

Le relâchement

力をぬく

On peut considérer le relâchement comme le «Saint Graal des arts martiaux», un des buts suprêmes à atteindre après des années de pratique, un des principes nous menant à l'efficacité dans l'exercice ultime qu'est le Combat.

Les japonais utilisent le terme de « Chikora wo nuku » qui se traduirait littéralement par « retirer la force », c'est à dire retirer les tensions, retirer les pensées , retirer les intentions, retirer les sentiments parasites..

Le relâchement est à ne pas confondre avec la mollesse, l'inaction ou la lenteur . Elle implique une légère tension continue, globale et imperceptible des muscles, et un état de « mokuso ». Elle pourrait les définir par « l'action sans penser », un mélange ou une symbiose d'inconscient et de conscient.

On retrouve ce travail, cette notion, cet état de mokuso dans d'autres arts comme la calligraphie ou le kyūdō, le tir à l'arc, ... et dans tous les actes de la vie quotidienne



Pourquoi le relâchement ?

1) pour effacer le signal de l'attaque :

Quand on marche, on ne pense pas à marcher, on ne se prépare pas à faire un pas, puis l'autre. Aucune préparation à l'action n'est nécessaire. A l'inverse quand on regarde un haltérophile, on le voit se relâcher juste avant son effort pour pouvoir l'accomplir. Cette étape préliminaire est nécessaire pour augmenter sa force mais elle est très visible. Dans notre pratique d'art martial, nous devons être en permanence dans un état de relâchement afin d'effacer tout signal de l'attaque, afin de rendre indétectable chaque geste.

Application 1 : 2 par 2 à distance de bras tendus, déclencher une attaque

2) percevoir l'action de l'adversaire :

L'état de relâchement aiguise les sens et permet de mieux percevoir les indices que laisse l'adversaire avant son attaques : appels, contractions, mouvements imperceptibles, ... Le « Chikora wo nuku » nous permet de travailler en go no sen (percevoir les tensions de l'adversaire, ses mouvements parasites, bloquer l'attaque et contre-attaquer de manière décisive) et en zen no sen (percevoir avant le déclenchement, entrer dans l'autre, s'immiscer dans son esprit et dans son corps).

La moindre tension dans son propre corps agit comme un aimant et empêche d'être mobilisée sur l'extérieur, le corps et l'esprit de l'Autre. Pour l'adepte de l'art martial, travailler le relâchement lui permet d'aiguiser ses sens à percevoir le mouvement de l'autre alors même qu'il n'est pas initié.

Application 2 : Un exécute un kata, un autre attaque sans prévenir

3) économiser l'énergie :

De manière spontanée et/ou travaillée, certains sportifs utilisent cette dialectique tension-relâchement à l'image de certains grands buteurs au foot ou au rugby.

L'état de relâchement entre 2 enchaînements pendant un kata, permet l'explosion pour le mouvement suivant, il en est de même en combat.

Cette économie d'énergie est aussi bien mentale que physique.

Application 3 : travail avec des planches de frappe

4) Bien vieillir :

Pratiquer un karaté de longue vie, vieillir sans douleur excessive nécessite d'apaiser les tensions, d'enlever les sentiments parasites. Ceci implique un travail de relation corps - esprit, un travail sur son équilibre personnel, qui est un des chemins vers la Sagesse.



Comment travailler le relâchement ?

1) la lenteur :

Travailler lentement permet de travailler sa vitesse. C'est un des paradoxes des arts martiaux.

Travailler très lentement un mouvement permet :

- * d'entretenir une légère tension continue, globale et imperceptible
- * de mettre en évidence tous les mouvements parasites, tous les défauts
- * d'éliminer le « saccadé », source de tension
- * d'aller sur la voie de l'apaisement

L'escargot dans de nombreuses civilisations, est symbole de mouvement dans la permanence, de régénération cyclique.



Application 4 : exécuter 3 fois mae geri très très lentement puis 3 fois rapidement sans tension, analyser ce qui se passe

Application 5 : exécuter une pompe très lentement, sur une minute (30 secondes pour la descente, 30 secondes pour la montée)

2) travail sur les sens :

Là encore, on peut travailler sur les paradoxes : diminuer un sens permet de l'aiguiser et surtout d'aiguiser les autres sens. Travailler les yeux bandés permet de revenir à l'essentiel, de travailler la pureté des mouvements, la perception du monde extérieur, et donc d'acquérir « une meilleure vision ». Cette perception plus aiguë, en nous menant à l'essentiel, permet de progresser sur la voie de la paix intérieure, donc d'une action sans penser, d'un état de tension zéro.

Travailler en état de mokuso ...

Application 6 : par 2 : un participant exécute un kata les yeux bandés, l'autre l'arrête d'un claquement de doigt

黙想

mokuso



3) travailler l'effet de surprise :

« A vouloir trop gagner, on perd ! »

Ne pas éventer son attaque, créer l'effet de surprise dans l'attaque ou la contre-attaque ... tout ceci nécessite un travail sur le relâchement. La moindre tension donne à l'autre la perception de nos intentions et nous fait rater l'action. Travailler « l'effet de surprise » passe par la répétition des milliers de fois des mouvements justes, par le travail de la technique, du physique, mais aussi par le travail de l'action sans la pensée, par le « lâcher prise », qui est l'aboutissement de la non-pensée.

Application 7 : 2 par 2 en shiko datchi, à distance de coude : effacer l'attaque de l'autre sans la bloquer

En guise de conclusion :

Notre société occidentale a sans doute trop dissocié le corps de l'esprit. Notre pratique d'art martial est un chemin pour réconcilier les deux, pour revenir à la genèse du geste, le geste le plus pur possible avec le moins de perturbation possible, le geste réflexe, le geste sans pensée, le geste sans intention.

命

"inochi" = vie

愛

"ai" = amour

和

"wa" = harmonie

強

"tsuyoi" = force

氣

"ki" = esprit