



SENSEI

PAROLES D'EXPERT

LA RÉVÉLATION

J'avais quinze ans, je faisais de la natation, du ski, j'avais aussi découvert le judo que j'aimais. L'atmosphère du dojo, déjà, me fascinait parce qu'il y avait une odeur, un état d'esprit palpable, quelque chose qui venait de l'Orient et qui me parlait. Le karaté, qui était à la mode à l'époque, a été un coup de foudre. Nourri des traditions de ma région, le catharisme en particulier, cette quête spirituelle qui prône l'ascèse, le détachement du matériel pour atteindre à la perfection spirituelle (et qui ressemble au Bouddhisme), je présentais quelque chose que j'ai découvert dans la pratique martiale. Je rêvais d'une chevalerie, j'en ai rencontré une autre.

LE DOJO, UN TEMPLE INTÉRIEUR

Je peux enseigner à plusieurs vitesses, pour des publics différents, mais il me semble que le but général, c'est d'aider les gens, comme soi-même, à grandir dans la dimension du respect et de la modestie. Ce qui reste inamovible, c'est l'étiquette. Elle doit être suivie avec le cœur et générer tout le reste. Elle permet de prendre conscience du lien entre l'espace du dojo et l'intérieur de soi-même. Le dojo est notre propre temple intérieur. Il nous offre une chance de trouver la posture juste et parfaite, les gestes naturels. Je crois que quand on parle de posture naturelle, on doit penser « conforme à la nature », en lien avec elle, dans l'harmonie avec les éléments. La posture qui fait circuler l'énergie en nous avec la terre pour ancrage, le ciel pour l'élévation, le feu pour l'énergie, l'eau pour la fluidité. Quand on me parle d'efficacité dans le karaté, c'est à cela que je pense. Pas à mettre une « pêche » à quelqu'un.

ACTION ET RÉFLEXION

La pratique, c'est de l'action. Il faut rester actif, pratiquant. L'étude technique, le combat au dojo, l'entraînement, c'est ce qui compte. Le mystère, la magie de l'art martial est là. Mais je pense que ce n'est pas suffisant. Il me semble aussi qu'il faut lire, approfondir, discuter, réfléchir ensemble. En fait, il n'y a pas de dualité entre les deux attitudes. Il faudrait même parvenir à les faire ensemble. Trouver dans le travail, dans la posture, des sources d'étonnement, d'intérêt à approfondir.

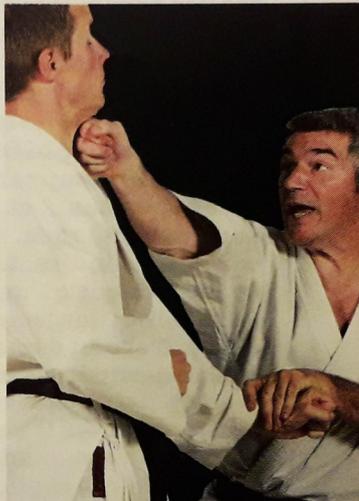
LES PETITES ILLUMINATIONS

L'objectif, c'est le travail, la recherche, les progrès, un peu tous les jours. J'ai le sentiment d'un changement permanent. L'herbe de l'année dernière n'est pas la même que celle de cette année et ma façon de pratiquer, de bouger, de penser non plus. Il n'y a pas de direction, mais une aventure permanente dans cette quête de chaque jour qui est comme un état d'esprit, une exigence à ne pas s'arrêter, à ne pas se reposer, mais aussi simplement une soif d'apprendre et de changer, au-delà de la technique même. Quand j'étais jeune, j'étais trop introverti, d'une timidité excessive. Cela me joue encore des tours, mais je commence à me vaincre moi-même, même si je me sens encore beaucoup de lacunes psychologiques. C'est une quête de chaque jour, mais en même temps il faut apprendre à s'aimer, à accepter le bon et le mauvais, pour être pleinement soi-même et devenir capable de se tourner vers les autres. Tout cela ne veut pas dire que je suis à la recherche du satori ... mais le côté grisant d'une sensation juste dans la pratique et toutes les petites illuminations de la vie, les « pourquoi n'y ai-je pas pensé plus tôt ? », les émotions différentes et un peu plus belles... cela vaut tout de même le coup.



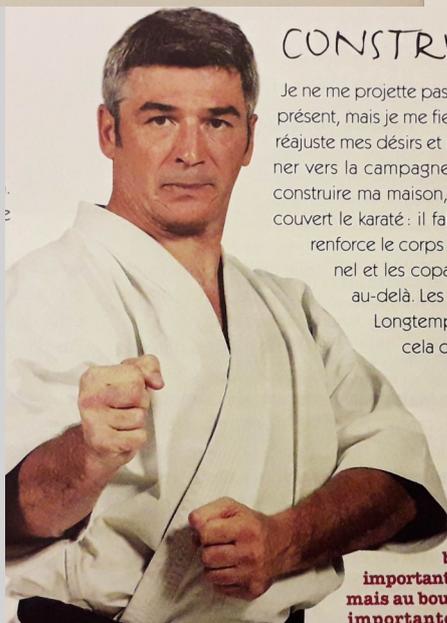
100 ANS POUR UNE CATHÉDRALE

Tout est bon pour nourrir une pratique. Je m'inspire de tout, je fais des liens avec tout. Je transforme petit à petit mon eau en vin pour ne plus être un imitateur, prisonnier d'une forme qui n'est pas la sienne, d'un discours qui n'est pas le sien. Les gens de métier, cette tradition me fait réfléchir. Il faut cent ans pour construire une cathédrale. J'admire l'esprit visionnaire de ces gens qui travaillaient à construire un temple, dont ils savaient déjà qu'ils ne verraient pas l'aboutissement. Comme eux, je me considère un peu comme un passeur. Je propose ce que je suis et je défends le concept qui passe à travers mon expérience, mon parcours, mon engagement sincère.



CONSTRUIRE SA MAISON

Je ne me projette pas trop dans le futur, j'essaie de rester dans le présent, mais je me fie à mon intuition. J'ai senti qu'il fallait que je réajuste mes désirs et mes projets et que j'avais besoin de retourner vers la campagne. Je me suis retroussé les manches pour construire ma maison, c'était satisfaisant. Comme quand j'ai découvert le karaté : il fallait regarder, observer, avoir envie. Et cela renforce le corps et la tête. Maintenant j'ai mon dojo personnel et les copains pour venir dedans. Je n'ai pas de plan au-delà. Les gens m'ont souvent dit que j'étais un poète. Longtemps cela m'a énervé. Aujourd'hui je prends cela comme un compliment.



SE DÉTACHER DES FORMES

Plus j'avance dans ma pratique shotokan, comme dans celle du iai, plus les barrières s'estompent. Il est bien sûr très important de travailler les techniques de son école, mais au bout du compte, la technique devient moins importante. On se détache progressivement des formes et on trouve un langage commun à tous les pratiquants, le geste juste vient naturellement. C'est le mental qui devient essentiel. Quand on est installé dans l'état que l'on maîtrise, on maîtrise tout.

LE COMBAT, L'ARRÊT DU COMBAT...

Un idéogramme du budo représente un homme en mouvement. C'est ça un budoka : un homme bien centré au hara puissant qui avance toujours dans la même direction, sans s'arrêter ni se détourner. Nous sommes dans une discipline de combat, un art externe. Il faut se poser la question de l'efficacité, comme on se la posait aux origines de la pratique. Pour moi, il n'y a pas de différence fondamentale entre aujourd'hui et hier de ce point de vue. C'est pourquoi, même si je pratique le shotokan, je cherche à remonter à la source des techniques, à retrouver l'alternance du doux et du dur et j'aime l'esprit du karaté-jutsu. Je pratique aussi le iai, dont les conceptions et les modes d'entraînement ont très peu changé et qui est d'un haut niveau d'exigence. Il y a une vraie recherche de pureté, une sobriété fascinante. Après, être invincible... quand on se connaît bien, la question n'a plus de sens. Plus on recherche l'efficacité, plus on touche à quelque chose d'absolu où un combat particulier n'aurait plus de sens et serait même le signe d'une faiblesse. Pour moi, c'est comme cela qu'on « arrête la lance », ce qui est le véritable sens du mot budo.