

# Mon do

La lettre des valeurs du Judo et Ju-jutsu **traditionnels**

**N**otre école a instauré cinq principes fondamentaux à acquérir. Ce sont : 1) l'éveil, 2) la souplesse, 3) la distance, 4) les réactions et 5) le vide, dans le cadre d'une méthode appelée "Objectif Do". Cette méthode originale est la première à fonder sa pédagogie sur l'étude et l'acquisition des principes fondamentaux que nous considérons comme l'essence des combats du Judo/Ju-jutsu. Cette approche nous apparaît une nécessité, compte tenu de la dégradation du judo et de sa formule

lisent la voie de la souplesse "Ju". Et qui par leur "éveil", démontrent et appliquent les principes fondamentaux, valeur et essence de nos arts martiaux. En effet, cette espèce de pratiquants (tes) qui réussit l'exploit de vaincre en utilisant la force de l'adversaire est en voie de disparition. Pour conforter nos observations et les justifier, nous allons faire appel à de grands personnages.

Et en premier, Laurence d'Arabie qui nous dit : « *Je sens chez nos officiers une incuriosité foncière et paralysante, trop de corps, trop peu de tête. Veuillez*

*je libère mon esprit de toute pensée ou émotion qui peuvent l'aveugler ou l'entraver, à ce moment je n'ai plus devant moi un adversaire mais, ayant accompli le "vide" en moi, je suis lui, et tout se passe comme si chacun de ses mouvements et de ses pensées mêmes étaient les miens. À ce moment je sais comment et quand le frapper ».* Cette faculté se nomme Yomi (deviner les pensées adverses, et comme nous le dit Miyamoto Musashi « *suivant vos adversaires, penser grand, penser petit* »).

## LA SCIENCE NOUS LE CONFIRME

Cette intuition, ces conseils, sont étonnants, mais plus étonnant encore est que la science va nous le confirmer. En effet, le professeur Lucien Israël dans un livre remarquable "Cerveau droit, cerveau gauche" (cultures et civi-

## Meilleur emploi du principe "Yomi"... l'éveil

### LA CONNAISSANCE

**YOMI**: deviner la pensée de l'autre, percer, percevoir ces intentions. C'est la base du Sen-no-sen (intervenir avant l'attaque, et non l'attaque dans l'attaque, qui est un choc!).

**SÉMIOTIQUE**: l'art de décrypter la signification des gestes.

"meilleur emploi des énergies". Cette dégradation a été confirmée par un des plus grands champions du Judo, Anton Geesink (\*) dans un article du journal *l'Équipe*, lors des derniers championnats du monde 2009 (propos recueillis par Olivier Bienfait avec H. G.). Écoutons-le, entendons-le. Question : Quel regard portez-vous sur le Judo actuel ? Réponse : « *Il est très différent de celui que je pratiquais, la lutte l'a dénaturé...* ». Le constat aujourd'hui : le Judo, c'est 50 % de non-Judo ; 50 % d'un sport de bagarre né de diverses influences. Depuis de nombreuses années, nos professeurs s'inquiètent de la dégradation de notre voie de la souplesse "Ju". Ils ont réagi en organisant des rencontres qui comprenaient des prix de stylistes. Ceux-ci furent très appréciés. Il nous faut absolument désigner et honorer celles et ceux qui réa-



**Exercice pour développer l'éveil : se déplacer en "harmonie", dans le pas du partenaire. Cliquez sur l'image et validez pour voir se dérouler la vidéo!**

*vous servir de moi comme d'un texte qui prêche la nécessité d'étudier, plus qu'on ne le fait, les livres d'histoire, ceux d'un plus grand sérieux dans l'art militaire. Avec deux mille ans d'exemples derrière nous, nous n'avons pas d'excuses, quand nous nous battons, si nous nous battons mal ».*

En deuxième, un grand maître de l'escrime japonais nous dit : « *Lorsque je réalise l'unité entre le sabre et moi, que*

lisations, Édition Plon), nous signale la composition de notre cerveau en deux hémisphères, ayant chacun deux fonctions différentes, l'une traitant toutes les questions exactes matérielles, l'autre les questions immatérielles, émotionnelles, voire spirituelles.

Une confirmation récente démontre que les capacités du cerveau et son développement laissent des traces. Une expérience faite à Londres sur une

F. DUPIN



**Kime-no-kata:**

*L'éveil est essentiel, ici, pour réaliser le Tai-sabaki au juste moment.*

Cliquez sur l'image et validez pour voir se dérouler la vidéo!

quinzaine de chauffeurs de taxi a démontré qu'il y avait, après examen, des traces visuelles, spécifiques dans leur cerveau, signalant la connaissance de Londres par ceux-ci.

Ce préambule, pour constater que notre cerveau emmagasine des connaissances matérielles et immatérielles, les classe et les développe. En conclusion, les facultés des principes que nous avons sélectionnés peuvent s'intégrer à notre cerveau et lui donner les moyens de s'exercer en Randori et de réussir en Shiai. C'est pourquoi, nous avons créé des études adaptées à l'acquisition de nos cinq principes fondamentaux. Bien entendu, la première étude de mise en sensibilité que nous proposons ne peut être que... l'éveil. De cet état, tout va dépendre. Chaque principe aura la référence d'un immense personnage. Pour le premier, "éveil", c'est Bouddha (qui veut dire *l'éveillé*). Cet éveil est représenté par un élément naturel "la terre", suivant l'adage "avoir les pieds sur terre". L'éveil va développer une faculté très importante "l'attention" pour percevoir, percevoir les intentions adverses. Il a un préliminaire important, "le salut" qui précède la prise de contact avec les tatamis, puis la disposition face au créateur du Judo, le professeur Jigoro Kano.

Note: les parents sont très sensibles à cette courtoisie, cette politesse et ce respect des uns et des autres. C'est aussi une attention particulière de notre méthode "Objectif Do".

Une remarque importante, c'est l'apparition lors des compétitions nationales et internationales, en plus du salut Judo, d'une poignée de mains "des lutteurs". Notre salut, l'inclinaison du corps et l'avance du pied gauche sont très significatifs. L'inclinaison du corps, c'est-à-dire la courtoisie, le respect, l'avance du pied gauche est une préparation mentale, de perception. Le but, l'idéal à atteindre, voire l'apothéose, est de vaincre en utilisant la force adverse "meilleur emploi des énergies". Cet ensemble gestuel est chargé de nous

mettre en attention et prépare la sensibilité à l'adversaire, de ses faits et gestes. Différente est la poignée de mains des "lutteurs", prémices d'un combat loyal à la régulière (on veut dominer, écraser l'autre en force). On notera que, lors de leurs rencontres, aucun lutteur ne fait le salut du Judo. Maintenant une très grande question se pose: où puiser les sources de notre éveil, réveil?

**NOTRE ANALYSE**

Les principes fondamentaux sur lesquels reposent les arts martiaux sont démontrés dans leur conservatoire: "les katas". À ce titre, nous allons explorer ensemble cette source vraiment miraculeuse et en extraire les essences. Nous devons savoir qu'en Orient les valeurs sont seulement suggérées. Il faut utiliser la "sémiotique" pour comprendre nos "katas", leur signification et leur gestuel. Une fois les principes "décryptés", concevoir des études spécifiques pour les maîtriser, sachant qu'ils trouveront leur place dans notre cerveau droit ou gauche.

Voici un exemple qui va comprendre deux aspects: a) leur découverte et b) leur mise en acquisition.

Le **Nage-no-kata** dès sa première technique, "Uki-otoshi", nous indique la présence de deux entités, le Yin et le Yang (Lao-tseu). Tout se passe au milieu des tatamis. Les deux partenaires s'approchent l'un de l'autre. Vont-ils s'affronter? Non. Uké fait un pas en

**Nage-no-kata:**

*premier pas, l'harmonie; deuxième pas, le déséquilibre; troisième pas, la projection.*

Cliquez sur l'image et validez pour voir se dérouler la vidéo!



## POURQUOI CETTE LETTRE MENSUELLE... ?

... pour la formation, l'information, les créations. Dans ce sens, nous apprenons la création d'une "Fondation" dénommée F.I.P.A.M. (Fonds International pour la Préservation des Arts Martiaux). De nombreuses fondations se constituent actuellement. Et ce n'est pas un hasard, mais une nécessité, face aux trop nombreuses dégénérescences dans de trop nombreux domaines. Certes toutes les traditions ont du mal, beaucoup de mal même, à résister aux multiples épreuves, contaminations et tiraillements de leur discipline. D'où ces fondations pour résister à ces multiples formes d'érosion. Il semble que ce soit de louables efforts auxquels j'ai accepté de participer. Il me semble important de défendre les principes énoncés par le professeur Jigoro Kano.

Et de rappeler ce qu'il nous dit : « *le judo n'est pas seulement un sport ou un jeu. Je le considère comme un principe de vie, un art et une science.* »

Un livre EFJJT : un éveil sur les principes des arts martiaux (un plaidoyer).

Un site internet EFJJT : notre méthode, nos lettres. <http://www.efjtt.com>

Une fondation FIPAM (Fond International pour la Préservation des Arts Martiaux) : <http://www.fipam.org>

Un DVD EFJJT : Un éveil sur les principes.

Et le site internet "YouTube" <http://www.youtube.fr> à "Okano", "Levannier".

avant pour saisir Tori. Celui-ci cède. Premier pas (l'harmonie), deuxième pas (le déséquilibre), troisième pas (la projection). Cette explication des "trois pas" me vient du Maître Michigami.

En résumé, notre référence sur les déplacements, fondement de notre habileté, sera extraite du livre "Judo", page 34, par Ichiro Abe, 10<sup>e</sup> dan du Kodokan.

La combinaison de Shin-tai/Tai-sabaki constitue les déplacements Judo. Cette combinaison permet également toutes les techniques d'attaque et de défense.

Il est important, dans l'emploi de Shin-tai/Tai-sabaki de bien veiller à l'utiliser pour déséquilibrer le partenaire, tout en conservant son propre équilibre.

### SHIN-TAI : LES DÉPLACEMENTS

Le Shin-tai est constitué par le déplacement des pieds dans toutes les directions et cela en employant les différentes marches suivantes :

A) Ayumi-ashi : consiste à se déplacer en avant et en arrière, en marche normale (un pied dépassant l'autre), le corps reste en position naturelle, les

jambes sont légèrement écartées.

B) Tsugi-ashi : permet les déplacements dans toutes les directions (les pieds se rapprochant l'un de l'autre) tout en gardant la position naturelle des jambes. Ne jamais joindre les pieds. Ces différentes marches doivent s'effectuer en Suri-ashi (marche en glissant), c'est-à-dire que les pieds glissent sur le tatami, les talons restent libres et le poids du corps est réparti sur les deux pieds.

### TAI-SABAKI :

#### MOUVEMENT TOURNANT DU CORPS

En partant de la position naturelle, on déplace un pied vers l'avant ou vers l'arrière en pivotant sur la plante de l'autre pied : la position du corps fait face à une autre direction.

À partir de cette base fondamentale "l'habileté des déplacements", nous allons ajouter des entraînements spécifiques "éveil". C'est-à-dire deviner de soudaines actions et évolutions de notre partenaire, mais exécutées au "hasard", (\*\*\*) de façon aléatoire.

Première séquence, en groupe : un major simule soudainement et au hasard différents déplacements.

Deuxième séquence, par couple : face

à face un des partenaires simule des déplacements soudain, au hasard (on reflète le déplacement du partenaire comme un "miroir").

Troisième séquence, par couple : face à face un des partenaires simule des déplacements, soudain au hasard et tente une "saisie", en avançant/reculant/lateralement. Tori intuitif, s'adapte et amorce une technique.

Il faut donc étudier et s'entraîner à maîtriser nos principes fondamentaux. Les acquérir, puis les faire valoir, est une nécessité, car ils sont l'essence de nos arts, et représentent toutes leurs valeurs. Les principes font toute la différence, entre les "luttres" qui emploient les forces en opposition et le "Judo" (la souplesse) qui utilise et additionne les forces adverses.

L.L.

(\*) mais aussi par le Maître Minoru Mochizuki, les illustres Yamashita, Okano, et bien d'autres...

(\*\*) hasard : Louis Pasteur nous dit "le hasard ne favorise que les esprits préparés", d'où notre méthode "Objectif Do" qui comporte des entraînements spécifiques et aléatoires de hasard.

**Toute l'équipe de "MonDo" vous adresse ses meilleurs vœux pour l'année 2010 et pour un meilleur Judo !**

**MonDo**

Lettre mensuelle gratuite, éditée par l'École Française de Judo Ju-jitsu Traditionnel

Directeur de la publication : Luc Levannier (Hanshi) — Collaborateur : Patrice Belliard (Kyoshi) — Mise en page : Frédéric Dupin (Renshi)  
75, rue Lecourbe — 75015 Paris — Tél. : 01 45 67 51 51 — Contact : [efjtt@free.fr](mailto:efjtt@free.fr) — <http://www.efjtt.com>