 12 janvier 2024)

“ Dans un monde qui tourbillonne, avec une logique souvent incompréhensible, le problème de la lenteur apparaît avec force à l'esprit, comme but de la pensée et comme voie à suivre. Aller plus vite ne signifie pas en savoir plus que ce que la route offre et personne ne veut atteindre le bout du chemin en premier..”

ÉLOGE DE LA LENTEUR, LAMBERTO MAFFEI.”



Ces derniers temps, Claudio et moi avons un peu de difficulté dans notre enseignement.

Nous avons l'impression de dire toujours les mêmes choses et de ne pas constater de réels progrès, en particulier pour les personnes qui se préparent aux grades supérieurs.

Nous venons de faire de nombreux séminaires avec des personnes qui ne font pas partie de notre Dojo et la sensation est un peu la même : il est facile de changer quand on est dans les grades moins élevés, plus difficile lorsqu'il faut faire face à des changements qui ne sont pas seulement liés à l'apprentissage d'une technique mais à son affinement jusqu'à éliminer toutes les imperfections, ce qui est impossible mais ce vers quoi on doit tendre.

Notre corps continue de se mouvoir en fonction des habitudes acquises et nous n'avons aucune perception du geste que nous effectuons ni de la manière dont nous l'effectuons. On peut en savoir plus en relisant l'article d'Alberto Cramarossa sur la [proprioception](#).

Mon sentiment est que nous percevons souvent le début et la fin du mouvement mais pas ce qui se passe pendant celui-ci. Nous ne sommes conscients que de quelques points, probablement ceux que nous considérons inconsciemment comme les plus importants, tandis que les autres entrent dans une zone d'ombre que nous ne voyons pas vraiment. Nous devrions plutôt avoir la perception de chaque fragment de notre mouvement car c'est souvent dans ces zones d'ombre que se construit un geste efficace.

Pour ce faire, à mon avis, nous devons ralentir à nouveau et retrouver la capacité

de voir et de contrôler chaque étape de notre mouvement. Avec la vitesse, nous ne parvenons pas à cette prise de conscience et les corrections qui nous sont apportées se perdent dans les habitudes de notre corps et de notre esprit.

“ La perfection est atteinte par une gradation lente, elle nécessite la main du temps  
Voltaire. ”

Pratiquer un Kata lentement est une des manières possibles de s'entraîner et nous en avons déjà parlé. Cependant, en observant la pratique dans les Dojo ou les séminaires, on peut remarquer qu'il ne s'agit pas d'une méthode largement utilisée.

Par exemple, corrige-t-on ma coupe parce que j'étire trop mes poignets et que je mets un effet de levier pendant le mouvement ? J'ai compris la correction mais je continue de couper à toute vitesse sans être capable d'apporter de réels changements sur la position de mes poignets au milieu du mouvement, je ne contrôle que le début et la fin de la coupe. Ce qui se passe entre les deux est une zone d'ombre. Au lieu de cela, nous devons également mettre en lumière les parties intermédiaires, ralentir et changer ce que notre corps fait par habitude.

Je ne pense pas qu'il existe d'autres possibilités pour modifier un mouvement acquis.

Bien entendu, la pratique lente ne peut pas être la seule forme d'entraînement et les Sensei japonais, habitués à ce que les élèves apprennent avec leurs yeux plus vite que nous Occidentaux, ne l'utilisent pas beaucoup. Pour nous, cependant, c'est une bonne forme d'entraînement que d'alterner avec l'exécution souple et rapide du Kata ou avec l'exécution normale.

Il est inutile de continuer à aller vite en faisant des mouvements incorrects. Ralentissons, vérifions chaque passage, éclairons les zones d'ombre, réhabiturons notre corps au geste correct et appliquons le ensuite aux autres formes d'entraînement.

Si nous devons changer quelque chose, profitons de quelques instants de lenteur.

**Danielle Borra**

J'ajoute quelques considérations personnelles à ce que Danielle a écrit.

Ces derniers temps je suis de plus en plus amené à voir le mouvement du corps en relation avec l'action que l'on s'est fixée selon le Kata. Je me rends compte qu'on pense à tort qu'une action rapide est la solution pour pouvoir couper l'adversaire, alors que ce n'est pas une question de vitesse mais de timing.

J'aime beaucoup le 6e Kata, Morote tsuki, car dans sa simplicité, il nous dit vraiment beaucoup de choses sur le laido que nous pratiquons. Commençons par la première coupe dans laquelle on voit si on utilise vraiment le corps et si on coupe vraiment l'adversaire, peut-on alors construire un Tsuki vraiment efficace ? (le rouleau de carton au Japon, dont nous avons parlé plusieurs fois, est un bon test) et enfin le Furikaburi et la coupe sont-ils effectués au bon moment ? Neuf fois sur dix le Furikaburi n'est pas en harmonie avec le corps et le sabre est toujours en retard par rapport au déplacement du corps avec pour résultat final une coupe avec un Ki Ken Tai Ichi

incorrect : on est entré dans l'espace adverse avec le corps sans que le sabre soit prêt.



Bien que tout cela ait été dit à maintes reprises, les habitudes que nous avons ne nous font pas changer et nous continuons à répéter le même mouvement automatique acquis. Si nous pouvions avoir moins d'intérêt à la démonstration et plus d'intérêt à modifier notre mouvement ou si nous pouvions nous concentrer davantage sur ce que nous devons changer et essayer soigneusement de le modifier, peut-être que le temps nécessaire au changement serait raccourci. Aller vite ne produit pas de changement.

**Claudio Zanoni**

“ La vie ne se résume pas à augmenter sa vitesse.

*Mahatma Gandhi* ”

**KIRYOKU**