

# ECHO de Stage

時  
津  
流



## Tokitsu-Ryu Jiseido

時  
津  
流

Dans la tradition et la philosophie des arts martiaux japonais, il est bien connu la théorie selon laquelle le principe « Shin-Ghi-Taï » doit harmonieusement être développé :

- « Shin » représente l'esprit, l'attitude mentale de respect et de bienveillance qui marque la capacité à faire bon usage de ses forces acquises. Le travail du principe « Shin » commence par un travail sur soi c'est-à-dire un travail intérieur pour acquérir une force mentale conjuguant d'une part, la souplesse du mental (*l'intelligence*) et d'autre part, la fermeté de l'esprit (*la détermination, la volonté*).
- « Gi » représente la technique. « Gi » oriente le travail physique, organise les forces et canalise l'énergie pour atteindre l'efficacité.
- « Taï » représente le corps. L'action du « Taï » est rattachée à tout ce qui nous permet de *sentir*. Comme le fait par exemple de sentir l'équilibre des forces en nous ; d'où corrélativement, la recherche de la stabilité, d'un équilibre intégré, d'une respiration libre et en place, de positions et de postures correctes, d'un bon timing, d'un bon placement, d'une bonne mobilité, d'une souplesse voire d'une fluidité du mouvement dans certaines pratiques.

Communément, l'apprentissage d'un art martial, et particulièrement du karaté moderne, dans cette perspective, débute par l'intégration d'un certain nombre de techniques (« gi ») exprimées par un corps (« taï ») formé athlétiquement à partir des bases classiques de l'éducation physique, pour mettre en place ensuite, un travail individuel répétitif et précis (*kihon & kata*) et corrélativement un travail à deux via des exercices éducatifs et de combat (*kumite*) pour renforcer le mental (« shi ») : « Gi ⇒ Taï ⇒ Shi ».

Lors de son stage à Namur les 5 et 6 mai dernier, Tokitsu sensei s'est certes inspiré de ce principe fondamental, mais en proposant une organisation différente des composantes qui le constitue - « Taï ⇒ Gi ⇒ Shi » - démontrant de quelle manière améliorer son efficacité dans l'art de la percussion.

« Taï » a été dès lors dans cette optique ce qui a occupé le travail de base pour une mise en place technique rigoureuse ultérieure.

« Taï » est le fondement de tout ce qui touche à l'équilibre, à la stabilité, à la souplesse, à l'énergie. Développer un « corps vivant », exercer son corps, le plier, l'étirer ; apprendre à respirer, à bouger, à marcher : c'est « Taï ».

Alors on devient tonique, car le tonus - ou la vitalité - exprime l'état de disponibilité des dispositifs fonctionnels du corps, et donc, est significatif de notre état de santé physique, émotionnel, psycho-mental. Le tonus relève de l'harmonie des différentes fonctions du corps : c'est une expression générale de la vigilance.



## 国際時津流アカデミー

D'où le samedi matin, deux heures de cours furent consacrées au Jisei (= *se former soi-même*) Kikô (*Qi Gong*) pour développer les fondements énergétiques du « corps martial ».

Si on met en valeur la détente, la douceur et la construction posturale, toutes les pratiques sont bonnes, par contre, si on veut construire le « corps martial » pour affiner l'efficacité, il faut pousser plus loin l'exercice et se focaliser d'abord sur l'activation des cinq premiers chakras (=sièges d'énergie) jalonnés sur la colonne vertébrale, par les kata du pendule, de l'oiseau, de la tortue, du dragon et de l'ours présents dans la méthode de Kikô du Docteur Yayama : le corps étant construit comme un fouet, il s'agit de travailler la sensibilisation de l'axe vertébral qui est d'ordinaire peu mobile mais très puissant ; les extrémités des membres étant comme les extrémités du fouet qui, à l'image de celui-ci, peut atteindre, la vitesse du son.

Le souffle étant le premier allié du budoka qui veut renforcer le principe « Tai » en lui, pour régulariser les tensions et pour permettre d'exprimer par la suite avec justesse la technique, une attention toute particulière a été apportée par Tokitsu sensei sur six respirations entre les différents kata.

De ce travail énergétique de base - Shoshuten -, il a été proposé des pistes vers le Daishuten qui est une continuation, une progression qui s'appuie sur le travail précédent : les mains entrant en relation avec le corps et avec le milieu, et devenant comme des « antennes », des capteurs, pour dans la perspective martiale évaluer d'autant mieux la dynamique et les intentions de l'autre en combat. Le corps renseigne sur ce qui est ressenti, sur ce que l'on appelle l'état interne. Le comportement externe et l'état interne sont donc liés. Ainsi dans l'action, il trahit par toutes sortes de messages infra-verbaux ce qui est ressenti.

Les cours des samedi après-midi et dimanche ont dès lors évolué tout naturellement vers le Jisei TaiChi & Jisei Budô : lenteur, douceur, fluidité, redressement, régularité → à ce niveau tous les styles se valent mais pour aller plus loin dans la perspective martiale (*dont l'acuité peut servir à tous, même à ceux qui ne font pas de combat*), il faut être plus exigeant sur la forme du corps, de l'angle... Les mouvements activent les différents chakras et le geste implicite éduque le geste explicite. L'exercice explicite favorise la marche vers l'intériorité mais c'est la méthode interne qui améliore la qualité de la vie (*santé & bien-être*) et l'efficacité : plus on se détend plus on active l'énergie et l'aisance, le plaisir... et l'explosivité cohérente et efficace qui verront leur point culminant exprimé dans les exercices éducatifs à deux, en situation, en variant les rythmes - « tui shou » - et dans l'inattendu, le non prévu du combat - « san shou » - jusqu'à son expression très explicite utilisant les gants et le casque intégrale, occasion de vérification à deux du niveau d'intégration de la méthode.

Le kata Jiseiken, le dimanche après-midi, proposa un renvoi continu à un schéma fondamental, à un prototype qui est la base de travail sur laquelle Tokitsu sensei s'est appuyé pour développer librement toutes les variations. Rien ne sert de développer des séquences complexes si on n'a pas installé profondément le prototype. C'est là le sens de l'exercice « Gei - ko » s'appuyer sur les bases, les modèles passés (*des anciens ou des maîtres présents*) pour progresser, développer, intégrer et interpréter.

Merci à tous pour votre participation, merci à Tokitsu sensei et à Fernand Soubadou - 6° Dan pour leur enthousiasme et merci à ceux et celles qui portent la dynamique Jisei-Dô en Belgique.

Dans l'attente de notre prochain stage de novembre 2007, n'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations : [vincent.leduc@jiseido.be](mailto:vincent.leduc@jiseido.be) & [jean.luc.perot@jiseido.be](mailto:jean.luc.perot@jiseido.be) • <http://www.jiseido.be>

