

# L'usage de la vidéo dans l'entraînement

Par **Peter West** Sensei, 7<sup>e</sup> dan Kyoshi, **Myoken Dojo**, le 27/05/2015



À mon avis l'utilisation de la vidéo est un excellent outil pour nous aider à développer notre entraînement. Avoir un enseignant est important, bien sûr, parce qu'il nous donne de nouvelles indications, mais beaucoup d'entre nous pensent que ce qu'ils font est plus juste que cela n'est en réalité et n'apprécient pas / résistent / ne croient pas à la critique répétée que ce qu'ils font n'est pas correct quand ils pensent s'être corrigés "un petit peu". La vidéo ne ment pas (généralement pas plus que le professeur qui nous dit ce que nous faisons vraiment, mais avec la vidéo, nous pouvons le voir par nous-mêmes.) Mais comment l'interpréter ?

Si nous sommes trop arrogants, nous n'allons voir que ce qui est bon et peut-être penser que la performance est remarquable, ratant les erreurs flagrantes que les autres peuvent voir. Si nous sommes trop pessimistes, nous allons voir les erreurs, ne pas voir les bons points, rater nos progrès réels et nous sentir pire qu'en voyant la preuve formelle. Ces deux points de vue impliquent la perception d'une performance "parfaite" contre laquelle nous nous mesurons, pour le meilleur ou pour le pire. La perfection n'existe pas, il n'y a que changements, approfondissement de la compréhension, nouveaux choix, amélioration (on l'espère) suivie d'une étude ultérieure, une compréhension plus profonde et ainsi de suite. Nous ne pouvons pas être parfaits, pas plus qu'il n'y a d'exemple parfait. Faire tout son possible pour s'améliorer est louable bien sûr, mais cela peut devenir une obsession nous faisant perdre de vue qui nous sommes maintenant, ce que nous faisons maintenant, la façon dont nous avons jusqu'ici appris à le faire. Si nous pouvons apprendre à accepter cela, alors nous pouvons apprendre que notre réalisation n'est ni remarquable ni nulle, elle est juste ce qu'elle est.

Je crois que la vidéo ne peut être utile que si nous essayons et rejetons ces deux points de vue et nous voyons naturellement et sans émotion. Simplement, "c'est ce qui est arrivé". Nous pouvons alors comparer de façon plus appropriée avec l'image mentale que nous avons de la personne ou des personnes que nous voulons imiter et tout simplement nous demander "en quoi est-ce différent ? Que

faut-il que je change pour rendre cela plus semblable au modèle ? "

Pour moi, apprendre à faire ça a été le plus grand progrès que j'ai fait en Budo et il est très récent. Merci à Kurogo Sensei (Jodo Hanshi), qui est resté avec nous pendant une courte période en Février cette année, j'ai maintenant appris à juste me permettre d'être qui je suis et ce que je suis. J'ai des rechutes et me sens encore parfois mal dans ce que je fais, mais en général je me trouve moi-même plus tolérant, cela me permet d'être plus détendu, par conséquent, je peux maintenant mieux ressentir ce que je fais, penser moins et réaliser une meilleure performance.

La vidéo est maintenant mon meilleur professeur. Elle n'est ni bienveillante ni sévère. Elle n'a aucune émotion ni arrière-pensée, elle reflète simplement qui je suis.