

Culture et traditions

Les trois disciplines pratiquées au Budokan Tramelan (Jûdô, Karaté-Dô et Aïkidô) sont considérées comme des *Shin-Budô*, c'est-à-dire une *Nouvelle Voie Martiale*, par rapport aux *Ko Budô* ou *Anciennes Voie Martiales* du Japon féodal. Elles partagent, avec d'autres, cette particularité qui fait leur richesse : le suffixe *Dô*.

Dô signifie *La Voie*. C'est le chemin de la progression, la méthode, c'est la recherche personnelle, le respect et le partage des connaissances entre pratiquants, c'est tout ce qui est au-delà du "simple" aspect sportif, c'est un art de vivre. Jean-Marc Ortega, fondateur de l'Ecole d'Energie dit ceci : « L'art de transformer une main secourable en une arme redoutable relève du Karaté. L'inverse relève du Karaté-Dô ».

Les arts martiaux modernes mais qui ont su rester traditionnel offrent au jeune pratiquant qui cherche sa satisfaction dans les victoires, de quoi se mesurer à d'autres combattants, dans des match avec des règles strictes. Dans les sports dit "de combats", les protections et les techniques sont adaptées et les accidents sont bien moins nombreux et moins graves que dans d'autres sports plus répandus. A côté de cela, chaque art martial offre une infinie richesse de sujets à développer par chaque pratiquant. L'esprit de compétition est une quête de solitude, une quête éphémère. Si l'on veut pouvoir apprendre de l'expérience des autres, il faut les respecter, pas les battre.

Les saluts



Tout à un début et une fin. Dans les arts martiaux, chaque début et chaque fin est ponctué d'un "salut". Ce salut traditionnel, le *Reï*, peut se pratiquer debout ou à genoux. Il symbolise l'engagement du pratiquant à se comporter dignement pendant le cours.

- Lorsqu'on salue en entrant dans le Dôjô, c'est une façon de se présenter aux lieux qui nous accueillent et à ceux qui ont œuvré à leur réalisation.
- Le salut d'entrée sur le tatamis, à pieds nus, permet de prendre contact avec la surface d'entraînement. Cette surface, autrefois en paille de riz (aujourd'hui en mousse), amortit les chocs en cas de chute et préserve les articulations. C'est aussi un lieu du Dôjô qui doit rester propre puisqu'on y pratique aussi bien debout, à genoux ou couché pour les immobilisations.

Chaque séance d'entraînement débute par plusieurs saluts, en principe à genoux. Suivant les disciplines ce rituel peut varier un peu, mais la signification reste identique. On salue les personnes dans un ordre hiérarchique.

- D'abord en direction des photos des Maîtres fondateurs disposées sur le Kamiza. C'est une demande tacite de pouvoir bénéficier de l'enseignement qu'ils nous ont transmis à travers les générations. C'est aussi un salut face à l'univers tout entier qui met tout le monde au même niveau.
- Le deuxième salut est destiné au professeur qui donne le cours. La méthode d'enseignement des arts martiaux est à l'opposé de nos méthodes scolaires. Ce n'est pas parce l'élève paie ses cotisations et se présente à l'entraînement qu'il peut exiger de recevoir un enseignement. Comme une plante attendant la pluie,

il doit faire preuve de patience, être présent et disponible. Ensuite si son engagement personnel rejaillit sur les autres participants et leur permet à leur tour de progresser, il devient "une source de partage" que le professeur alimente en connaissances.

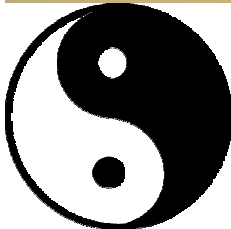
- Le salut suivant est destiné au Senpai, le plus ancien élève. On pourrait le comparer à un "chef de meute". C'est lui qui doit rester attentif à ce que les plus jeunes élèves ne perturbent pas le cours. Le professeur est comme un invité, ce n'est pas à lui de "faire la loi".
- Le quatrième salut est destiné aux élèves. C'est une sorte de contrat qui engage chacun à se comporter courtoisement et à respecter les individus et les règles. La progression martiale au sens large est un mélange de travail individuel et en groupe. Par conséquent l'aide des autres ou le respect d'une phase de travail isolé sont indispensables.



Dans les saluts à genoux, on retrouve également une infinité de références, plus ou moins cachées, aux traditions chinoises et japonaises. Les diverses façons de s'agenouiller et de se lever sont encore empreintes de la gestuelle des Samouraïs qui portaient sabres et armures. L'assise au sol, la position du corps, des bras, des mains et des jambes lors de ces saluts sont autant de techniques et de symbole.



L'ensemble formé par les épaules et les genoux dessine un carré, symbolisant les quatre éléments : la terre, l'air, l'eau et le feu. Ces éléments se combinent sous forme d'énergie en mouvement : c'est le cercle formé par les bras.



Le cercle représente aussi tous les cycles de la vie, l'éternel recommencement du jour et de la nuit, de la naissance et de la mort, de l'élève qui devient à son tour professeur. Le cercle se retrouve plusieurs fois dans la représentation du Yin et du Yang. Les bases de l'harmonie entre les contraires apparents. Une forme sans coin, sans angle, sans rupture. Dans chaque partie se trouve une portion de la partie opposée. Dans le jour il y a de l'ombre et dans la nuit un peu de lumière. Le cercle est aussi une trajectoire utilisée dans de nombreuses techniques, c'est puissant mais pas brutal, c'est un tout qui englobe un ensemble. Une technique circulaire ne crée pas de choc, elle dévie. C'est l'esprit des arts martiaux de ne pas entrer en conflit, mais d'accompagner ou d'éviter.



Le triangle formé par les mains plaquées au sol à aussi de nombreuses significations. L'unité *Cœur-Corps-Esprit* en est une. *Shin-Gi-Tai*, *l'Esprit* (caractère, comportement), la *Technique* (habileté, persévérance) et le *Corps* (harmonie, développement) en est une autre. Le triangle peut aussi être interprété comme une pyramide, symbole de hiérarchie. C'est aussi une façon de représenter la progression de la technique vers la spiritualité et la sagesse.



L'esprit, la méthode

Les Japonais et les Chinois (entre autres) ont une manière d'apprendre et de comprendre fondamentalement différente de la notre. Ils cherchent à percevoir les choses dans leur globalité, alors que nous voulons étudier chaque détail. A cause de cette tare culturelle, nous passons souvent à côté de l'essentiel, cherchant à isoler chaque élément, sans "voir" l'ensemble qu'ils composent. Les mouvements d'Aïkidô en sont le parfait exemple, ils sont un ensemble de détails, mais seul l'ensemble compte. Chercher à perfectionner chaque fragment apporte peu, alors que l'amélioration de l'ensemble est un riche enseignement. Les Katas de Karaté-Dô peuvent également servir à développer cette perception, mais ils ont aussi la particularité de pouvoir être décomposés en une multitude d'ensembles.

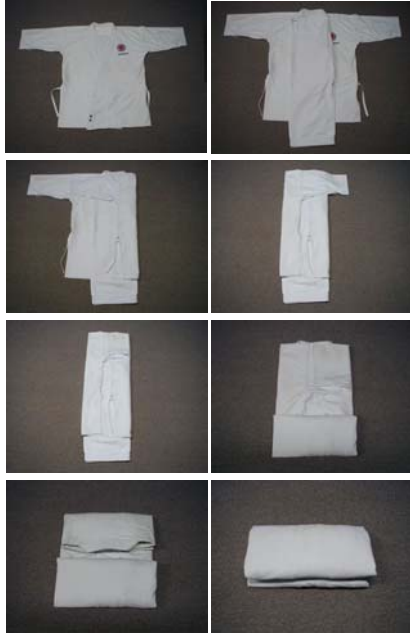
La aussi, notre impatience occidentale nous pousse à survoler le plus de sujets possibles, sans s'attarder à en découvrir toute la profondeur. Nous préférons nous venter de connaître des dizaines de techniques plutôt que d'en maîtriser une seule, mais sous tous ses aspects. Les exercices des arts martiaux sont comme des icebergs, nous cherchons sottement à en étudier la partie visible alors que l'essentiel est caché.

Le but actuel de tous les arts martiaux (Budô) est le développement harmonieux physique et psychique de l'individu et de la société. L'aspect sportif et la compétition ne sont qu'un passage proposé, mais pas obligé. Un sportif s'entraîne pour un match ou une compétition, et, passé un certain âge, il ne trouve plus sa place. Un Budôka s'entraîne pour progresser, et faire progresser ses partenaires avec lui. Dans une compétition, celui qui est le meilleur (et il y en a toujours un) devient l'adversaire à battre. Dans les arts martiaux, les domaines de pratiques sont si vastes et variés que chacun finit par être « meilleur » quelque part. Il devient alors un partenaire de valeur, et se doit de partager son acquis avec les autres pratiquants.

Les tenues

Le système de récompenses que constitue les ceintures (*Obi*, en japonais) de couleurs à été développé pour le Jûdô par Maître Kawaishi, venu de Londres en 1935 et installé à Paris, pour satisfaire notre impatience occidentale. Ce système n'existait pas au Japon où les seuls grades existants étaient les ceintures marron et noire, plus des ceintures rouges et blanches pour des occasions particulières ou des cérémonies. Les nombreux avantages pédagogiques de cette méthode ont depuis été largement reconnus, si bien qu'elle est utilisée partout dans le monde, et même dans certaines écoles japonaises. La progression des couleurs diffère d'une discipline à l'autre, certains y ajoutant des couleurs intermédiaires, des barrettes, ou encore des demi-couleurs. En Jûdô et en Karaté-Dô traditionnels, les couleurs sont blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron, noire. Chaque couleur correspond à un *Niveau* (*Kyû* en japonais). En Aïkidô, seuls les *Kyû* sont utilisés, mais pas les ceintures de couleurs.

Les tenues d'entraînement (Keiko-Gi, Jûdô-Di, Karaté-Gi) appelées faussement Kimonos étaient à l'origine de simples bouts de tissus taillés par exemple dans des draps. Il fallait simplement que la tenue soit (comme aujourd'hui) ample pour permettre tous les mouvements et solide pour ne pas se déchirer lors des saisies. Un Kimono est en réalité un vêtement d'intérieur comme un peignoir ou une tenue de cérémonie.



Il existe plusieurs façons de plier un Gi. L'essentiel étant d'éviter la formation de faux plis. Un Gi parfaitement plié doit pouvoir être enfilé en un minimum de temps, en économisant les gestes, et ne pas avoir l'air d'un vieux chiffon tout fripé.

En Aïkidô, les pratiquant ayant atteint un certain niveau portent l'Hakama. Sorte de pantalon ample, il sert principalement à masquer le déplacement, mais c'est aussi un signe de noblesse, dont chaque pli à une signification religieuse ou une représentation du code moral des Samourais. A l'arrière, le Koshi-Ita est un renfort qui maintient les lombaires pour assurer un bon placement des hanches.



Les valeurs et vertus du Bushidô (Noblesse d'âme)

L'honneur : Meiyô

C'est la qualité essentielle. Du sens de l'honneur découlent toutes les autres vertus

La fidélité : Chijitsu

La fidélité symbolise la nécessité de tenir ses promesses et remplir ses engagements.

La sincérité : Seijitsu ou Makoto

C'est le signe de celui qui ne déguise ni ses sentiments, ni ses pensées.

Le courage : Yuuki et ou Yuukan

C'est la force d'âme qui nous pousse à faire respecter ce qui nous paraît juste.

La bonté et la bienveillance : Shinsetsu

Elles nous poussent à l'entraide, à être attentif et respectueux envers notre prochain.

La modestie et l'humilité : Ken

Savoir être humble, exempt d'orgueil et de vanité, est le seul garant de la modestie.

La droiture: Tadashi ou sei

C'est suivre la ligne du devoir et ne jamais s'en écarter.

Le respect: Sonchô

Respecter le sacré et le premier devoir d'un Budoka.

Le contrôle de soi: Seigyô

Il représente la possibilité de maîtriser nos sentiments, et de contrôler notre instinct.

Le Dô, la Voie

La pratique d'un Budô est sans fin. On peut y puiser l'énergie et les solutions à tous les soucis et conflits de la vie. Les principes de sont pas figés, après chaque nuit vient un jour, mais il est différent du jour précédent. La vérité n'est pas unique, comme l'eau des lac ne provient pas d'une seule source. Chacun participe à l'épanouissement de l'ensemble.

« Celui qui aime apprendre est bien près du savoir. » (Confucius)

« Celui qui plante la vertu ne doit pas oublier de l'arroser souvent. » (Confucius)