

Ichigan Nisoku Santan Shiriki 一眼二足三丹四力

Par **Akio Minakami** Shihan, [Minakami Karate Dojo](#), Seattle

8e Dan Karate, Hayashi-Ha Shitoryu-Kai
7e Dan Karate, Federation of All Japan Karatedo Organization
5e Dan Chinen Yamanni Ryu Bojutsu, Ryukyu Bujutsu Kenkyu Doyukai
3e Dan Kendo
1er Dan Judo



De tous les enseignements du maniement du sabre japonais, l'un des enseignements les plus importants est : 1er l'œil, 2e le jeu de jambes, 3e le Tanden (ou Hara), 4e la force (ou les muscles).

1. ICHIGAN 一眼

"Les yeux sont la fenêtre de votre esprit", donc vous devriez vérifier votre esprit et sentir si vous êtes calme ou non. Si vous

n'êtes pas calme, vous ne pouvez pas faire de votre mieux. Grâce au contrôle de la respiration, d'abord vous calmer. C'est le tout premier enseignement. Nous voyons cela souvent dans les classes martiales japonaises; les cours commencent toujours par Meiso (瞑想) [*Méditation*] ou Mokuso (黙想) [*Silence de la pensée*]. Nous nous asseyons et nous nous calmons puis pratiquons les arts martiaux. Cette action nous permettra de mieux réfléchir, de voir les choses clairement et de mener à une meilleure action.

2. Nisoku 二足

Le jeu de jambes ne concerne pas exclusivement les pieds. La plus grande partie de la puissance de nos techniques provient des hanches.

Par conséquent, l'idée de *nisoku* englobe tout le bas du corps. Pour utiliser le jeu de jambes, vous devez bouger vos jambes. Sans le travail des jambes, il est impossible d'ajuster la distance entre vous et l'adversaire, ou d'exécuter des techniques efficaces du haut du corps (coups de poing, blocages, etc...).

Savoir comment utiliser correctement le dessous de vos pieds est également essentiel; par exemple, selon la situation, vous devez ajuster votre poids soit sur le petit orteil ou le gros orteil, le bol et/ou le talon. Un jeu de jambes faible entraîne une technique faible.

3. Santan 三丹

Le troisième est le Tanden (situé à environ 3-4 cm en dessous du nombril). C'est là que vous pensez, voyez, entendez, goûtez et sentez.

En tant qu'artiste martial, tout ce que vous faites doit être fait à partir du HARA (Tanden). Qu'est-ce que ça veut dire ? Quand nous pensons depuis notre cerveau, souvent cela nous rend très occupés. Nous recevons tant d'informations (que cela

nous plaise ou non) via les médias, les amis, les téléphones portables, etc... sans que nous le sachions, nous sommes constamment bombardés de toutes sortes d'informations qui nous font penser sans arrêt. Nous sommes rarement exempts de pensées inutiles. Souvent, quand notre esprit est occupé à penser à beaucoup de choses, notre corps commence inconsciemment une respiration courte et superficielle. Ce qui perpétue à son tour un sentiment d'agitation et inhibe notre capacité à faire de notre mieux.

Notre esprit est très similaire à un ordinateur. Quand un ordinateur a trop de processus fonctionnant en même temps, l'ordinateur ralentit. Il ne peut pas effectuer des tâches efficacement. Parfois, l'ordinateur se fige ou même s'effondre. Comment pouvons-nous résoudre ce problème ? Simple : nous fermons quelques-uns des programmes de sorte que l'ordinateur puisse se concentrer sur la tâche la plus importante que vous voulez qu'il fasse.

La même chose se produit dans l'esprit humain. Quand il traite trop de tâches à la fois, il commence à se figer, s'effondrer et faire des erreurs. Cela conduit à un effet en spirale de frustration, confusion, anxiété, parfois même la colère ou la peur. Dans cet état d'esprit, nous ne pouvons pas faire de notre mieux, n'est-ce pas ?

Alors, comment pouvons-nous résoudre ça ? De la même façon que nous résolvons le problème informatique. Nous fermons les programmes en respirant à partir de notre HARA.

Quand nous finissons un processus et puis passons à un autre, nous pouvons faire des choses avec un sentiment calme et confiant. En outre, lorsque notre esprit conscient est libre de pensées supplémentaires, notre esprit subconscient a plus de place pour réagir à des situations inattendues de manière efficace et effective.

Par exemple, si vous voyez un verre tombant d'une table et que votre esprit consciemment commence à penser "le verre tombe, je dois l'attraper sinon il va se casser !" et puis vous essayez de l'attraper, cela pourrait être trop tard. Votre corps se déplacerait trop lentement sous le contrôle de votre esprit semblable à l'ordinateur occupé. Cependant, quand vous l'avez vu tomber, si vous avez simplement réagi pour l'attraper (sans passer par tant de pensées conscientes), vous vous déplacez rapidement et réussissez. Lorsque l'esprit conscient est calme, l'esprit subconscient est capable de choses incroyables !

Peut-être vous souvenez-vous d'une fois pendant un Kumite (combat entre deux partenaires) où vous aviez été trop prudent, pensant à beaucoup de choses comme "je ferais mieux d'être prudent" ou "comment dois-je attaquer ?" ou peut-être juste vous accrocher à un sentiment de vouloir éviter la douleur. Lorsque vous aviez cet état d'esprit et attaquant l'adversaire, vous pouviez sentir que vos mouvements étaient décalés et que les contres étaient crispés, peut-être même ratés. C'est parce que votre esprit conscient était occupé avec trop de pensées et votre subconscient ne pouvait pas passer en douceur.

Parlant à l'artiste martial expérimenté (pas nécessairement avancé), pouvez-vous vous souvenir d'un moment, face à un adversaire et que votre adversaire attaquait, que vous avez contre-attaqué instinctivement en une fraction de seconde ? Pouvez-vous vous rappeler à quel point votre technique était fluide, propre et rapide ? Le mouvement est parti et s'est terminé sans effort conscient. C'est juste arrivé ! C'était parce que votre entraînement passé de technique de contre est venu à travers votre subconscient en un moment d'urgence ressentie.

Quand les deux esprits travaillent ensemble harmonieusement, cela s'appelle l'état de Samadhi. Pour promouvoir un subconscient en état de marche, nous devons éliminer l'encombrement dans l'esprit conscient afin que nous puissions rester calmes. Comme ça, si nous nous faisons confiance et laissons le subconscient se mettre au travail dans de nombreuses situations, nous pouvons faire les choses avec beaucoup de calme et de rapidité. C'est ce que signifie "voir les choses à partir du Hara, entendre les choses à partir du Hara, sentir les choses à partir du Hara" etc... Faites-vous confiance et restez calme. Vous ferez mieux que si vous abordez les tâches avec un esprit occupé.

Pour être clair, je ne dis pas "ne pensez pas". Je dis, ne pensez pas aux pensées inutiles habituellement. Apprenez à détendre votre esprit autant que possible, et soyez libre de penser à ce qui n'est pas important dans votre vie. Sentez-vous comme si vous étiez sur la plage : allongé sur le sable, fermant les yeux et laissant le soleil vous submerger de la tête aux pieds, réchauffant tout votre corps de ses rayons. Quand vous sentez les rayons du soleil, vous ne pensez pas à d'autres choses qu'à ressentir le soleil. N'est-ce pas un sentiment merveilleux ? C'est l'état d'esprit du Zazen. Nous devrions rechercher cet état d'esprit autant que possible. Mais quand vous avez besoin de réfléchir, alors vous devez penser profondément, comme vous si aviez besoin de résoudre le problème. Et après faites de votre mieux, soit le résoudre ou laisser tomber. Ne vous appesantissez pas ou ne vous attachez pas à des pensées ou à des problèmes. Penser tout le temps n'est pas bon pour vous, physiquement et mentalement. Dans les situations d'urgence, vous n'avez généralement pas le temps de réfléchir, alors détendez-vous et soyez prêt à réagir aux tâches à accomplir. Cela s'appelle 腹を据える (hara wo sueru), que le ventre se pose ou soit déterminé. Ou 覚悟を決める (kakugo wo kimeru), ne plus se débattre "Tenter le tout pour le tout".

Vous aurez besoin de faire des recherches et de pratiquer pendant de nombreuses années avant de comprendre profondément et de vous sentir à l'aise avec "faire à partir du Hara". Ne vous découragez pas. En attendant, concentrez-vous sur la respiration à partir de cette région (Hara) et lorsque vous avez besoin de laisser tomber votre centre de gravité physique, déposez-le ici pour générer votre puissance, gagner de la stabilité et acquérir de la vitesse.

4. Shiriki 四力

La quatrième et dernière partie de l'enseignement est la force. Pourquoi la force est-elle inscrite à la fin, presque comme une pensée après coup ? Les anciens

japonais croyaient qu'il était imprudent de dépendre de la force et préféraient plutôt utiliser Waza (compétence, habileté). Voici une histoire que j'ai entendue par le passé : Deux charpentiers vivaient dans un village. L'un était jeune et bien connu pour être un homme de grande force. L'autre était un homme très âgé, pas très fort mais qui avait fait de la charpenterie toute sa vie. Tous deux travaillaient ensemble pour construire une maison, clouant les planches en place. Le jeune homme, avec ses muscles généreusement bien définis, plantait fortement et courageusement les clous, en faisant de grands efforts et en faisant tout un spectacle. Le vieil homme, sans trop de force, mais utilisant plutôt le poids du marteau, martelait simplement et tranquillement les clous en place, adaptant sa respiration naturellement et calmement à chaque mouvement.

Pour faire court, le jeune homme finit par se fatiguer et abandonner bien avant le vieil homme. Cette histoire montre que ce n'est pas la force des muscles mais plutôt l'expérience, le mouvement correct du corps et le contrôle du souffle qui est important.

Cela ne veut pas dire qu'il soit acceptable d'être paresseux lorsqu'il s'agit de renforcer son corps et son endurance cardiovasculaire. Mais n'essayez pas de penser que la "puissance" est égale à la force des muscles. Recherchez et trouvez la compétence judicieuse qui conduira à une puissance durable.

C'est la Voie des Anciens Artistes Martiaux Japonais :

ICHIGAN NISOKU SANTAN SHIRIKI. 一眼二足三丹四力