

**Texte rédigé par Pascal BASEILHAC, responsable de la discipline 'KI' au sein de la FFST**

## **I. Introduction**

Dans la vie quotidienne, au travail ou lors de la pratique de nombreuses activités (sportives, artistiques,...), notre environnement change continuellement et de manière la plus souvent imprévisible. L'organisme, la personnalité, sont de ce fait constamment soumis à des variations auxquelles ils sont poussés à s'adapter pour vivre ainsi pleinement. Du point de vue physiologique, la capacité de l'organisme à laisser émerger un équilibre harmonieux est associée au processus dit d'autorégulation. Cependant, comme l'observation le prouve, cette capacité instinctive naturelle peut se trouver modifiée - voire affectée - au cours de la vie et de nos activités. Il en va de même plus généralement de *l'état d'être*.

Soumis à des changements d'environnement, de rythmes et d'habitudes dans notre quotidien, par défaillance des processus d'autorégulation notamment, divers types de déséquilibres peuvent de ce fait progressivement émerger. Pour exemple, sans attention particulière, le port répété d'une charge - un sac même léger - peut induire progressivement un déséquilibre de l'attention, musculaire, aboutissant à une déformation chronique de la posture. De même, un stress lié à une activité professionnelle ou une relation affective peut induire un déséquilibre physiologique affectant peu à peu la vie sociale de l'individu. Plus généralement, l'état de *bien-être* peut être profondément modifié.

Reconnaissons cependant que ces différentes situations ne seront pas nécessairement corrélées à des dysfonctionnements ou causes de *mal-être*. Porter régulièrement quelque chose, échanger avec autrui ou participer à des réunions professionnelles n'implique pas nécessairement qu'un déséquilibre et sentiment de dysharmonie s'installent à court ou moyen terme. Néanmoins, des situations de ce type - le plus souvent inévitables - peuvent suffire dès lors que l'organisme s'avère en difficulté voir incapable de s'adapter à ces situations. Divers facteurs favorisent l'émergence des dysfonctionnements des processus adaptatifs naturels: perte de sensibilité, efforts répétés, déséquilibres affectifs, inattention à la cohérence globale<sup>1</sup>, dissymétrie ou instabilité de l'attention, stress, fatigue, alimentation excessive ou inappropriée, etc. Tous ces facteurs réduisent les capacités instinctives naturelles d'autorégulation, affectant à court, moyen ou long terme le bon fonctionnement de l'organisme, le bien-être et l'aisance en société plus généralement.

Confronté à un dysfonctionnement pathologique, l'approche standard consiste à tenter de corriger ce déséquilibre 'de l'extérieur': en tentant de rééduquer les habitudes de l'individu à se placer consciemment d'une certaine manière, à éviter les situations anxiogènes, à cesser de pratiquer certaines activités, à suivre un régime alimentaire prédéfini, etc. Dans tous les cas, bien que les solutions proposées puissent apporter certaines améliorations (une posture moins néfaste, la réduction des situations potentiellement stressantes, une perte de poids,...) en général celles-ci

---

<sup>1</sup> Citons par exemple les processus d'excitation et d'inhibition propre à l'innervation réciproque.

n'attaquent pas le problème à la racine: en prenant conscience des déséquilibres psychologiques et physiques existants, en réinstaurant un état de calme et en réactivant les capacités naturelles d'autorégulation et régénératrices défaillantes de l'organisme. Cette seconde approche, non-standard, est cependant primordiale sur le long terme et à tous les niveaux. Elle ne peut qu'être bénéfique, en complément des approches habituelles. Tel est l'objet des méthodes d'entraînement supports de l'approche ici présentée.

Illustrons le précédent propos. Une attention minutieuse à diverses situations permettra de saisir la distinction entre les deux approches précitées. Pour ne citer qu'un exemple, demandons à un adulte de rester les jambes légèrement fléchies 'comme pour s'asseoir' durant 20mn sans interruption. Sauf cas exceptionnel, après 5mn celui-ci ressentira une rigidité croissante dans les jambes, des sensations de douleurs, etc. Tentant de rester ainsi, le problème va en général s'amplifier. De plus, l'effort ressenti tout au long de l'exercice s'accompagnera ensuite d'une sensation de lourdeur et de fatigue. Le lendemain, l'individu souffrira souvent de courbatures. Confronté à cette difficulté et souhaitant une 'solution', la manière de penser habituelle consiste à envisager que cette personne devrait - pour que cette position soit très aisée - répéter quotidiennement cette posture, faire éventuellement une musculation en complément, étirer ensuite tel ou tel groupe musculaire, tout ceci selon les conseils avisés d'un 'coach'. Ce point de vue est caractéristique d'une approche standard: un programme spécifique de ce type, pratiqué régulièrement, permettrait 'un jour' à cet individu d'arriver à rester 20mn dans cette posture. Et l'effort et la souffrance engendrés pour accomplir cela sont envisagés comme passage 'nécessaire'. A tel point qu'il ne devient plus envisageable qu'une activité habituellement qualifiée d'intense puisse s'exercer sans effort, sans risque et sans conséquence à long terme au niveau articulaire, musculaire ou plus généralement sur la santé.

Paradoxalement, tout adulte a pu s'émerveiller en regardant un enfant en bas-âge rester les jambes fléchies pendant 20mn à jouer avec ses petites voitures. Tant que toute son attention est abandonnée dans ce moment, nul effort ou fatigue musculaire ne viendront l'interrompre ou le détourner de *l'intention première*, bien au contraire. Les jours qui suivent, il ne se plaindra d'aucune courbature. Jouer aux voitures sera un plaisir, nullement une contrainte. Contrairement à la pensée commune, observons que cet enfant n'a évidemment suivi aucun programme de musculation spécifique, aucune séance d'étirement post-jeu de voitures. Et qu'il ne lui a pas fallu des centaines de séances d'un dur labeur pour rester ainsi 20mn. Dans son cas, observons la densité d'attention qui se manifeste, son abandon à une détente globale et maximale sans idée préconçue sur la posture, et plus globalement la cohérence, la légèreté et la fluidité de ses actes. Equilibré du point de vue affectif, un état de conscience très particulier dans lequel l'enfant est plongé, pleinement imbibé par l'instant, suffit donc à assurer cette remarquable performance. Cet exemple n'est pas isolé.

Combiné à d'autres observations, cet exemple invite à se poser les questions suivantes: quel type d'entraînement permet d'apprendre à reconnaître, maintenir et amplifier un tel état de sensibilité, de disponibilité où l'expérience sensible se caractérise par une intention claire, sereine, spontanée (et donc l'acte manifesté) en l'absence de réflexion et d'effort bien que les situations soient changeantes, qualifiées de difficiles voir imprévisibles?

Les approches non standard telles que celle ici présentée partent de ce type d'observation et du questionnement qui en découle spontanément. Comme il sera argumenté ci-dessous, celles-ci ont

globalement pour potentiel d'offrir des principes et manières d'aborder certains exercices permettant d'apprendre à s'abandonner à un état de plus en plus profond de sensibilité, de tranquillité, d'unité. En fonction de la qualité de l'état atteint, certains dysfonctionnements s'estompent voire disparaissent (problèmes articulaires, de dos, d'hypertension ou encore d'ordre psychoaffectifs, etc). De plus, d'anciennes aptitudes (aisance motrice, explosivité, endurance, ouverture d'esprit, créativité) sont retrouvées et de nouvelles apparaissent. Tout ceci est corrélé à l'approfondissement de l'état d'être: une recherche superficielle permettra au mieux de maintenir un état de santé et de bien être contrebalançant partiellement le phénomène de vieillissement; une recherche plus approfondie de l'état donnant accès à des performances remarquables. S'il est bien effectué, l'entraînement a alors un impact direct dans tous les domaines de la vie.

## **II. Historique, principes fondamentaux et méthodologie**

Historiquement, les premières traces écrites portant sur l'importance pratique de l'accès et de l'approfondissement d'un état de disponibilité et de spontanéité maximal remonte à plus de deux millénaires. L'approche non standard de l'entraînement telle que celle ici présentée n'est donc ni unique, ni nouvelle. Les principes sous-jacents ne sont pas non plus nouveaux. Plusieurs méthodes d'entraînement ont vu le jour au sein de systèmes culturels et d'époques différentes. Cependant et à notre connaissance, bien que les formes des exercices propres à chaque méthode visant à approfondir l'état, puissent éventuellement changer, les principes sous-jacents de l'entraînement demeurent essentiellement universels. Quelques principes fondamentaux caractérisent les approches de type non standard. Ceux-ci soulignent l'importance primordiale:

(i) de cultiver la conscience de l'expérience sensible dans toute sa globalité (principe de l'entraînement de l'attention), quelque soit sa nature;

(ii) de laisser émerger spontanément un état de non effort et d'unité (en lien avec la notion de lâcher prise) transformant ainsi l'expérience sensible. En d'autres termes, rendre l'inconfortable confortable.

Concrètement, reconsidérons l'exemple de l'adulte invité à rester jambes fléchies plusieurs minutes. L'application du principe (i) consistera à apprendre à ressentir les moindres changements de sensations - d'état - sans perdre l'attention à l'expérience sensible dans sa totalité: savoir rester attentif à toutes les sensations du sommet du crâne à la plante des pieds - et au delà -, de quelque nature que ce soit, tout en remarquant avec précision l'apparition de sensations agréables, désagréables, étendues ou localisées, de fluidité ou de rigidité, de chaleur, et surtout nouvelles.

Le principe (ii) consistera à identifier l'état de conscience (le mode d'attention global) pour lequel les sensations désagréables, de rigidité, d'effort, etc qui peuvent éventuellement émerger dans certaines zones - telles que le dos, les cuisses ou les mollets - auront tendance à disparaître. Bien que la posture fléchie ne soit pas modifiée, celles-ci seront alors progressivement remplacées par des sensations de légèreté et de fluidité.

Plus l'état de conscience lors de la pratique de l'exercice est de qualité, plus l'expérience sensible s'en trouve transformée: bien que la personne soit restée en posture fléchie, par un changement d'état de conscience, elle ressent une sensation homogène globale de plus en plus précise. De disparition progressive de la 'sensation de poids'. Physiologiquement, ceci peut (partiellement) se caractériser par un régime neuromusculaire particulier. Les influx nerveux d'excitation et d'inhibition sont de plus en plus cohérents (la qualité de l'innervation réciproque se trouve améliorée), les muscles non nécessaires à la posture se détendent, et le corps s'étire de plus en plus, tout seul, dans toutes les directions. La fatigue ne s'installe pas, bien au contraire: une détente de plus en plus profonde caractérisée par une liberté de mouvement amplifiée et un état de profond bien-être émerge.

L'approche de l'entraînement ici présentée a donc pour objet l'accès et l'approfondissement d'un tel état en diverses situations. Autrement dit, aucun exercice n'est pratiqué de manière répétitive sans s'assurer de manière constante que les processus (i) et (ii) soient autant que possible satisfaits. De plus, dans un premier temps les exercices sont pratiqués en priorité afin de réduire ou de faire disparaître concrètement les déséquilibres physiques et psychologiques préexistants. Comme base de travail, le contenu de l'entraînement repose essentiellement sur deux méthodes d'origine asiatique: l'Aoki bio-énergie et le DaChengChuan.

--> L'Aoki bio-énergie

La méthode d'entraînement Aoki Bio-Energie<sup>2</sup> s'articule autour de cinq familles d'exercices de base. Par une recherche de l'état permettant de réaliser divers exercices sans aucun effort, diverses disponibilités de l'organisme se trouvent progressivement affinées et améliorées. Notons que chacune de ces familles d'exercices permet d'explorer méthodiquement des directions plus spécifiques.

(1) YOTAI : création du corps

(2) NYUSEI : entrer dans un état de calme

(3) KOKKYU HO : méthode de respiration

(4) YURUMI TAISO : exercices de détente du corps

(5) DOKI : guider, transformer, accumuler,... Ki

Encore relativement peu diffusée, cette méthode d'entraînement est actuellement enseignée dans plusieurs pays, notamment en Espagne, en Allemagne et au Portugal. En France, c'est au sein de la FFST qu'elle est enseignée.

---

<sup>2</sup> Son fondateur, Osamu Aoki, est né à Yokohama (Japon) en 1948. Diplômé de l'Université de Takushoku en Sciences Economiques et Sociales (Tokyo, Japon), il est instructeur diplômé de la J.K.A. (Japan Karate Association), 7ème dan. Délégué de la JKA en Espagne, il est aussi chef instructeur de la méthode Aoki Bio-énergie. Afin de comprendre la genèse de cette méthode d'entraînement, nous recommandons la lecture de l'interview.

--> Le DaChengChuan

Le DaChengChuan ou 'Boxe du Grand Accomplissement' est un art martial d'origine Chinoise fondé dans les années 1940 par Wang Xiang Zhai (voir le texte). Celui-ci aurait étudié auprès du légendaire Guo Yunshen avant d'aller à la rencontre de nombreux maîtres lors d'un voyage à travers toute la Chine qui dura plusieurs années.

Le DaChengChuan met en avant l'entraînement de l'état de conscience avec pour base de recherche l'exercice de la posture nommé Zhan Zhuang (litt. "se tenir immobile comme un pieu"). En particulier, un des buts de l'entraînement au DaChengChuan est de développer une disponibilité dite 'HUN YUAN LI', une expansion multidirectionnelle permettant des réactions précises, explosives et spontanées. L'enseignement est structuré en sept étapes:

(1') ZHANZHUANGGONG : le travail du Zhan Zhuang, également connu en occident sous le nom de « posture de l'arbre ».

(2') SHILI: tester la force.

(3') ZOUBU (ou MOCABU) : déplacement en friction

(4') FALL: sortie de force ou explosion

(5') SHISHENG: tester le son

(6') TUISHOU : poussée/joindre les mains

(7') SHIZHAN : combat réel.

Comme il a été mentionné précédemment, la pratique concrète de l'approche ici présentée ne consiste en aucun cas en une répétition d'exercices extraits de l'une ou l'autre de ces deux méthodes. Au contraire, la stratégie est de partir d'exercices qui nous semblent fondamentaux: d'une part difficiles à réaliser si l'abandon à un certain état n'est pas réalisé ; d'autre part parce que l'exécution correcte des autres exercices en est profondément tributaire. En d'autres termes, s'ils sont correctement pratiqués, ces exercices fondamentaux sont de remarquables tremplins permettant de découvrir un état de sérénité, de disponibilité et d'attention d'une qualité hors norme.

A ce sujet, le premier exercice qui nous semble primordial est l'exploration dans la posture, avec une attention toute particulière à la découverte de l'état de conscience permettant au corps de tenir tout seul dans un calme profond et de se mouvoir avec aisance tout seul (voir (1') ci-dessus), comme suspendu. Le second exercice primordial est l'entraînement à la découverte de la mise en mouvement par la modification de l'état de conscience (voir (5) ci-dessus). Dans les deux cas, l'expérience sensible de l'"intention" se manifeste, et évolue dans sa représentation. Sur la base de ces deux seuls exercices, le pratiquant réalise que l'état de conscience détermine l'expérience sensible: pour une posture ou un mouvement d'apparence identique, une différence radicale (effort/non effort, rigidité/fluidité, etc) entre un mouvement effectué de manière volontaire avec une attention faible et un mouvement effectué en cohérence avec l'intention est ressenti. Fort de

cette expérience, les autres exercices permettent d'approfondir l'état de base. Pour exemple, réaliser sans aucune sensation de contrainte (manque de souplesse, résistances et douleurs) des mouvements tels que ceux d'exercices de type YOTAI (1) requiert d'atteindre un état de sérénité, de disponibilité et d'unité beaucoup plus profond. Si celui-ci n'est pas atteint, l'exercice est vécu comme pénible voir douloureux. A contrario, plus l'état est profond plus la pratique de l'exercice amplifie la sensation de bien-être. De plus, la pratique correcte génère des transformations psychoaffectives et corporelles à moyen ou long terme: acceptation, aisance en situations précédemment anxiogènes, confiance en soi, ouverture d'esprit, souplesse, qualité des ligaments, diminution des masses musculaires inutiles, etc, pour ne mentionner que certains aspects.

Bien entendu, il existe des analogies très fortes entre les exercices issus des deux méthodes ci-dessus. Par exemple, la famille d'exercices (4) YURUMI TAISO vise à approfondir l'état qui permet au corps de s'étirer simultanément dans deux directions opposées (haut/bas, avant/arrière, droite/gauche) incluant éventuellement la génération de torsions d'amplitudes et de rythmes variables. On retrouve d'ailleurs dans cette famille un des exercices de posture symétrique (nommé KISOO) de la famille (1') ZHANZHUANGGONG; Celui-ci permet - par exemple - de développer l'expansion instantanée et spontanée, sans aucun effort ni même volonté. Relativement à la qualité de l'état atteint, si la pratique est correcte, le parallèle entre les exercices YURUMI TAISO (4) et les exercices SHILI et FAILI (5') est manifeste. Un autre exemple concerne la famille d'exercices (2) NYUSEI: à la lecture du texte sur Wang Xiang Xai, on retrouve l'étude portant sur l'extension de l'attention au delà des limites habituelles (écouter au loin, etc) qui amplifie l'état de calme<sup>3</sup> et d'unité. Il convient de même d'observer la forte corrélation entre les exercices de mains collées (6') TUISSHOU et les exercices de type (5) DOKI, de même que les exercices KOKYU HO (3) et SHISHENG (5').

Comprenons que du fait de ces multiples analogies, il ne s'agit pas pour le pratiquant de cloisonner tous ces exercices ou d'espérer que leur répétition cumulée serait bénéfique. Dans l'approche qui nous porte, rappelons que nous gardons à l'esprit l'importance d'accéder à un certain état de sérénité, de disponibilité de plus en plus profond, aux conséquences concrètes pratiques multiples. Par conséquent, la pratique - c'est à dire le choix des exercices et des directions d'entraînement à court, moyen et long terme - est guidée par les nécessités imposées par l'expérience vécue puis la curiosité naturelle du pratiquant. De même qu'un animal percevant un déséquilibre digestif ira se nourrir d'herbes spécifiques qui amélioreront son transit intestinal, le pratiquant va améliorer et affiner son état en allant puiser dans les exercices qui lui permettent concrètement de réduire les déséquilibres (physiques et psychologiques) dont il a pris conscience. Les enseignants qui suivent notre approche doivent être particulièrement attentifs à ce point.

Pour finir, notons qu'il est inutile de tenter de rentrer plus dans les détails sur la manière de faire ces exercices, et erroné de penser que décrire leur forme serait d'une quelconque utilité. Seule l'appropriation de l'expérience directe au travers des exercices permet en effet de saisir leur importance relative, leurs relations respectives et leurs conséquences concrètes. Les mots écrits restent vides ou de compréhension erronée dans le cas contraire.

---

<sup>3</sup> Notons qu'un travail spécifique d'ordre psychoaffectif est adjoint si nécessaire.

### III. Une base à l'approfondissement

Dès lors que le pratiquant s'attaque en priorité à retrouver un état de sérénité, de disponibilité et d'aisance dans des situations précédemment sources de déséquilibres (physiques et psychologiques), la vie au quotidien change. Une plus grande aisance dans les mouvements, une plus grande vitalité sans effort ou encore des relations aux autres plus apaisées sont retrouvées. Ceci induit un redéploiement de la confiance en soi et de la curiosité à pratiquer d'anciennes activités, à s'immerger dans des situations nouvelles.

Pour celui qui pratique déjà une activité physique, cela va induire une modification dans la manière de faire (l'entraînement sportif) avec de meilleurs résultats et une diminution des effets négatifs (effort, courbatures, problèmes articulaires, etc). Au niveau familial ou dans le cadre professionnel, la capacité croissante à maintenir un état de tranquillité et d'attention dans des situations stressantes permettra d'améliorer la qualité de vie de même que le bien-être et l'efficacité au travail.

Comme il a été mentionné précédemment, l'approche de l'entraînement ici proposée est une base minimale. Il tient à chaque pratiquant de s'approprier par l'expérience directe les principes qui induisent de tels changements et, surtout, d'évaluer avec honnêteté l'efficacité de sa pratique en se confrontant aux situations concrètes précédemment sources de déséquilibres (physiques ou psychoaffectifs). Ainsi, l'intention à tenter de résoudre les problèmes qu'il rencontre au quotidien (stress affectif, stress en milieu professionnel, effets d'une activité physique incorrecte,...) va guider le contenu de son entraînement: c'est à dire dans quelle mesure il souhaite approfondir l'état atteint, avec une remise en question régulière, spontanée, de sa manière de faire et de son système de pensée. Pour exemple, si l'intention consiste juste à être en bonne santé, l'accès à certains états demeure limité: en posture, il cherchera juste à avoir conscience de son état global, de se sentir calme au quotidien. Si l'intention est d'améliorer la disponibilité au saut en hauteur, alors il découvrira d'autres éléments lui permettant d'apprendre à reconsidérer la source de ce mouvement: déclencher l'étirement spontané, non-volontaire et cohérent dans la direction bas-haut. Il étudiera en profondeur l'état qui permettra aux articulations de conserver l'expansion maximale tout en fléchissant, de même qu'il reconsidérera la source même du mouvement en exploitant la douceur de l'imagination. Etc. Notons à ce sujet que la prise de conscience de la nécessité (imposée par la réalité concrète atténuant la sensation de bien-être) a un rôle majeur dans l'équilibre de la pratique.

Ci-dessous, nous donnons quelques raisons motivant l'intérêt de transformer les pratiques habituelles (sports, arts martiaux) sur la base d'une approche de l'entraînement telle que celle ici présentée. Encore une fois, la liste n'est pas exhaustive.

#### 1. Accompagner l'action et l'entraînement sportif

Dans toute activité sportive, la pratique requiert aisance, fluidité, explosivité et spontanéité. Que ce soit dans les sports individuels ou collectifs, le maintien d'une cohérence globale (unité) de l'organisme est nécessaire, en particulier - selon un certain point de vue - entre les différentes parties du corps impliquées: os, ligaments, fascias, muscles. Lorsque cette cohérence diminue, non seulement les résistances ou hésitations dans les mouvements affaiblissent l'aptitude au changement mais, de plus, le risque traumatique croît par désynchronisation des actions combinées. La cohérence globale est directement liée à la sensibilité, à la perception et à la qualité d'attention qui guide les actions. Dans le sport collectif, rester sensible aux changements d'actions des co-équipiers demeure

central. En d'autres termes, l'état de sensibilité, de sérénité, de disponibilité, d'unité, de réactivité et d'attention de l'organisme intervient dans toutes les étapes de l'activité sportive.

A l'heure actuelle et afin d'améliorer leurs performances, les sportifs de haut niveau joignent parfois à leur entraînement de base des entraînements préparatoires annexes impliquant des exercices de visualisation, d'attention, de détente, etc. Ces exercices ont souvent pour but d'améliorer l'état de disponibilité - par exemple le ressenti de l'action dans l'instant, la gestion de stress éventuel. A court ou moyen terme, ceci induit une amélioration de la performance propre à la discipline et une diminution certaine de l'effort et des temps de récupération. L'approche de l'entraînement ici proposée permet au sportif d'améliorer son potentiel de base, d'éviter l'installation progressive de microtraumatismes liée à des placements erronés inconscients, des efforts non nécessaires ou excessifs, etc, par l'accès à un meilleur état de cohérence globale. D'autre part, elle permet d'éviter l'installation de déséquilibres profonds de la personnalité liés à une pratique stressante émotionnellement dont souffrent nombre de sportifs de haut niveau à la fin de leur carrière de compétition.

L'approche de l'entraînement ici présentée n'est pas juste réservée au sportif de haut niveau soucieux d'améliorer son potentiel de base. Elle est fortement recommandée pour les enfants, adolescents et personnes âgées. Prenant conscience instant après instant de l'existence d'un état de disponibilité au travers d'une sensibilité et 'intention' accrues, ils évitent ainsi spontanément et instinctivement les mauvais placements, les attitudes inappropriées et l'installation de troubles affectifs néfastes à long terme. Outre une meilleur aisance corporelle réduisant les risques de blessures, cette pratique favorise l'émergence de la confiance en soi et de l'équilibre affectif en collectivité ou dans diverses situations.

## 2. Vers l'art martial

D'un certain point de vue, un art martial vise à développer une très grande disponibilité à l'anticipation, à la perception et à l'action. Nécessaires dans des situations critiques imprévisibles, la liberté de mouvement de l'organisme, sa capacité d'explosivité pour un moindre effort ainsi que le maintien d'un état de tranquillité émotionnelle - forme de transparence et non d'indifférence - sont autant de qualités essentielles. La situation critique, par principe, requiert un état de disponibilité maximal de l'organisme, plus généralement, le déploiement d'un certain *état d'être*. De caractère imprévisible, les schémas de réponses basés sur une perception superficielle de la situation - i.e. sur la base visuelle - ou une stratégie réfléchie - même infime - seront toujours moins efficaces qu'une réaction instinctive globale habile et spontanée. Certains ont pu vivre au moins une fois dans leur vie une situation où un tel 'reflexe' intelligent, explosif, remarquablement précis et non réfléchi s'est manifesté 'tout seul' dans une situation d'urgence. En sommes-nous émerveillés? Pourtant, nous pourrions l'être: les tentatives de reproduire la même performance, en d'autres circonstances, s'avèrent incomparables voir totalement infructueuses.

En dépit de cette observation, à l'heure actuelle l'approche standard dans les arts martiaux ne vise pas, à la base, à explorer et amplifier *l'état d'être* qui permettrait - tel celui de l'enfant en bas âge mentionné ci-dessus - de telles actions spontanées, efficaces et adéquates tout en préservant une profonde sérénité. Au contraire, en général celle-ci s'attache à un apprentissage progressif de

combinaisons de techniques dont la forme est préfixée, exécutées dans des situations plus ou moins codifiées. L'attention est ainsi mise le plus souvent sur la mémorisation d'une forme technique précise (un placement particulier, des réponses types à une ou plusieurs attaques types) et non sur une recherche de l'état permettant à la technique adéquate de 'jaillir' en phase avec les circonstances et sans intervention de la pensée et de la volonté. Par ailleurs, le maintien de l'équilibre émotionnel n'est pas ou peu exploré. Habituellement, l'organisme du pratiquant n'est pas dans un état suffisant de disponibilité à se mouvoir et à réagir sereinement de manière explosive. Dans la plupart des pratiques dites martiales, l'entraînement débute donc par un échauffement préparatoire d'une vingtaine de minutes visant à rendre l'organisme 'disponible' à l'exécution des formes techniques demandées. Et il s'accompagne ou se termine par une séance d'étirement des divers groupes musculaires. Confronté à une situation non codifiée, imprévue et surtout anxiogène - qui caractérise pourtant la situation de danger dont l'issue est inconnue -, trois observations peuvent être faites: d'une part, en l'absence d'un échauffement l'organisme a perdu la capacité à être prêt à réagir efficacement sans risque de blessure. D'autre part, la spontanéité naturelle (créativité et intuition de l'organisme) sera le plus souvent bridée par des tentatives de réactions codifiées. Enfin, les déséquilibres émotionnels ou affectifs préexistants vont favoriser l'incapacité à agir voir la fuite. Seule l'analyse minutieuse de l'expérience vécue dans diverses situations peut permettre de prendre pleinement la mesure de ces trois remarques.

L'approche non standard de l'entraînement ici présentée est indissociable des pratiques martiales où l'attention est, à la base, portée sur la qualité et l'approfondissement de l'état de disponibilité de l'organisme (plus généralement, de *l'état d'être*). Par un entraînement approprié, le pratiquant n'acquiert pas un répertoire de techniques ou de stratégies psychologiques mais découvre comment s'abandonner à un état propice à ce que telle ou telle réaction puisse se déclencher spontanément, sereinement et précisément en phase avec les circonstances. Notons que même si à la base le pratiquant poursuit une activité annexe qui suit globalement le schéma standard (échauffement, répétitions, étirements), l'accès à un certain état et la remarquable performance qui en découle va l'amener à reconsidérer progressivement le système d'entraînement initial. Voir totalement. De ce fait, si ce pratiquant est plus soucieux de sa progression dans l'art martial qu'à l'adhésion fidèle aux critères d'un système standard (exécuter des formes de techniques prédéfinies déphasées vis à vis des circonstances) ou à un système (l'école dans lequel il a évolué), il saura modifier son entraînement martial en conséquence. Dans le cas contraire, l'intégration sera partielle - sorte de 'bricolage' - et la progression sera limitée voir interrompue.

#### **IV. Organisation en France**

Tout d'abord, mentionnons que la dynamique au sein de l'organisation en France s'inspire du principe de fonctionnement des organismes de recherches: partage de connaissances, liberté d'exploration, organisation de stages permettant d'expérimenter de nouvelles pistes ou d'approfondir certains aspects de la pratique, ou encore d'approfondir la pratique martiale quelque soit la discipline d'origine. Curieux de découvrir des angles potentiellement plus efficaces (i.e. permettant de révéler un état de disponibilité plus profond), certains pratiquants participent régulièrement à des stages en France ou à l'étranger. Lorsqu'ils le souhaitent et dans la mesure du

possible, à leur retour ils peuvent être invités à partager leur expérience lors de stages. L'approche de l'entraînement ici présentée est donc susceptible d'évoluer dans sa forme.

Par ailleurs, nous avons plusieurs contacts à l'étranger (Espagne, Allemagne) avec des pratiquants émerveillés par l'approfondissement de l'état et non la reconnaissance au sein d'une structure ou le maintien de sa forme. On comprendra ici que contrairement à des réalités propres à de nombreuses organisations, l'ancienneté dans la pratique ou dans d'autres pratiques, le degré d'implication administrative ou l'appartenance à un groupe est ainsi radicalement minimisé. Ce qui importe, c'est la disponibilité du pratiquant à être dans un certain état, savoir mettre en évidence sa réalité concrète en terme d'efficacité et de limites (physiques et psychoaffectives), savoir le partager avec humilité, et enfin savoir présenter d'autres champs d'applications.

Sur le territoire Français, cette méthode d'entraînement est enseignée au sein de la FFST depuis plusieurs années à Tours, Toulouse et Paris. Certains enseignants sont issus d'un long parcours dans une pratique répondant à une approche standard (la pratique du KARATE-DO sous sa forme actuelle notamment). Certains d'entre eux ont donc eu l'expérience, pendant plusieurs années, de s'impliquer 'corps et âme' dans un entraînement journalier rigoureux (entraînement de type universitaire au Japon par exemple). Cependant, à un moment de leur vie ils ont eu la chance d'être profondément remis en question quant à l'efficacité de leur pratique et la réalité concrète de leur état. Ayant pu constater par expérience directe la remarquable différence avec des pratiquants suivant une approche de type non standard comme base, ils ont alors amorcé une remise en question de leur entraînement. Les bénéfices de la nouvelle approche de la pratique apparaissant de plus en plus évidents (disparition de problèmes de santé liés à une pratique erronée, baisse de l'effort, amélioration du bien-être au quotidien et dans les relations sociales, augmentation de la disponibilité et de l'efficacité a fortiori dans les situations imprévisibles ou anxiogènes, etc ) - plusieurs pratiquants ont alors fait le choix de changer l'approche de l'entraînement. Lors des stages, les problématiques qu'ils rencontrent sont abordées.

Pour conclure, ayant le souci de conserver la recherche dans la pratique au centre de toute l'attention, l'organisation en France de cette pratique est, du point de vue administratif, minimale.

## **V. Bibliographie**

Lao-tseu - Le guide de l'insondable, Sagesses Eternelles, Editions Entrelacs, 2010.

Ecrits de Maître Guan - Les quatre traités de l'Art de l'esprit, Les Belles Lettres, 2011.

Le Dachengquan, de Wang Xuanjie, Editions You Feng, Libraire & Editeur 1992.

Transparent power - the extraordinary martial artist Yuki Yoshi Sagawa, de Tatsuo Kimura, MAAT Press, USA, 2009.

Yoga-sutras de Patanjali, Albin Michel, 1991.

*Remerciements à C. Baseilhac, S. Baseilhac, A. Dalmont, E. Rino et E. Rodriguez pour relecture et commentaires.*