

SHIN GI TAI ICHI

APPLICATIONS MARTIALES DE PRINCIPES ANATOMIQUES,
DYNAMIQUES ET STRATEGIQUES
AU NIHON TAI JITSU-NIHON JU JITSU.



Richard Folny

Mémoire pour l'obtention du sixième Dan de Nihon JuJitsu.

Août 2015

Remerciements.

A Maître Hernaez qui depuis un quart de siècle m'a gratifié de son amitié, a su m'accompagner, me soutenir et me guider tout au long de ma pratique et de mes projets,

A mon épouse Cécile et mes enfants Tamara et Emilien qui ont supporté mes absences sans jamais se plaindre,

A Philippe Galais, Serge Rebois, Grès Grégoire qui m'ont apporté par leur pratique un éclairage pertinent sur le Nihon Tai jitsu,

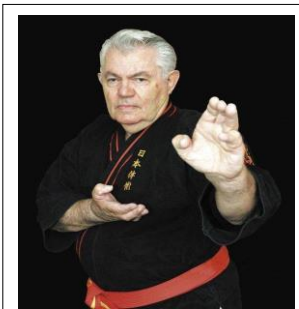
A mes amis Alain, Iban, Vincent (pour son œil bienveillant et sans concession) sans classement si ce n'est celui alphabétique, qui ont suivi mes cours avec une assiduité sans faille,

A José Perez qui m'a fait redevenir moi-même sans me changer,

A mes élèves et à toutes les personnes que j'ai croisées en stage ou qui ont partagé avec moi cette passion,

A ceux que je ne peux nommer, au hasard d'une rencontre, ils sont trop nombreux.

Introduction



Maître Roland Hernaez

Shin, Gi, Tai est une maxime souvent utilisée par les **judoka** de la première heure et expliquée dans l'ouvrage « L'Esprit du judo. Entretiens avec mon Maître » de Jean Lucien Jazarin.

Elle signifie dans cet ordre l'Esprit, la Technique, le Corps.

On retrouve l'idéogramme **Tai** dans **Nihon Tai Jitsu**. Il n'y a qu'un pas à franchir pour mettre en parallèle les deux **kanji**. La méthode mise au point par Maître Roland Hernaez et qui reçu le label



Maître Minoru Mochizuki

Nihon en 1985 n'est pas uniquement une technique du corps. Cette vision serait réductrice et n'intégrerait pas la Méthode dans la famille des **BUDO** Japonais.

N'y a-t-il pas contradiction dans la formulation entre les « DO » et les « JUTSU » ?

DO signifie la voie, mais aussi principe, méthode, direction (R. Habersetzer, Encyclopédie des Arts martiaux, Ed Amphora). C'est le cheminement de l'Homme qui désire extraire ce qu'il y a de meilleur en lui par le biais de la maîtrise de son corps et de son esprit (et de la technique ?).

JITSU(ou **JUTSU**), signifie technique, science, art mais aussi Vérité et Authenticité. A ce moment une connexion est possible : remplacer le suffixe **jutsu** par **do**, c'est donner aussi au pratiquant de la discipline martiale la priorité à la formation de l'individu. La technique se pare alors d'une dimension sociale qui n'existe pas dans les sports de combats visant eux aussi à l'efficacité immédiate... La contradiction est levée !

Comme le précise le proverbe chinois: « Même un voyage de mille lis commence par un pas. ». Le début de la formation s'initialise donc à l'aide du véhicule qu'est notre corps. En le domptant la technique prend forme, le sens des choses commence à apparaître, l'esprit naît. En fait, tout ne se passe pas forcément dans cet ordre. Toujours est-il que pour être un homme accompli, comme le pensent les **senseï** japonais, ces trois préceptes doivent être présents, même s'il y a une prépondérance de l'un ou l'autre suivant son évolution personnelle.

En fait la problématique de la réflexion effectuée ici part d'un constat : les situations de self défense sont des situations où le nombre de paramètres à gérer est grand. De plus une telle situation est très instable. Il y aura certainement un moment du combat où la question, ne sera plus « quand vais-je me faire toucher ? », mais « comment vais-je me faire toucher ?... ».

Comment peut-on au travers de la méthode qu'est le Nihon Tai Jitsu, utiliser une philosophie ou des recommandations permettant d'appréhender au mieux une situation de crise ?

Comment peut-on générer de la puissance à partir du mouvement ?

Quelle est la position du corps qui laisse cette puissance s'exprimer ?

Est-il possible de diminuer le facteur « risque » en adoptant des attitudes particulières ?

Peut-on synthétiser en un seul exercice les interrogations précédentes ?

L'objet de l'exposé qui suit est de répondre à cette problématique. Nous analyserons chacun des termes **GI**, **TAI**, **SHIN** et dégagerons des idées de travail après une étude théorique. Cette dernière sera suivie de propositions d'exercices pratiques en conservant à l'idée que beaucoup contiendront un certain nombre de **propriétés d'imprévisibilité attachées à des éléments de ces situations**.

Mais de quoi parle-t-on lorsque l'on parle de **GI, TAI, SHIN** ?

Dans cet exposé en quatre parties **GI** sera abordé sous l'aspect technique et dynamique. **TAI** sera vu comme une configuration anatomique et **SHIN** comme l'esprit qui dirige la marche à suivre. Chaque paragraphe comportera une définition appropriée de la notion étudiée lorsque cela s'avèrera nécessaire. Pour finir, l'ensemble de ces principes sera compilé dans un kata personnel appelé **IN YO NO KATA**.

Chapitre Premier « GI, la technique : Analyse dynamique ».

"Les grands danseurs ne sont pas grands à cause de leur technique. Ils sont grands à cause de leur Passion".

Martha Graham Chorégraphe (1894 – 1991).

EN THEORIE

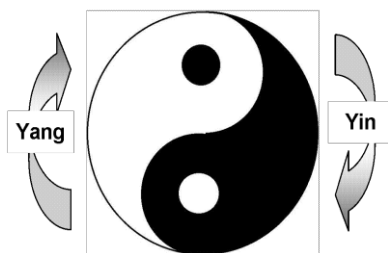
Une fois les segments correctement placés, le corps s'anime en mettant en jeu un certain nombre de principes : masses en mouvement et énergie cinétique, positionnement et angles par rapport à l'adversaire, addition ou soustraction de vitesses ou encore coordination entre haut et bas du corps.

Un proverbe chinois précise que « le mouvement naît de l'immobilité et l'immobilité naît du mouvement ». Même sur un seul appui, tant qu'il est en mouvement, le corps peut être stable (exemple du sacrifice du corps, de la toupie qui apparaît immobile bien qu'en mouvement).

C'est pourquoi le *Nihon Tai Jitsu* n'est pas un Art Martial de position, mais une méthode basée sur le déplacement du corps. Ainsi le **principe de la parade en mouvement** prend tout son sens.

Dans ce paragraphe nous étudierons trois aspects importants de la dynamique du *Nihon Tai Jitsu* : **l'esquive** d'une part et l'envoi de la puissance à l'aide **du transfert de poids** et de **la rotation du corps** d'autre part.

I) L'esquive:



Le « Tao » symbole universel du Yin et du Yang.

En japonais Yin Yang est traduit par IN YO. Ce symbole comprend dans un cercle, une sinusoïde qui le sépare en deux parties. Seulement deux couleurs, l'une noire, l'autre blanche. Et dans chacune de ses parties se trouve un point de la couleur opposée. Ce symbole n'exprime pas la contradiction de deux choses qui s'opposent, mais leur coexistence et leur complémentarité dans une même réalité.

En clair, chaud ira avec froid, féminin complètera masculin, soleil le jour et lune la nuit...

Ce qui signifie que l'on ne peut éteindre « du feu avec du feu », il faut trouver l'élément adapté pour l'éteindre.

Ainsi, si l'attaque est violente et dure, la réponse adaptée, grâce au symbole du *taiki* ci-dessus, sera ferme et souple dont la force et la vitesse dépendront de l'attaque.

Si l'attaque semble plutôt "molle", la riposte sera « dure » et énergique pour rétablir l'équilibre et provoquer une réaction de *Uke*...

Le haut s'emboîtera avec le bas, le gauche sera le symétrique du droit et le haut coiffa le bas...dans une

cadence qui segmentera l'espace dans lequel nous évoluons.

Comment est-ce possible ? A l'aide d'une esquivé.

Le principe de l'esquivé est d'annihiler l'attaque de l'adversaire en créant le vide physique (et mental) par un déplacement complet du corps hors de l'axe de l'attaque.

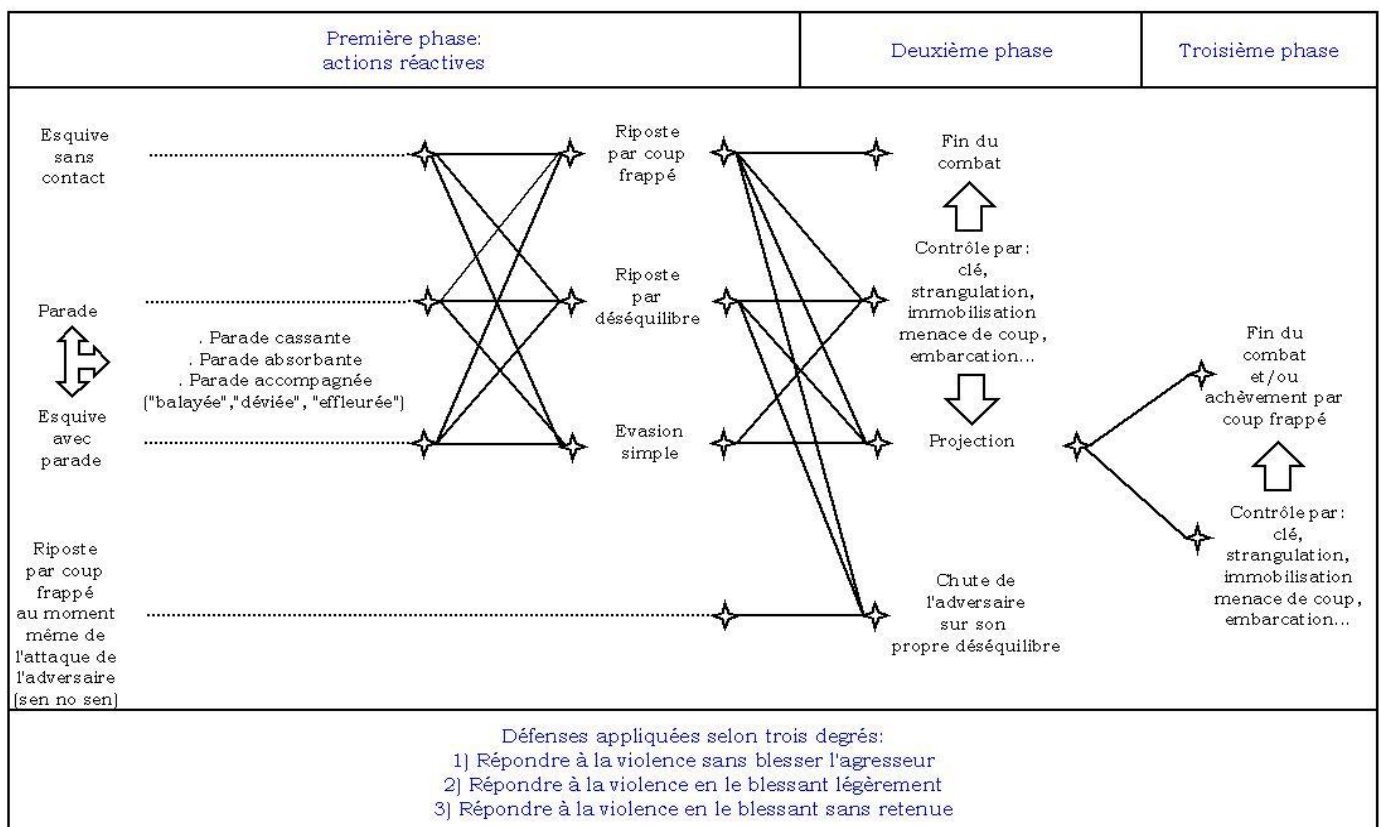
L'esquivé est complète lorsque le schéma suivant est respecté:

- ° esquivé des pieds: *ashi sabaki*
- ° esquivé des hanches : *koshi sabaki*
- ° esquivé des bras : *te sabaki*.

Parfois la séquence n'est pas complète pour cause de manque de place, de mauvaise appréciation de certains paramètres (distance, vitesse), mais dans tous les cas il est nécessaire de placer *Uke* dans une situation d'infériorité. Un gel mental s'empare alors de *Uke* qui pensait trouver *Tori* à un endroit où il n'est plus. A ce moment *Tori* peut accentuer le déséquilibre et placer une technique de contre.

Dans tous les cas, c'est ce mouvement du corps qui va générer le transfert du poids.

Schéma des moyens de la self défense selon HABERSETZER
(adjonction d'éléments par David Prado)



EN PRATIQUE

La pratique mettra en œuvre les séries seules du *kihon waza* en prenant des repères au sol afin de mesurer le déplacement, de sentir le déplacement du centre de gravité et de positionner ses pieds dans l'axe de la riposte.

II) Le transfert du poids dans le coup de poing :

EN THEORIE

Transfert du poids : C'est la redistribution du poids sur chaque jambe pendant l'accélération du corps. Il se produit lorsqu'il y a modification de la position du centre de gravité, globalement situé pour l'homme (et la femme...) au niveau du nombril.

L'idée sous-jacente est d'engager le corps comme une unité dans l'action, mais en utilisant les ressources physiques de façon efficiente.

Deux paramètres physiques vont influencer sur l'obtention du résultat souhaité : la masse et la vitesse. Plus la vitesse qui anime le membre en mouvement est grande plus l'énergie cinétique mise en jeu est grande. En fait, il existe deux alternatives pour augmenter cette énergie cinétique : augmenter la masse ou augmenter la vitesse (ou les deux...).

$$E_k = \frac{1}{2}mv^2$$

Explications :

E_k est l'énergie cinétique en joules.
 m est la masse en kilos.
 v est la vitesse en mètres par seconde.

Exemple 1 : Un objet de 1 kilogramme lancé à 10 mètres par seconde (soit 36 kilomètres par heure) aura une énergie cinétique de **100** joules.

Un objet de 2 kilogrammes lancé à 10 mètres par seconde aura une énergie cinétique de **200** joules

Si le pratiquant parvient à **doubler** sa masse, l'énergie ne sera alors que **doublée**.

(Il semble que doubler sa masse est certainement moins facile que de parvenir à augmenter sa vitesse d'exécution...)

Exemple 2 : Un objet de 1 kilogramme lancé à 10 mètres par seconde (soit 36 kilomètres par heure) aura une énergie cinétique de **100** joules.

Un objet de 1 kilogramme lancé à 20 mètres par seconde (soit 72 kilomètres par heure) aura une énergie cinétique de **400** joules.

Par contre, si la **vitesse double**, l'énergie elle sera **quadruplée**.

EN PRATIQUE

Il y a un certain nombre de mouvements de nos muscles ou de notre corps qui échappent à la conscience. Parfois la passion et l'irrationnel envahissent nos impulsions.

Au cours des apprentissages, il est nécessaire de tenir compte des nouvelles données en vue d'une réorganisation des conduites à tenir. Ces améliorations kinesthésiques favorisent la performance.

La prise de conscience du transfert du poids doit-être effective.

Pour acquérir la sensation du transfert du poids, on travaillera le **kihon** (seul ou avec partenaire), et les **kata** de la méthode en plaçant la conscience dans les appuis.

De plus, il est facile d'aménager l'espace de travail à l'aide d'un objet appelé "WAFF", qui est un coussin

gonflable. **Tori** exécute sa technique en prenant appui sur ce "WAFF" et le partenaire qui porte un plastron ou qui tient un pao, valide le transfert de poids ou non. **Tori** a un "retour" immédiat sur l'exécution de sa technique.



Coussin gonflable WAFF.



Transfert du poids de la jambe arrière vers la jambe avant.



Avec un partenaire

III) La rotation du corps dans le coup de poing:

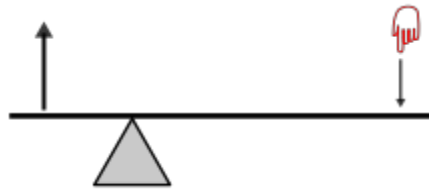
EN THEORIE

Levier : Barre rigide que l'on place sur un point d'appui et qui sert à mouvoir, soutenir ou élever un point ou une charge.

Parmi les trois types de leviers existants on considèrera celui qui du point de vue énergétique demande le moins d'effort et qui possède le meilleur rendement... **Principe bien connu du minimum d'énergie et du maximum d'efficacité.**

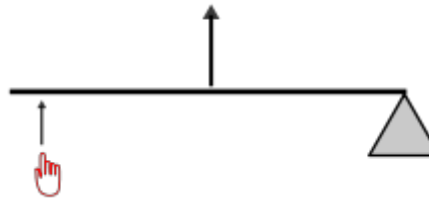
On peut regrouper les leviers en trois classes, fonction de la position du point d'appui et des forces en entrée et sortie :

- ✓ première classe, levier inter-appui : le point d'appui est situé entre les deux forces (celle qui met en mouvement et celle qui doit-être transmise).

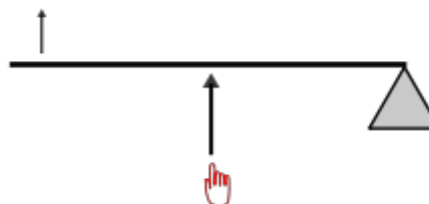


Outre l'amplification de la vitesse, on a également une multiplication de l'amplitude du mouvement, c'est pourquoi, c'est ce type de levier qui est utilisé lors de la manipulation du sabre, pour luxer une articulation, pour percuter.

- ✓ deuxième classe, levier inter-résistant : le point d'appui est à une extrémité du levier, la force exercée à l'autre, la force résultante se situe entre les deux, c'est le cas de la brouette.



- ✓ troisième classe, levier inter-moteur : le point d'appui est attaché à la barre, c'est le cas du bras mécanique qui ouvre un portail.



Après que le transfert du poids se soit effectué, selon que la frappe est **Choku zuki** ou **Gyaku zuki**, le mouvement de translation initié va se transformer en un mouvement de rotation.

Un pivot sur le bol du pied de la jambe avant ou arrière transmettra l'énergie du sol au poing.

Le levier utilisé est un levier de première classe. **En effet l'axe de rotation est entre la force "entrante" et la force "sortante".**

EN PRATIQUE

Nous réutiliserons les "WAFFS" ainsi que des paos. L'axe de rotation sera matérialisé par la colonne vertébrale.

Le transfert du poids et la rotation du corps **seront travaillées d'abord séparément** pour bien s'approprier les différentes composantes du mouvement.

Ensuite **seulement il y aura combinaison des deux exercices.**



La rotation du corps.

Il est donc possible de générer de la puissance en utilisant son corps en mouvement. Le transfert du poids dû à l'esquive et la rotation du corps en sont deux composantes essentielles. Deux autres seront considérées dans le chapitre suivant : la structuration du corps et la mobilisation segmentaire coordonnée.

Chapitre Deuxième « TAI, le corps : Analyse anatomique ».

"Ce matin l'idée m'est venue pour la première fois, que mon corps, ce fidèle compagnon, cet ami plus sûr, mieux connu de moi que mon âme, n'est qu'un monstre sournois qui finira par dévorer son maître."

Marguerite Yourcenar

Mémoires d'Hadrien.

EN THEORIE

Dans son ouvrage « Budo art du combat », Kenji Tokitsu constate qu'il est de plus en plus difficile d'enseigner les **BUDO** aux occidentaux. Et ceci pour deux raisons. La première est due à la barrière de la langue : le japonais ancien et moderne ne s'expriment plus de la même façon. La traduction du japonais vers les langues occidentales existe réellement. La deuxième raison est due à la façon dont on utilise son corps. Pour Kenji Tokitsu la façon de pratiquer le **BUDO** doit être identique à la façon dont on vit tous les jours. Ce qui aujourd'hui devient de plus en plus difficile car des habitudes sociales liées à la modernité ont été acquises.

En 1898 Marcel Mauss, sociologue et gendre d'Emile Durkheim écrit un article intitulé "techniques du corps". Il s'intéresse notamment à la façon dont l'homme nage et marche. Il se rend compte que les polynésiens ne nagent pas de la même façon que les occidentaux, et que les occidentaux du XIX^{ème} siècle ne nageront pas de la même façon que ceux du XX^{ème}. Il en vint alors à la conclusion que l'art d'utiliser le corps humain est un fait d'éducation. L'éducation se fait par imitation.

Donc la façon dont on utilise son corps dépend de facteurs d'imitation, de facteurs physiologiques, et bien évidemment biologiques.

Structure : manière dont les parties d'un tout sont agencées entre elles. Synonyme : schéma, ossature, charpente, architecture.

Au siècle dernier les **agriculteurs** avaient une structure de corps **particulière**. En effet, quatre saisons, plusieurs activités différentes, mais l'utilisation du même corps au cours de l'année. Faucher ne demande pas la mise en jeu des mêmes groupes musculaires que bêcher ou rentrer le foin à l'aide d'une fourche. Cette structure corporelle soutenait des efforts longs et soutenus.

Aujourd'hui, une des positions qui a été utilisée pour « être confortable » mais qui a déstructuré le corps est la position assise. En effet la structure lombaire a perdu son efficacité à cause de muscles profonds (psoas et carré des lombes) qui sont devenus atones.

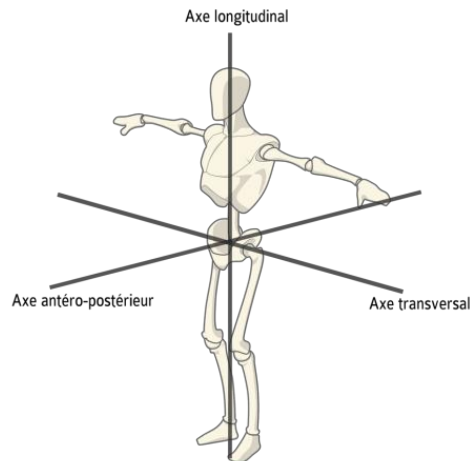
En **Nihon Tai Jitsu**, le corps est utilisé de façon rationnelle pour percuter, luxer ou encore projeter. Afin d'obtenir une efficacité maximale, il est nécessaire d'avoir les segments ainsi que les articulations correctement positionnés.

On en déduit alors que la pratique des Arts Martiaux en général et celle du **Nihon Tai Jitsu** en particulier requiert une « **façon particulière** » d'utiliser le corps. Définition que l'on retrouve de façon implicite dans « Art » qui appréhendé au sens ancien signifie habileté technique, ou tour de main... traduit en chinois par Kung Fu !!!

Pour que le corps soit utilisé de façon à ce que l'énergie mise en jeu circule sans souffrir de pertes, il est nécessaire se rendre compte qu'il faut structurer son corps. Il faut reprendre conscience de son corps, et mettre en place une rééducation à l'aide d'une préparation spécifique.

On considèrera la **structure juste** dans la pratique du *Nihon Tai Jitsu* comme celle qui **réduit les courbures vertébrales et en particulier celle du rachis lombaire**. Comme toutes les techniques naissent du sol selon le principe de l'action et réaction (j'appuie sur le sol qui renvoie une force dans la même direction mais de sens opposé avec la même intensité), cette structure relie le sol au mouvement et assure la stabilité de la position.

Les mouvements que nous pouvons alors décrire seront essentiellement des **translations** et des **rotations** dans un repère adéquat. Qui dit repère, dit axes et angles. L'axe sur lequel nous insisteront est l'axe passant par le sommet du crâne et se projetant au sol entre les deux pieds lorsqu'une personne est debout. **Cet axe longitudinal est matérialisé physiquement par la colonne vertébrale**.



Axe longitudinal matérialisé par la colonne vertébrale.

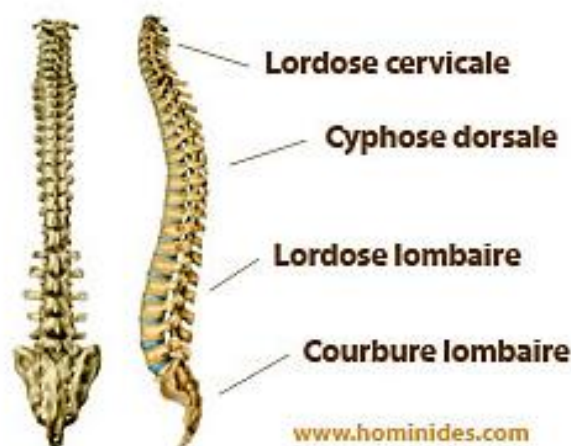
Lorsque l'on regarde une colonne vertébrale, on distingue 3 courbures : une lordose cervicale, une cyphose dorsale et enfin une lordose lombaire. On pourrait comparer le bassin à la coque d'un bateau et son mât à la colonne vertébrale. L'ensemble avance si tous les éléments sont solidaires les uns des autres.

Dans ce paragraphe nous étudierons deux aspects importants de l'anatomie du *Nihon Tai Jitsu* :

La **structure du corps** et la **mobilité segmentaire coordonnée** du corps.

I) La structure :

La structure corporelle est fondamentale pour appliquer toutes les techniques de la Méthode. L'idée est de trouver une position qui permettra d'utiliser son corps de façon rationnelle.

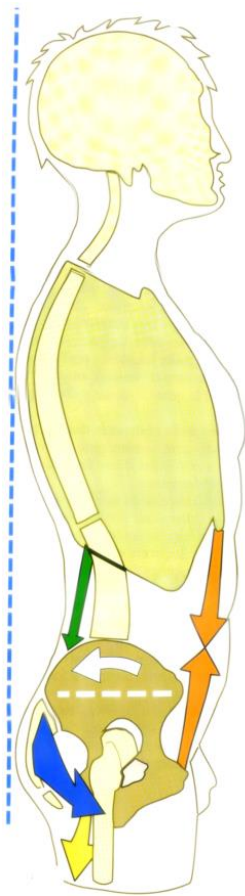


Pour cela il est nécessaire de renforcer la ceinture abdominale et d'aider les muscles du dos à s'allonger afin d'obtenir une antéversion (déviation vers l'avant) du bassin qui « ancrera » le corps dans le sol. De plus le degré de courbure lombaire dépend aussi de la contraction de certains muscles des membres inférieurs rattachés à la ceinture pelvienne qu'il faudra solliciter.

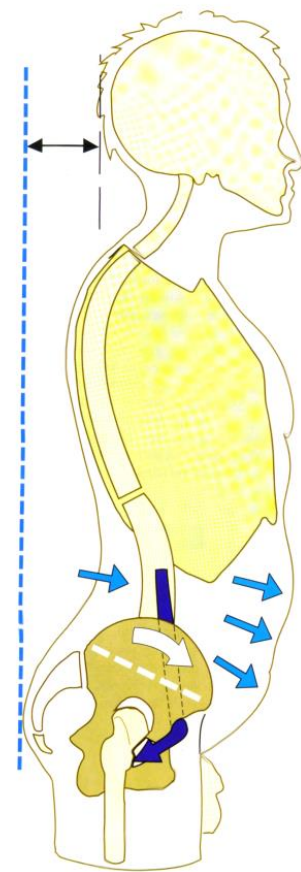
Le **redressement** des courbures rachidiennes prend son origine **au niveau du pelvis**.

Afin d'obtenir le redressement de cette courbure, on contracte les muscles ischio-jambiers et surtout le grand fessier qui entraîne la bascule du pelvis en arrière et rétablit l'horizontalité de la ligne bi-épineuse. Le sacrum devient ainsi vertical, ce qui diminue la courbure du rachis lombaire.

Le rôle le plus important dans la correction de l'hyperlordose lombaire est dévolu aux muscles de l'abdomen et en particulier aux muscles abdominaux grands droits qui agissent par l'intermédiaire des deux grands leviers. (d'après A.Kapandji *anatomie fonctionnelle : tête et rachis* edMaloine).



Courbure rachidienne redressée.



Courbure rachidienne non redressée.

EN PRATIQUE

Pour acquérir cette structure corporelle nous utiliserons une méthode spécifique : **apport d'incertitude** dans la posture pour qu'une correction pertinente des mouvements de déséquilibre s'opère.

Incertitude: propriété d'imprévisibilité attachée à des éléments de situations.

Le nombre de fibres musculaires sollicitées sera plus important que dans une posture statique.

La conséquence de cette information d'incertitude donnée au cerveau entraîne une « sur-sollicitation » de ces fibres musculaires pour réajuster en permanence une position dans un léger déséquilibre mais qui peut quand même aller jusqu'à la perte de l'équilibre en cas de non maîtrise de soi...

Le " WAFF", modélise dans ces exercices l'incertitude liée au mouvement.

Le travail de proprioception permet de se rendre compte des chaînes musculaires décrites ci-dessus mises en jeu.



EXERCICE 1 : debout sur 1 seul Waff.



EXERCICE 2 : debout sur une jambe sur 1 Waff



EXERCICE 3 : debout sur 2 Waffs.



EXERCICE 4 : assis sur 1 Waff



EXERCICE 5 : couché sur 2 Waffs, travail de coordination des ceintures scapulaire et pelvienne.



EXERCICE 6 : à genoux sur 1 Waff.



EXERCICE 7: à plat ventre sur 1 Waff.

De même, l'utilisation du « Sissel Ball » renforce également ce travail sur la posture.



Sissel Ball.



EXERCICE 1: assis sur le ballon.



EXERCICE 2 : à genoux sur le ballon.



EXERCICE 3 : 1 seul genoux sur le ballon et l'autre jambe levée.



EXERCICE 4 : accroupi sur le ballon.

Enfin un travail seul ou avec partenaire complètera les exercices précédents.



EXERCICE 5 : gainage classique en ramenant le pubis vers le sternum.





EXERCICE 6 : gainage avec renversement sur le dos.



EXERCICE 7 : maintien de la position à l'aide de deux partenaires.



EXERCICE 8 : même position que l'exercice 6 mais en stature verticale.



Position de garde, structurée et gainée.

La position structurée et gainée de l'exercice 8 servira de référence à tout le travail de la Méthode (percussion, luxation, projection étranglement, sol...) à partir de laquelle il suffira de reculer une jambe pour être en garde...

Un élément de réponse est apporté. Il existe bel et bien une position adéquate qui permet à la puissance d'être transmise : une position gainée et structurée qui efface la courbure lombaire et qui lie le haut et le bas du corps grâce à une contraction de la sangle abdominale et des muscles fessiers.

II) La mobilisation segmentaire coordonnée dans le coup de poing :

EN THEORIE

Le corps est puissant pour pousser, le système nerveux performant dans toutes sortes de lancers (les premières armes de jets inventées par l'homme sont les lances, les boomerangs...), c'est pourquoi les percussions mêlent ces deux techniques.

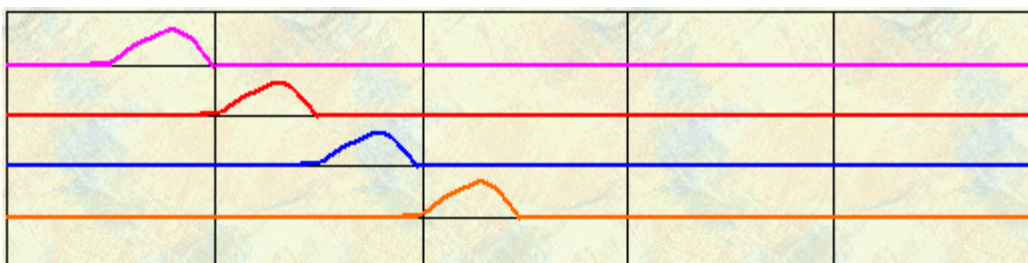
Remarquons que le terme d'ondulation est plutôt un terme réservé à la physique et notamment celle des vibrations, on préférera le terme de mobilisation segmentaire coordonnée (MSC) lorsqu'on parlera du corps humain.

Ce concept de MSC analysé par Sensei Hiroo Mochizuki est quasiment une constante dans la pratique des sports de lancers, de raquette, et des Arts Martiaux : lancer du poids, service au tennis, frappe en pelote basque, reprise de volley en football, engagement en base ball...

De plus en plus de Sensei retrouvent ce mouvement ondulatoire et développent des systèmes autour de cette conception : **Akira HINO** karatéka et aikidoka, **Paolo BOLAFFIO** du karaté Makotokai, **Yoshinori KONO** des écoles de IaiJutsu...

Le corps est utilisé comme une vague en partant du principe que l'énergie est « prise » dans le sol selon le principe de l'action-réaction décrit plus haut. Les pieds transmettent le mouvement aux hanches qui le transmettent à leur tour au torse, puis en fin de chaîne au(x) bras qui se comporte(nt) comme un fouet. L'extrémité du fouet « claque » car elle va plus vite que la vitesse du son. Les bras animés de cette énergie cinétique, due entre autre à la vitesse (voir ci-dessus), sont utilisés pour riposter, à condition que la structure le permette de manière efficace !

L'exemple le plus probant pour visualiser le mécanisme de cette MSC est l'onde qui se propage le long d'une corde lorsque cette dernière est agitée par un mouvement de poignet.



Visualisation de l'onde se propageant dans un milieu matériel.

Il est difficile de ressentir cette onde qui parcourt le corps. Au début du travail, les positions seront exagérées, allongées au maximum pour en être témoin. Au fur et à mesure de la prise en compte des sensations, on reviendra jusqu'à une position naturelle pour finaliser les exercices. Avec l'expérience, cette mobilisation segmentaire tendra vers une vibration très peu perceptible.

Pour que cette mobilisation segmentaire coordonnée soit applicable il faut commencer par avoir conscience d'une structure correcte décrite dans le paragraphe précédent.

EN PRATIQUE

Le premier travail est un travail seul en décontraction qui consiste à faire traverser vers le haut et l'avant du corps une secousse partant des pieds. De même vers le haut et l'arrière du corps.

Cette mobilisation segmentaire coordonnée sera ascendante et vers l'avant (exemple de *choku zuki*) ; vers le haut et l'arrière (exemple de *uraken*), vers le bas et l'avant (exemple de *mae geri*), vers le bas et vers l'arrière (exemple de *ushiro geri*)

Il existe bien évidemment le même schéma avec cette propagation de la gauche vers la droite, de la droite vers la gauche...



EXERCICE 1 : On pourra utiliser des objets à lancer et commencer par un geste de lancer ressemblant à celui du lancer de poids.



EXERCICE 2 : On tiendra ensuite une corde que l'on animera d'un mouvement semblable à celui d'un coup de fouet.

Oui, nous pouvons dire qu'une posture correcte permet à la puissance générée par le mouvement d'être transmise. La souplesse du corps au travers de la mobilisation segmentaire coordonnée armée sur une structure correcte laisse le mouvement traverser le corps sans atténuation.

Les mêmes principes de structuration, transfert de poids, ondulation et rotation constituent le squelette du travail des coups de pieds, les luxations, les projections (*sutemi* compris) et strangulations. Cette réflexion, ne sera pas menée ici.

Chapitre Troisième « SHIN, l'esprit : Analyse tactique et prise d'initiative ».

**"Tel est exactement le message que les contes de fées, de mille manières délivrent à l'enfant:
La lutte contre les graves difficultés de la vie est inévitable et fait partie intégrante de
l'existence humaine, mais que si, au lieu de se dérober, on affronte fermement les épreuves
inattendues et souvent injustes, on vient à bout de tous les obstacles et on finit par remporter
la victoire."**

Bruno Bettelheim Psychanalyse des contes de fées.

EN THEORIE

Une fois les segments placés et le corps mis en mouvement, il faut trouver une stratégie gagnante pour vaincre l'adversaire. Le mieux est « de gagner avant de combattre ». Mais parfois ce n'est pas possible... L'esprit prend le relais pour guider l'ensemble corps-technique.

Cette notion de l'esprit est relativement complexe à appréhender.

Selon Roland Habersetzer dans son encyclopédie des Arts Martiaux [SHIN signifie cœur ou esprit](#).

Esprit : [Partie incorporelle de l'être humain par opposition au corps, à la matière. Siège de la pensée et des idées. Synonyme : conscience, essence, conception, organisation.](#)

On peut parler de l'esprit d'une méthode de self défense, de l'esprit d'une technique, d'une façon de voir comment la mettre en œuvre...

L'esprit de non-violence guide en partie l'apprentissage des Arts Martiaux. Mais cela ne signifie pas qu'il faille subir. La riposte doit-être proportionnelle à l'attaque sans que cette riposte mette le défenseur en danger. Ainsi « C'est à la portée du premier des rustres de rentrer sur un champ de bataille et de se faire tuer. Par contre il est beaucoup plus difficile de mourir juste lorsqu'il faut mourir »... Proverbe Japonais ...La Voie du milieu.

Nous concevons l'esprit dans ce paragraphe comme la conscience de ce qu'il est nécessaire de mettre en œuvre lorsqu'on pense à la tactique.

Tactique : [sens 1 : Art de mener une opération, de diriger une bataille. Un synonyme est stratégie.](#)
[sens 2 : Moyen employé pour réussir. Un synonyme est ruse.](#)

S'il doit y avoir engagement, voyons comment dans un combat il est possible de limiter les opportunités d'attaque qui s'offrent à **UKE**.

Comme le disait Maître Deshimaru : « La technique est moins importante que la pensée qui lui a donné naissance ».

Tout d'abord examinons un classement des activités corporelles. C'est le départ d'une analyse dynamique de ces activités corporelles, qui ont chacune une logique de pratique et de déroulement, qui va autoriser les actions à mettre en œuvre.

Si on lit l'ouvrage « Jeux, sports et sociétés : lexique de praxéologie motrice » de Pierre Parlebas, on trouve un classement des activités corporelles. Celles qui comprennent une interaction praxique avec partenaires (notées **P**) et celles qui ne possèdent pas de partenaires (notées **SP**). Celles avec lesquelles on compose avec un adversaire (notées **A**) ou non (notées **SA**). Enfin les activités **où l'incertitude est grande** (notées **I**) voire nulle (notée **SI**).

ACTIVITE	P	A	I	SP	SA	SI
	Avec partenaire(s)	Avec adversaire(s)	Avec incertitude	Sans partenaire	Sans adversaire	Sans incertitude
Type d'activité	Activité sociomotrice	Activité sociomotrice	Activité sociomotrice	Activité psychomotrice	Activité psychomotrice	Activité sociomotrice

Par exemple une activité classée dans **SI-SP-SA** est une activité sans incertitude, sans partenaire et sans adversaire, c'est le cas de la course à pied.

Une activité de type **I-P-SA** est une activité ou le pratiquant doit gérer de l'incertitude, des partenaires mais pas d'adversaire, c'est le cas de la régates en bateau par équipe.

Les activités sans partenaires et sans adversaires sont définies comme psychomotrices : l'individu agit seul, sans nouer d'interaction opératoire avec un autre intervenant (lancer du javelot, barre fixe, 50 m natation...).

Les activités avec partenaires et (ou) avec adversaire(s) sont définies comme sociomotrices : l'individu est en interaction avec d'autres personnes et est partie prenante dans l'accomplissement d'une tâche.(sports collectifs, duels, arts martiaux...)

Les activités duelles sont des activités contre adversaire(s). Les Arts Martiaux, eux, sont rangés dans la catégorie **I-SP-A** soit gestion de l'incertitude, sans partenaire avec adversaire(s).

Pourquoi ce classement est-il important ?

Parce que la catégorie d'activité dans laquelle se situent le *Nihon Tai Jitsu* en particulier et la self défense en général nécessitent **une réponse motrice adaptée dans un environnement où l'incertitude est grande**. La pratique du *Nihon Tai Jitsu* suit donc une logique interne à sa pratique.

Dans le dojo, lors de l'apprentissage, le travail consiste, entre autre, à **répéter** les mêmes techniques. C'est en partie nécessaire pour obtenir une réponse motrice à un stimulus(exemple formalisé du travail des bases ou des *kata*).

On obtient alors un geste stéréotypé.

Stéréotype moteur : comportement appris et volontairement déclenché qui se déroule d'un seul tenant et de façon quasi autonome dès qu'il a été initié.

Mais la présence du (ou des) adversaire(s), **de l'incertitude implique** une gestion des ressources complètement différente ! Et si le geste ne se termine pas de façon autonome ?

Le Nihon Tai Jitsu entre dans la catégorie des activités corporelles sociomotrices. Des comportements tactiques pertinents faciliteront les mises en place de ripostes adaptées.

Le pouvoir décisionnel de l'individu est grand. La prise d'information est omniprésente.

La prise d'information passe d'abord par l'organe qu'est l'œil.

Se dessinent alors 3 phases.

Le débutant **voit**. L'œil se porte alors sur la moindre variation de mouvement du corps de l'adversaire et "focalise " sur un élément particulier, une main, un pied...

Le pratiquant plus expérimenté **regarde**. La vision englobe alors l'adversaire dans un champ plus global. La moindre variation est perceptible et permet d'adapter la position du défenseur.

Le pratiquant avancé **perçoit**. L'œil n'est plus qu'un relais. Le pratiquant fait appel à son expérience et à ses sensations. Il doit alors prendre une décision qui dépend de probabilités très subjectives. En effet un même stimulus sur deux personnes différentes peut engager deux réponses différentes.

C'est pourquoi, dans une situation de défense, une décision est en réalité une pré-décision répondant à une pré-action. Et parfois l'anticipation est une anticipation d'anticipation...Ce décodage de l'information qui entraîne une réponse peut, à cause de la soudaineté de l'agression, être entaché d'erreur. Le pratiquant apprécie les éléments en termes de probabilité subjectives et leur accorde un degré de confiance variable qui engage la prise de risque.

La riposte s'ajuste alors à la situation. Chaque protagoniste se livre à une "lecture" de l'autre. Le comportement de l'adversaire est lié au mien. **L'importance de la feinte rend le décodage irréductible à un déchiffrement simple.**

Cette reconnaissance d'indices s'appuie en partie sur la familiarité de la situation, l'expérience acquise, les habitudes. L'adversaire et moi-même attendons que l'un ou l'autre délivre des informations. Chacun attend qu'un certain nombre de signaux valident une prise de décision. Si j'attends une redondance de ces signaux je me conforte dans l'élaboration de ma riposte. Mais...ceci est coûteux en temps !!! Un conflit décisionnel surgit alors : sûreté ou rapidité de la direction stratégique ?

Voilà une situation fluctuante en self défense :

- ✓ Mon adversaire va attaquer, je suis en position de faiblesse (effet de surprise, je ne sais pas quand...)
- ✓ Je sais que mon adversaire va attaquer, il est en position de faiblesse (il va feinter pour me surprendre), il va anticiper mon action.
- ✓ Il sait que je sais qu'il va attaquer, il tient compte de ce que je pense de son comportement: il anticipe mon anticipation.

Que puis faire pour éviter que va-et-vient complexe perdure ?

Une défense est une mobilisation de ressources techniques, physiques, physiologiques et évidemment tactiques.

Quelles sont alors les stratégies qui s'offrent à nous pour vaincre ?

Je vais mentir à mon (ou mes) adversaire(s) de telle sorte qu'il(s) croie(nt) que ce que je vais faire est vrai. J'envoie un faisceau d'indices identifiables sans inconvénient mais dans une fausse direction, avec un démarrage retardé, ou en occupant l'espace de façon trompeuse.

C'est le principe du **tsukuri**.

Tsukuri : préparer, bâtir, fabriquer.

Tsukuri, c'est le placement (issu d'un déplacement) : il est primordial d'être correctement placé (par rapport au partenaire) si l'on souhaite déséquilibrer, porter un atemi ou tout simplement esquiver. On retrouve le sens littéral de « préparer » car lors de cette première phase, on prépare les conditions idéales d'exécution de la technique.

S'ensuit le kusushi.

Kusushi: détruire, démolir, casser.

Kuzushi, c'est le déséquilibre : une fois le déplacement correctement effectué, la mise en déséquilibre du partenaire peut s'effectuer avec la plus grande efficacité (et le minimum de force). On retrouve le sens littéral de « détruire » à prendre dans le sens de saper : l'équilibre (aussi bien physique que mental d'ailleurs) du partenaire est mis sous contrôle.

Enfin arrive *kake*.

Kake: **courir, agir, foncer.**

Kake, c'est l'engagement final : lorsque le déséquilibre est amorcé, l'action peut être engagée avec force et décision ne laissant d'autre choix à celui qui la reçoit que la chute (ukemi).

Attention cependant au découpage de ces trois temps, qui en réalité ne font qu'un.

En pratique cela se traduira par l'application de "Tsukuri - Kusushi - Kake" en prise d'initiative appelée en japonais *sen* traduite littéralement par initiative de provocation.

EN PRATIQUE

La mise en pratique se fera par le biais d'une étude à plusieurs : le randori. Le but de ce type de travail est **d'augmenter le taux d'incertitude** dans la pratique de *Tori*. C'est pourquoi la réussite d'une riposte n'est pas que l'application, ni la superposition de techniques...Elle demande bien sûr un haut degré de maîtrise technique mais aussi une grande expérience dans la prise de l'information, du codage-décodage du comportement d'autrui. Information concernant l'environnement et la visualisation ou la sensation des réactions de l'adversaire. Ce qui est loin d'une maîtrise suffisante d'une réponse motrice stéréotypée. Rien ne remplace l'expérience qui fournit une multitude de situations différentes pour arriver au résultat souhaité.

D'abord voyons un exemple concret de travail à deux.

Je suis "loin" de toute prise d'initiative par rapport à mon adversaire.

Je m'approche jusqu'à me placer à distance de frappe afin de lui faire déclencher son geste de percussion en lui laissant de la place pour frapper par exemple *Choku Zuki* à gauche. L'adversaire est emporté par son élan car il était persuadé pouvoir me toucher.

Remarque : La distance par rapport à mon adversaire est appréciée en fonction de l'espace que j'occupe dans son champ visuel. Si je me rapproche, l'espace que j'occupe est plus grand que si je m'éloigne.

Je vais occuper l'espace de façon trompeuse : lors de mon transfert de poids, **je me rapproche SANS** me déplacer vers le haut. Je suis plus proche de mon adversaire, il m'aura peut-être "senti" avancer, mais comme je n'occupe pas plus d'espace dans son champ visuel il pensera que je n'ai pas bougé.

Il y a décalage entre sa perception et sa sensation de mon mouvement...

C'est le tsukuri.

Dans le même temps je me décale sur ma droite et respecte ainsi un des fondements du *Nihon Tai Jitsu* : la parade s'effectue en déplacement. En me déplaçant, je percute son visage avec mon poing gauche, puis *mawashi zuki* droit au niveau des côtes.

C'est le kusushi.

La riposte se terminera par un *sutemi : tani otoshi*. *C'est le kake.*

Le *randori* prend alors tout son sens.

Les *randori* seront aménagés : un contre un, un contre deux, randori en cercle, randori dont les seules attaques seront des saisies ou des percussions, randori « total »...

Dans un duel l'affrontement est symétrique et les ressources de chacune des parties sont équivalentes, pas en

self défense, le randori à donc une place importante dans la pratique. Il est nécessaire d'en faire à chaque cours en variant un ou plusieurs paramètres : pratique à l'extérieur, avec éventuellement des protections pour éviter les blessures. Les possibilités sont multiples mais limitées par l'imagination de l'enseignant.

Avec cette analyse nous affirmons pouvoir riposter efficacement dans une situation de self défense dans laquelle se trouve de l'incertitude : il est nécessaire de prendre l'initiative *sen*, pour provoquer l'adversaire et appliquer le *tsukuri – kusushi- kake*.

La synthèse : In Yo No Kata



**Le dessin n'est pas la forme, il est la manière de voir la forme.
Edgar Degas. Artiste.**

EN THEORIE

Ce *kata* est un *kata* personnel d'étude des principes développés dans cet exposé et est composé de 10 techniques.

Ce kata est construit sur le principe de la non résistance de *Tori* lorsque *Uke* contre le mouvement de défense effectué par *Tori*.

Ce kata comporte 10 mouvements qui vont par paire sauf les deux derniers. Les *Tai Sabaki* utilisés sont les *Tai Sabaki* fondamentaux de la méthode à savoir latéral, et avant avec un angle de 45° par rapport à la direction de l'attaque.

Les quatre premières techniques sont effectuées deux fois. Une fois normalement telle que la technique est appliquée en Self Défense. La deuxième fois avec une réaction, voire un blocage de la technique par *Uke*. Ce qui se solde par un contre de *Tori* à l'aide d'un *sutemi* (littéralement « jeter le corps » soit dans notre cas un sacrifice de l'équilibre pour obtenir la victoire).

En effet dans l'action du contre, une impulsion est donnée par *Uke*, ce qui modifie la technique initiale. *Tori* profite ainsi d'une énergie qu'il doit employer, canalisée au mieux afin de vaincre.

La technique 9 est une mise hors d'état de nuire de *Uke* par un K.O neurologique par percussion respectant les principes développés dans les trois chapitres précédents. Elle représente la partie *GOHO* de la méthode du *Nihon Tai Jitsu* (Principe « dur »).

La technique 10 est une méthode de ranimation de *Uke* par percussion sur le nerf spinal. Elle représente entre autre avec les luxations et les projections la partie *JUHO* de la méthode du *Nihon Tai Jitsu* (Principe « Souple »).

Ces deux derniers mouvements ont été intégrés car ils respectent en tous points les mécanismes des deux polarités du *YIN* et du *YANG* (souple-dur, interne-externe, résistance-non résistance).

Dans l'application pratique, le kata se déroule comme suit: la riposte sur chaque attaque est telle qu'effectuée dans une situation de self défense. Dans le mouvement suivant, la même défense est contrée, ce qui nécessite l'application du *sutemi*.

Après le salut et l'ouverture du kata, *Tori* et *Uke* changent de place pour que *Tori* ne tourne pas le dos au *Joseki*.

Salut.

Ouverture.

Technique 1 déplacement latéral à gauche

Attaque *Oi Zuki* **Riposte** *Sode Guruma Jime*

Technique 2 déplacement latéral à gauche

Attaque *Oi Zuki* Uke contre en poussant Tori vers l'extérieur

Riposte *Soto Guruma Sutemi*

Technique 3 déplacement latéral à droite

Attaque *tentative d'encerclement* **Riposte** *Koshi Waza*

Technique 4 déplacement latéral à droite

Attaque *tentative d'encerclement* Uke surpasse en se plaçant devant Tori

Riposte *Sumi Gaeshi*

Technique 5 déplacement avant à gauche

Attaque *saisie de poignet en diagonale* **Riposte** *Kote Kodaki*

Technique 6 déplacement avant à gauche

Attaques *saisie de poignet en diagonale* Uke contre en ramenant le bras à lui

Riposte *Atama ashibo sutemi*

Technique 7 déplacement avant à droite

Attaque *Shomen uchi* **Riposte** *Tai Otoshi*

Technique 8 déplacement avant à droite

Attaque *Shomen Uchi* Uke contre en poussant de tout son corps contre le déséquilibre

Riposte *Ura Kata Sutemi*

Technique 9 déplacement latéral à gauche

Attaque *saisie de revers* **Riposte** *percussion sur le point GI 10*

double percussion sur VB 13/14/15 et VB 20

Technique 10

Technique de réanimation par percussion sur le nerf spinal.

Fermeture.

Salut.

Prolongement : Pour poursuivre cette étude, dans laquelle nous trouvons en filigrane et tout au long de cet exposé la notion d'incertitude, **ce kata deviendra un randori**, avec un ou plusieurs adversaires, avec des techniques exécutées dans l'ordre, dans le désordre, d'abord exclusivement les techniques portant les numéros pairs, puis impairs...

Conclusion

"C'est en parvenant à nos fins par l'effort, en étant prêt à faire le sacrifice de profits immédiats en faveur du bien-être d'autrui à long terme, que nous parviendrons au bonheur caractérisé par la paix et le contentement authentique."

Dalaï Lama.

Pour répondre à la problématique de départ, il existe bel et bien des propositions et des directives qui légitiment l'emploi du tercet **GI, TAI, SHIN**: générer de la puissance, acquérir une posture correcte, et soumettre l'adversaire à une stratégie efficace pour ... ne pas perdre !

Dans le *Nihon Tai Jitsu*, cela se traduit par l'emploi dynamique de l'esquive, du transfert du poids, de l'ondulation complétée par une structure de corps adéquate, sur fond de prise d'initiative à cause de l'incertitude liée à la situation.

Ce cheminement m'a permis de comprendre les mécanismes et les stratégies à mettre en œuvre pour rendre cette méthode qu'est le *Nihon Tai Jitsu* plus compréhensible, plus accessible, plus vivante pour me l'approprier.

En fait il existe une multitude d'entrées pour appréhender cette Méthode de self défense.

Nous avons vu une approche dynamique, biomécanique, sociologique, stratégique, pédagogique.

Evidemment, il ne suffit pas d'intellectualiser tous ces concepts, il faut leur donner du sens. Cela ne sera possible que par une pratique régulière, raisonnée et humaine.

Le seul dénominateur commun dans ce kaléidoscope de concepts est l'homme. La meilleure des compréhensions de soi est celle qui passe par l'émotion, l'intellect et par le corps. Cela ne signifie –t-il pas aussi **SHIN, GI, TAI** ?

Le corps et l'esprit ne font qu'un...

Cela ne rejoint-t-il pas la définition du Budo vue en introduction ?

Finalement cette voie n'est-elle pas l'essai de l'accomplissement de soi au travers d'une technique de guerre ?

Quel paradoxe !!!

Le sens que j'ai donné jusqu'à présent à ma pratique est comme la photographie d'un paysage à un moment donné et changera certainement au fil du temps...

Seule l'impermanence est permanente...

Je terminerai cet exposé par une phrase de Lionel Froidure fondateur de Imagin'art Prod : « Nous sommes des pratiquants, alors pratiquons. »

BIBLIOGRAPHIE :

Le Nihon Tai Jitsu **Roland Hernaez** ed Sedirep.

KihonWaza **Roland Hernaez** ed Budo Editions.

JuJitsu : Force millénaire **Roland Hernaez** ed MDP.

Jeux, sports et sociétés : lexique de praxéologie motrice **Pierre Parlebas** ed INSEP.

Encyclopédie des arts martiaux **Roland Habersetzer** ed mphora.

Tengu no ryu Karate Do **Roland Habersetzer** ed Sempai.

Anatomie fonctionnelle : tête et rachis **Aldalbert Kapandji** ed Maloine.

Anatomie fonctionnelle : membre inférieur **Aldalbert Kapandji** ed Maloine.

Anatomie fonctionnelle : membre supérieur **Aldalbert Kapandji** ed Maloine.

Neurocombat : psychologie de la violence de rue et du combat rapproché **Christophe Jacquemart** ed Fusion Froide.

Qu'est-ce que le Shorinji kempo ? **So Doshin**.

Budo : le ki et le sens du combat **Kenji Tokitsu** ed Désiris.

Psychanalyse des contes de fées **Bruno Bettelheim** ed Pocket.

Zen et arts martiaux **Taisen Deshimaru** ed Seghers.

L'Art sublime et ultime des points vitaux **Henry Plée** ed Budo Editions.

L'Art sublime et ultime des points de vie **Henry Plée** ed Budo Editions.