

# Pratiquer les arts martiaux en pleine Nature



La crise sanitaire du Covid 19 nous a obligés, par la fermeture des dojos, à pratiquer notre art martial en pleine Nature :  
occasion d'un retour aux sources,  
occasion d'une confrontation, d'une contemplation ou d'une communion avec les éléments naturels : soleil, pluie, herbe, arbres, rochers, ...  
occasion de nouvelles expériences.  
Beaucoup d'entre nous, malgré la frustration de ne plus pouvoir pratiquer en dojo y ont trouvé du plaisir, ont expérimenté de nouvelles sensations, ont éventuellement découvert ou approfondi des notions.

## Le Plaisir

Trouver ou retrouver du plaisir dans notre pratique en admirant la Nature, en se laissant aller à des sensations nouvelles, en aiguisant nos sens et en accueillant ce qui nous est donné :

la beauté du paysage, le chant des oiseaux, l'ancrage des arbres, le mouvement de l'eau, l'ondulation des branches, la force des rochers, ...

Application 1 : chacun exécute son kata préféré devant le paysage. Échange sur les sensations.



## Retour aux sources

Les grands maîtres d'Arts martiaux se sont beaucoup inspirés des forces naturelles. L'observation de ces forces leur a permis de définir et de préciser des mouvements de défense et d'attaque en optimisant au maximum les différentes énergies disponibles, celle de l'adversaire/partenaire, la sienne propre, celles du milieu.

Dans la Nature, le Tao considère cinq « éléments », (xíng 行) terme que l'on devrait plutôt traduire par « mouvements ». Ces 5 « mouvements » sont par leurs interactions sources d'équilibre de l'Univers, et donc source d'équilibre pour notre corps humain. Les katas, les khyons, s'y réfèrent et y puisent énergie et équilibre. Pratiquer en pleine nature nous permet de renouer avec cette origine.

金	, jīn, « métal »
木	, mù, « bois »
水	, shuǐ, « eau »
火	, huǒ, « feu »
土	, tǔ, « terre »

La cosmogonie grecque qui nous est plus familière, considérait 4 éléments : l'eau, la terre, l'air, le feu. Les grecs les considéraient également comme des forces interagissant entre elles.

Application 2 : tirage au sort : chacun tire un papier comportant un élément et doit trouver un enchaînement de kata ou khyon en rapport avec cet élément. Mise en commun

Application 3 : par groupe de 2, tirage au sort : chaque binôme tire un papier comportant un élément et doit trouver un « travail à deux » en rapport avec cet élément. Mise en commun

## Paradoxes



Notre karaté est fait de paradoxes : allier force et souplesse, aimer son adversaire, savoir combattre pour ne pas combattre, se servir de la force de son adversaire, travailler la lenteur pour augmenter sa vitesse, ... Dans la philosophie chinoise, le Yin et le Yang sont deux forces complémentaires qui servent à analyser le monde, la vie, le cosmos.

Le Yin 陰 détend l'esprit, stimule l'imaginaire, c'est le côté créateur de l'individu, être souple, flexible, facile dans l'action.

Le Yang 陽 fait appel au côté actif, précis, assuré, tendu, rapide. 2 forces complémentaires et non contradictoires, à l'image de l'Eau dans la nature, force insaisissable et indomptable, du Vent invisible et puissant, du roseau qui plie mais ne rompt pas. Les éléments soit-disant contradictoires ne doivent pas s'opposer (le paradoxe n'est qu'apparent) mais se combiner pour une harmonie relative. C'est le « wa » principe de la philosophie taoïste.

和

Avancer dans le karaté revient à équilibrer le Yin et le Yang, allier force et souplesse, surmonter partiellement les paradoxes de notre Art Martial.

Application 4 : par 2 , en évoquant la force de l'eau ou de l'air, frapper en tensho le buste de son partenaire. Échange sur les sensations.

## L'ancrage

Dans l'observation de la Nature, les arbres y ont une place privilégiée. Êtres vivants mais immobiles, liens entre le Ciel et la Terre, leur partie invisible, leurs racines, est aussi importante que leur partie visible, le tronc, les branches et le feuillage. Dans le vent, ils allient force et souplesse. Par leurs racines bien ancrées dans la terre, ils peuvent être pour nous un modèle d'ancrage et leurs branches dans le vent peuvent nous inspirer pour une absorption-restitution de la force de l'adversaire.

Application 5 : chacun effectue le kata de son choix en mentalisant qu'à chaque fin d'enchaînement, des racines lui « poussent » des pieds. Échange sur les sensations.

Application 6 : devant le paysage, quelques minutes de méditation bras tendus, une paume ouverte vers le ciel, l'autre vers la terre. Échange sur les sensations.

Application 7 : effectuer les trois premiers mouvements du kata Senshin, un partenaire tente de destabiliser.





## Changer de repères

Nous avons l'habitude de pratiquer dans un dojo, avec leurs murs à angles droits. En pleine Nature, nous perdons nos repères habituels et devons en prendre des nouveaux:

- \* repères visuels : paysage, soleil, ...
- \* repères auditifs : chants des oiseaux, bruit de l'eau, du vent, ...
- \* repères tactiles : les différents terrains sous les pieds (nus ou chaussés), le vent ou la pluie sur la peau, ...
- \* repères olfactifs : ...



Pratiquer un kata face au soleil, exécuter un khyon avec de l'eau jusqu'aux hanches, ... la Nature nous donne des occasions de développer nos capacités d'adaptation.

Elle nous donne aussi des occasions de capter certaines énergies.

Application 8 : Ryu-sui (courant d'eau) : dévier l'attaque de l'adversaire sans contrer sa force, laisser poursuivre son mouvement comme un courant d'eau. Tori attaque tsuki shudan, uke contre yoko uchi

## En guise de conclusion

La crise sanitaire liée au Covid 19 est-elle un problème insurmontable pour la pratique de notre Art martial ? Ou ne vaut-il pas mieux la considérer comme un événement nous permettant de renaître, de renouer avec les origines ?



La Nature peut nous donner l'occasion de surmonter la dialectique : sport de combat/recherche de l'équilibre ; esprit guerrier/ mokuzo

Application 9 : plusieurs minutes de Mokuso devant le paysage