

*Club de Judo d'Andrésy, 78.*

*Jambville, 2 juin 2020.*

*12<sup>ème</sup> envoi.*

Les onze envois précédents ont traité de l'histoire du Judo, des Katas et des techniques de projections illustrées par des dessins.

Ce douzième envoi, tiré de la dernière partie du livre "**Le Judo et son intention**" en préparation, s'appelle "*Dynamique de l'équilibre dans la pratique du Judo*". Ces quatorze pages s'adressent plutôt aux adultes pratiquants intéressés par les bases de notre discipline.

Le premier projet de ce texte a été écrit fin 1991 en vue de mon examen de cinquième dan. Il comptait quatre pages à l'époque mais l'essentiel y était. Depuis, je n'ai cessé de le compléter. Cet essai qui au départ s'appelait : "*l'attitude droite, une manière d'être en Judo*", traite de l'attitude redressée, mobile et dynamique nécessaire à la pratique du Judo, (1). Les relations entre le physique et le mental, entre le geste et la volonté y sont développés ainsi que le rapport entre les deux principes du Judo : l'efficacité maximum et l'entraide mutuelle.

Ces pages constituent le fil conducteur du livre : "*Le Judo et son intention*", elles illustrent mon parcours en Judo,

le désir de **chercher**, *pour moi-même*,  
le goût de transmettre, de **partager**, *la fonction d'enseigner - merci à mes professeurs -*,  
la volonté de se perfectionner constamment, dans la durée, **exigence**, *retour sur soi*.

Je vous souhaite une bonne lecture, n'hésitez pas à me faire part de vos impressions.

Amicalement et bon Judo, Sylvain Leroy.

[mthleroy@yahoo.fr](mailto:mthleroy@yahoo.fr) .

(1), *nécessaire à la bonne pratique du judo, ou,  
qui découle de la bonne pratique du judo, (au choix).*



*« Le Judo peut être considéré  
comme un art ou une philosophie  
de l'équilibre, aussi bien que  
comme un moyen pour cultiver  
le sens de l'état d'équilibre. \* »*

*Jigoro KANO*

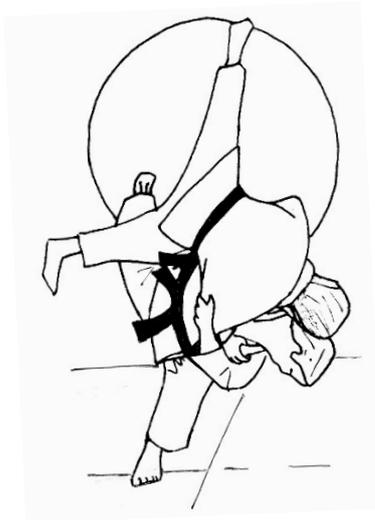
## **DYNAMIQUE de l'EQUILIBRE DANS LA PRATIQUE DU JUDO**

*ESSAI ou comment "Sei ryoku zen yo" est lié à "Ji ta kyo ei".*

*Le Judo, vécu comme engagement où on cultive la mobilité en soi, contribue à améliorer notre équilibre physique et notre sérénité mentale.*

*L'état d'équilibre peut définir l'attitude de l'être humain qui affirmant sa verticalité **va de l'avant** en confiance par une volonté et un goût de vivre de chaque instant.*





*D'après un dessin de Jean - Marie Giraud. (1)*

*Cet exposé, "Dynamique de l'équilibre", a été rédigé à partir d'un document présenté en 1992 dans le cadre de l'examen pour mon 5<sup>e</sup> dan (2), (avec l'assentiment de M Corrèa). Retravaillé, ce texte fut l'objet d'un échange avec M Beaujean. Il fut aussi présenté à M Brondani en 2001.*

Nous affirmons notre verticalité au fil de la **lutte pour l'équilibre**, notre volonté à nous animer (*ou à combattre*) nous guide vers la meilleure manière possible d'utiliser notre énergie. Une attitude droite, redressée, en appui sur le centre de gravité, nous permet une **mobilité** au niveau des hanches, nous donne l'aisance et la puissance du geste juste, en cohésion avec la **décision** nécessaire à sa réalisation.

**S'avancer en soi** préalablement au mouvement, nous dynamise et déverrouille le geste qui ne s'oppose pas à l'autre, l'extension dorsale qui en découle est stabilisatrice et également motrice. Il en résulte une forme de corps alignée, équilibrée, une présence physique et mentale disponible, **non installée**. Notre mobilité interne, liée au contrôle de notre équilibre, rend possible le contrôle du partenaire et une transmission du mouvement qui ne suscitent de blocage, ni en lui, ni en moi.

Dans le jeu de l'attaque et de la défense, **l'opposition frontale** doit être **transformée, absorbée longitudinalement** en nous-mêmes, en non opposition, dans l'esquive, en puissance et en fluidité. D'où l'emploi de **Ju**, souplesse, non résistance, adaptation possible, dans le mot **Judo**.

L'esprit de combat, où la mort était possible du temps des samourais, nous oblige à la plus grande vigilance, à la plus grande détermination, à la meilleure efficacité possible dans la recherche de la vérité. En Judo, la quête de l'utilisation optimale de l'énergie est profondément liée à l'entraide mutuelle, nous avons besoin de la relation à autrui (*professeur, partenaire, adversaire ou élèves*), pour progresser, nous améliorer dans l'accomplissement du geste vrai, (*droit, harmonieux, efficace*).

L'équilibre entre notre ego et l'esprit d'ouverture aux autres, nous conduit à progresser vers une dimension plus profonde du sens de notre vie, de ce que nous pouvons être. Que nous soyons fort ou pas, ce n'est pas contre l'autre, mais avec l'autre que nous réussissons dans la réalisation de nous-mêmes, dans notre quête du principe général et universel du Judo de Jigoro Kano.

*Ce texte n'a pas de prétentions particulières, son écriture souvent reprise, parallèlement à la pratique du Judo, a eu le mérite de m'aider à préciser quelques idées. Il constitue l'origine, l'ossature, le fil conducteur de l'ensemble de l'ouvrage " Le Judo et son intention."*

(1), Premier professeur de Judo à Andrésy au début des années 1950, (dans l'arrière salle du restaurant " la Civette", 26 Boulevard Noël Marc, à l'emplacement de l'actuel laboratoire d'analyses médicales).

(2), Cet exposé était proposé sous le titre : "L'attitude droite, une manière d'être en Judo".

# *Dynamique de l'équilibre dans la pratique du Judo.*

## *ou comment Seiryoku Zen Yo (1),*

### *nous amène à Jita Kyoie (2), (et inversement).*

#### **Verticalité**

La posture naturelle, bipède, verticale (3), que les humains doivent assumer nécessite une **lutte constante pour l'équilibre** contre l'attraction terrestre, elle ne va pas de soi.

Le petit de l'homme va mettre un an de sa vie avant de pouvoir oser et réussir une aventure de quelques pas vers l'avant, en tendant les bras, (*équilibre*), en confiance, vers un être cher.

Pour vanter les qualités **physiques** et - ou - **mentales** d'une personne, on dit couramment : "*C'est quelqu'un de droit*", "*il tient debout*", "*il a la tête sur les épaules*", "*il a les reins solides (4)*", "*il ne manque pas d'aplomb*", "*il ne se laisse pas abattre*", "*il a les deux pieds sur terre*", "*il va de l'avant*".

Une attitude relâchée, (*un dos voûté, avachi, un ventre mou*), se rectifie dès lors qu'intervient notre **volonté à nous dynamiser**, (*ce qui implique un projet*). La décision de nous mobiliser nous porte vers l'avant et nous redresse pour le contrôle de notre équilibre. Notre énergie s'en trouve bien utilisée, assurant notre verticalité, nous affirmons notre personnalité.

#### **Equilibre - alignement du corps - aisance dans le mouvement**

Dans les activités où l'équilibre est en jeu, (*se mettre debout, marcher, courir, arts martiaux, équitation, ski, moto, skateboard...*), le succès dépend directement de la manière dont nous alignons notre corps, en équilibre et en appui sur le bassin afin que le mouvement soit aisé.

L'étude du Judo nous conduit à rechercher la meilleure efficacité possible, laquelle découle d'une **mobilisation volontaire du corps vers l'avant**, liée à l'affirmation constante de notre équilibre, (*gainage abdominal et extension corporelle, en retenue par le dos comme en suspension*).

Une vigilance de l'alignement vertébral (*y compris la tête, les épaules " bien accrochées "*), en appui sur sa base, en équilibre sur le bassin, est nécessaire à la bonne pratique du Judo, ainsi que pour une bonne utilisation de notre corps pour un bien être général.

#### **Mise en avant - se mobiliser**

La verticalité et l'équilibre de cet édifice étant assurés, on les **met en jeu en s'avancant en soi**, sans se voûter, sans casser le corps, avec la **volonté de se mobiliser** à partir du Hara, en s'étirant, en se retenant comme lors des prémices d'un salut debout en Judo que l'on ébaucherait à peine,

La démarche de la recherche de l'équilibre dans le mouvement érige notre attitude et nous amène à ressentir autrement, à transformer notre manière d'être en développant une énergie bienfaisante, puissante et fluide, **longitudinale en nous-mêmes**. En Randori, nous obtenons une mobilité qui ne provoque pas d'opposition, ou l'absorbe quand celle-ci nous est imposée.

En Judo, nous nous affirmons au fil de la lutte pour l'équilibre, paradoxalement, **nous mettons en jeu celui-ci volontairement vers l'avant pour nous animer**.

Une définition du Judo - ou de la vie - pourrait être : "*lutte où nous affirmons notre verticalité, animée par la volonté d'aller de l'avant dans la réalisation de notre projet*".

(1) : "*Utilisation optimum de l'énergie*",

(2) : "*Entraide et prospérité mutuelle*". (*Les deux principales maximes du Judo Kodokan instaurées en 1922*).

(3) : *Qui place la tête au sommet du corps, en équilibre*.

(4) : *En Japonais, le terme "Koshi" désigne cette région du corps, lombaires - reins, hanches*.

## Equilibre mobile

- Une position statique, installée, ne convient pas.

Pour libérer le mouvement et contrôler notre équilibre, il faut s'avancer en soi, tout en s'étirant, en entraînant le bassin, (*charnière articulaire coxo/fémorale ; le bassin prolonge le rachis et fait partie du tronc*), comme lorsque l'on veut lâcher le guidon à bicyclette.

Cette **mise en avant**, (1), équilibré sur le bassin, dos aligné en retenue, permet notre **prise de risque** contrôlée pour le mouvement ; (*surface la plus petite possible occupée par notre polygone de sustentation ; équilibre mobile, éveillé, "stationnement interdit !", selon un Maître japonais...*).

- D'instinct, le corps s'étire pour **sauvegarder** son équilibre au bord du vide, pour ne pas tomber. En Judo, lors de la mise en avant de soi nécessaire à l'action, nous utilisons ce principe de **contrôle de l'équilibre par extension du rachis**, dans la défense, comme pour l'attaque.

L'avancée en soi pour nous dynamiser a pour conséquence l'étirement du tronc, tête vers le haut, bassin vers le bas, pour sauvegarder notre équilibre. Cet étirement ancre le corps au sol.

Nous ne sommes pas installés, ce contrôle engendre une puissance, une mobilité physique et mentale, une disponibilité globale qui ne se fixe pas sur une action particulière à exécuter.

- « *Redresse-toi !* » Combien d'adolescents entendent-ils cette phrase...

Se redresser pour se redresser, n'assure pas forcément une aisance corporelle.

Une bonne attitude est la conséquence de la **dynamisation du corps**, des groupes musculaires antagonistes qui haubanent et érigent notre posture, **par notre volonté, notre décision à nous animer**, à nous mobiliser, tout en contrôlant notre équilibre, avec comme repères :

- devant soi, le bas de l'abdomen, y compris le périnée, centre de gravité, Hara, base de notre équilibre, fondement de notre attitude et de tous nos gestes, ancrage du mouvement.

- derrière soi, l'axe vertébral, (*rachis en extension, du sacrum aux cervicales, jusqu'à la tête*), le haut du dos qui retient le corps, comme en suspension.

- en haut de soi prolongeant l'axe vertébral, la tête, qui passe en premier (*comme quand on se hisse pour ramper, pour nager, pour grimper à la corde*), point de référence à l'étirement du tronc dans notre mise en mouvement (*marcher en poussant avec le pied arrière nous amène à cette attitude*), repère spatial, référent à ma situation dans l'espace, (2).

Par extension du dos, ces trois points tendent à s'aligner, l'abdomen à se compresser vers le bas.

## Hara, centre du geste

L'affirmation de notre équilibre dans notre volonté à nous animer, (*abdomen gainé, haut du dos en retenue*) nous fait prendre conscience de notre centre de gravité à partir duquel on évolue. Toute action part de l'abdomen et est retenue par l'abdomen. La retenue abdominale décuple la puissance du geste ; exemple : lancer une pierre, "*effet de fronde*" : force d'attraction / force centrifuge, comme en astronomie. Aucun geste n'est indépendant, il s'inscrit en boucle dans une chaîne d'actions qui se renforcent mutuellement avec le Hara comme appuis et ancrage du mouvement, comme centre de la mobilité et de l'équilibre. Tout le corps participe à la démarche de s'avancer en soi pour se dynamiser.

Les parties périphériques : Les mains, les pieds, agissent en interaction avec le centre de gravité. Le rebond sur les pieds en propulsion affermit l'appui abdominal. Le trajet de l'action des mains s'équilibrant, se renforçant l'une par rapport à l'autre, passe en boucle par le Hara.

Exemple en Ne Waza : dans la tenue de Gesa Gatame, la saisie avec les mains, combinée à la poussée des pieds sur le sol, convergent vers le ventre, affermissant le Hara dans son rôle de centre corporel et en même temps d'appui pour le développement de l'action.

Les pieds, les mains, contribuent autant et de manière coordonnée, **a**) à concentrer notre puissance interne vers notre centre de gravité, **b**) qu'à transmettre cette énergie vers l'extérieur.

En randori de Judo, pour transmettre le mouvement à Uke, je le sollicite, je le conduis en appui sur mon centre de gravité, lequel est au centre de la mobilisation de mes propres gestes et doit tendre à devenir le **centre de gravité de l'ensemble Tori-Uke**, comme les révolutions des corps célestes entre eux en astronomie (*interaction entre force centripète et force centrifuge*).

(1), La " mise en avant " est aussi un terme d'équitation qui évoque un cheval dynamisé, prêt à se mouvoir.

(2), Posé sur une branche mobile, la seule partie du corps de l'oiseau qui ne bouge pas est sa tête, grâce au regard, elle est son repère spatial.

## Relation

**Au préalable, l'abdomen s'étire**, se tend, porte, prend, **retient à soi**, dans le sens d'un enroulement du bassin en rétroversion. Cette **retenue abdominale** me sensibilise à ma mobilité et au contrôle de mes gestes ainsi qu'au contrôle sur Uke à distance. Légère, libre, soutenue, elle sera liée et confortée par l'enroulement de la toile lors de la saisie du judogi adverse, ramené à moi, derrière moi, vers le bas. (*Liaison mains / abdomen, via le dos*).

**La relation entre Tori et Uke doit s'établir avant le contact.** Dans Nage no Kata, Tori contrôle Uke avant même son attaque, alors qu'il est encore à deux pas (*Ippon Seoi Nage, etc.*). **Déjà à distance, mon comportement est fonction de Uke et influe sur lui.** Sans avoir besoin de contact, j'exerce un contrôle par une tension vis-à-vis de Uke, en retenue ou en pression. Un travail longitudinal en moi est à la base de ma liaison constante avec Uke.

## En suspension

Lors de la saisie, le bassin ne doit pas avancer, ni les épaules reculer pour compenser le déséquilibre créé par le poids des bras, (*gainage abdominal et retenue dorsale en liaison avec la saisie des mains*). C'est comme si on retenait un sabre, une veste ou un objet d'un poids équivalent, le corps est légèrement en surplomb, comme suspendu, le haut du dos retient (1). Le ventre "alourdit", est compressé sur le bassin, vers le bas. (*Photo du bas page 2, Ago Oshi, 5è mouvement du Ju no Kata*).

Ce déséquilibre contrôlé, retenu, ramené à soi, produit une mobilité interne abdominale préalable à ma propre mise en mouvement et à celle du partenaire, qui ne provoque pas d'opposition. « **C'est ma mobilité qui mobilise mon partenaire\*** », cela permet au mouvement d'être prêt constamment, « à "**Hajimé !**" le mouvement est déjà armé\* » ... \* (Cf. : **M Corrée**).

## Transmission

En Judo, la transmission du mouvement à Uke doit s'opérer sans provoquer de contrainte, sans créer de blocage ni de l'autre, ni de soi-même. Grâce au poids de mon corps légèrement sur l'avant, les mains contribuent à *communiquer* ma mobilité et mon contrôle. Accrochées au judogi adverse, elles sont "*indépendantes*" de mes bras. Les bras mi fléchis me relient à Uke en souplesse. Mes mains perçoivent ses mouvements, elles transmettent mon action interne en la prolongeant, elles me servent à prendre appui pour me mobiliser sans pour autant figer Uke.

**L'enroulement des poignets** en saisissant le tissu du judogi, paumes vers le bas, participe à la retenue du haut du corps pour l'équilibre et à la fluidité du geste. Il n'y a pas rupture de liaison dans la transmission de l'action de tirer quand celle-ci se change en poussée par le simple fait de la rotation du poignet, *comme lorsqu'on accélère en moto*. Le corps s'équilibre de part et d'autre et derrière les mains. Le dos est aligné, le bassin légèrement en retrait des épaules. L'abdomen est étiré, gainé, tonique, en réserve d'action. Mon corps est relié à Uke mais, ni lié, ni enchaîné à lui.

Mes mains ne manipulent pas Uke. La saisie de son judogi a tendance à me déséquilibrer vers l'avant, l'enroulement de la toile "*ramené à soi*", l'appui sur le "*talon*" de la main et l'extension du tronc me retiennent. En appui sur le Hara, c'est par le haut du dos, épaules relâchées, que le mouvement lui est transmis. Ma mobilisation est conséquente à la fois d'un **étirement** du corps "*en rebond*" et d'une **rotation** "*en ressort*" autour d'un axe arrière en soi, (pivot vertébral ; un axe frontal, sternal, provoquerait de l'opposition). Corps étiré, aligné, ancré au sol, le bassin est libre pour tout mouvement ou impulsion, il est appui, assise, fondement de la mobilité du corps, (*transmise par les mains, de manière légèrement différée l'une par rapport à l'autre*).

## Synergie

**Enroulement des mains / ancrage abdominal / suspension - extension dorsale** due à ma mise en avant, constituent une synergie triangulaire (2), comme suspendue, ramenée à soi, en boucle, en équilibre sur le bassin, qui me relie à Uke souplement. Cette forme de travail libre et **transmet** ma mobilité interne. Tout en confirmant ma verticalité, elle permet d'avoir une action envers Uke par une force longitudinale en moi, en assise sur mon centre de gravité qui ne provoque pas d'opposition sur Uke car je n'agis pas directement, transversalement, en opposition contre lui.

(1), *Comme "tendre les tiges de riz avant de les couper"* (Photos page 7, *M Le Berre* ; page 74, *M Kano*).

(2), *Le triangle est une figure géométrique indéformable, (utilisé dans les ouvrages de charpentiers)*.

## Comme un rebond

TACHI WAZA, (*travail debout*) :

Quand on veut transmettre une action à Uke, (*exemple : O Soto Gari*), on peut tirer avec les bras pour "rentrer" dans la garde du partenaire mais un blocage et une opposition frontale de celui-ci ne manquera pas de survenir. (*De ce point de vue-là, c'est le plus fort des bras qui gagne*).

Au préalable, il est préférable de progresser en s'avancant en soi, en s'étirant, **en se hissant**, (*travail abdominal et dorsal*), **comme un rebond à l'intérieur de soi**, en appui sur le plancher du bassin, avec l'aide des mains en esquive autour de Uke, épaules parallèles à celles de Uke.

**Ce mouvement, qui apparaît comme transversal vis - à - vis de Uke, part d'une action longitudinale en soi** du fait du travail d'étirement, en esquive, en compression sur le bassin.

L'étirement de l'abdomen, avec poussée du Hara vers le bas, déverrouille la charnière coxo/fémorale. Allié à l'action des jambes et des pieds en rebond, de haut en bas, il crée le vide du déséquilibre, donne la mobilité et la puissance au mouvement, comme le bûcheron qui fend du bois **se sert de la pesanteur** pour être plus fort dans son action, (*ex. dessin de O Goshi, 5<sup>ème</sup> envoi*).

M. Tokio Hirano bondissait littéralement pour accentuer ce mouvement vertical, cependant au départ, il s'agit d'une impulsion d'une faible amplitude en soi que seul un œil exercé peut observer, comme lors de l'esquive de Tori avant la saisie pour Uki Otoshi du Nage no Kata.

NE WAZA, (*travail au sol, exercice de sortie d'immobilisation en enroulant le partenaire*) :

Couchés à plat dos, nous allons ramper en nous hissant longitudinalement en étirant le dos, la tête entraîne le mouvement. Comme dans Tachi Waza, l'idée d'avancer en soi nous mobilise. Nous levons les bras et les jambes. Tête relevée, menton collé, nous commençons à les faire redescendre en expirant. Avant que les pieds ne touchent le sol, on bloque les abdominaux et les mains aidant, nous prenons appui sur notre abdomen, comme un rebond, (*travail du psoas et des abdominaux*). Il ne faut pas attendre l'appui sur les pieds pour agir, c'est un travail interne dont il s'agit, la poussée des pieds (*action périphérique*) prend le relais et s'ajoute à cette action.

Nous pouvons alors **sortir d'une immobilisation** en faisant rouler Uke **parallèlement à soi en esquivant par le dos**, menton collé, abdomen étiré, hanches en retrait. Nous assurons la liaison avec Uke par une pression vis à vis de lui, (*voir page précédente, idem dans le travail debout*), relayée par une poussée des pieds en direction des siens. Si nous sortons de Hon Gesa Gatame à droite, dans un premier temps, hanches collées à Uke, tête relevée, menton collé, on pousse du pied gauche en rampant sur le dos vers le haut, en commençant l'esquive du buste autour du partenaire. Ensuite, le pied droit et la main gauche prennent le relais. La bascule vers la gauche et en haut, buste en retrait, se fera **autour d'un axe diagonal en nous - mêmes**, en puissance et à l'infini, pied droit / épaule gauche, comme dans une technique debout en Tachi Waza.

Dès le départ nous avons **l'image du mouvement** qui se déroule en soi. Menton rentré, nuque étirée, la tête oriente le mouvement vers le haut et à gauche, les hanches se placent sous le centre de gravité de Uke, travail de "langouste" à reculons. L'expiration dans l'effort n'est jamais bloquée. Cette chaîne de mouvements se déroule sans rupture, en esquive en une seule opération.

Au sol, comme dans le travail debout, nous nous plaçons en appui, en équilibre sur le bassin, nous nous servons également de la tête, de la nuque, comme d'un ancrage pour nous hisser parallèlement à Uke en non opposition, longitudinalement en nous-mêmes.

## Stabilité ancrée et disponible

**Ce rebond en soi**, cette synergie d'actions, servent d'appui au développement de notre énergie. Nous pouvons alors nous hisser vers l'avant, transmettre une mobilité, une action, influencer sur le comportement du partenaire, projeter. Cela suppose en préalable une stabilité qui s'alimente de l'appui en rebond que l'on prend : avec la poussée des pieds d'une part, la saisie enroulée des mains sur le partenaire, ramenée vers le Hara d'autre part, à partir de laquelle notre action sera crédible : "**faire le poids**", **être conséquent**, s'alourdir, se lester de l'action que l'on entreprend.

Cette action physique est à comparer avec l'action mentale de celui qui veut argumenter une idée, écouter de manière vraie, ou simplement s'exprimer avec l'espoir d'être écouté, (*encore faut-il avoir quelque chose à dire et l'avoir mis en ordre pour bien l'exprimer*) ; ça n'est pas superficiel, ça doit venir d'une **présence intérieure ressentie**, équilibrée et mobile, disponible, prête à re-bondir. M Awazu illustre bien cette idée, (*aussi quand il parlait ou quand il chantait...*).

## Puissance longitudinale en soi

La puissance, l'action / esquive de l'avancée en soi, de se tonifier, de se grandir, d'aligner le corps, de se hisser en ramenant à soi pour s'équilibrer, **se développe dans le sens longitudinal du corps** ; (à la fois dans le sens de son étirement et de la sensation de compression abdominale due à l'action des muscles antagonistes).

Expériences :

Ramper, marcher en poussant avec le pied arrière, grimper une côte, se placer sous une douche froide, porter un objet sur la tête, se redresser au volant d'une voiture, le vélo sans les mains...

*Il faut avoir conscience que si la **relation** apparente à l'autre est **transversale**, frontale, (physique ou mentale), la présence, l'**énergie**, la puissance de l'action est **longitudinale** en soi.*

En Judo, si on n'agit qu'avec les bras, transversalement, on provoque de l'opposition.

Si on se hisse longitudinalement en soi, aidé par l'enroulement des poignets, on développe un travail en esquive et en puissance qui n'est pas limité, en appuis et en équilibre sur le plancher du bassin, sur lequel Uke ne peut intervenir directement.

*EN DEFENSE :*

**TORI** : l'action transversale, horizontale de Uke qui veut saisir, tirer ou pousser, est absorbée longitudinalement par Tori qui ainsi affirme sa verticalité et son équilibre, tout en contrôlant l'action de Uke, (*sans oublier un temps d'anticipation*), par exemple : dans **Nage no Kata** : Uki Otoshi, quand Uke vient pour saisir. Étirement du corps dans la parade - esquive de Tori au début de Seoi Nage. Dans **Koshiki no Kata** : dans les Yoko Wakare, Tori absorbe l'action et la réaction de Uke, un étirement dorsal permet le placement des hanches, le sutemi peut alors se faire sans rupture de contrôle, sans déséquilibre arrière. Travail en étirement dans l'esquive de Mizu Nagare. Dans **Kime no Kata** : Tsukkake, 2ème mouvement, 1ère série : *l'étirement de l'abdomen doit précéder l'esquive* de Tori. En **Ne Waza** : travail d'esquive en soi pour sortir d'immobilisation.

**UKE** : dans **Nage no Kata**, après son attaque, lorsque Uke est déséquilibré et contrôlé, il cherche à se rapprocher de ses mains par extension du dos en se hissant pour tenter de se rééquilibrer. Dans **Koshiki no Kata**, Tai, 1<sup>er</sup> mt., Uke tente de se rétablir en s'étirant, tête vers le haut, hanches vers le bas, longitudinalement, *car il ne peut s'opposer frontalement* au contrôle de Tori.

*EN ATTAQUE :*

**TORI** : Tori puise dans sa force longitudinale, lorsqu'il attaque transversalement Uke en pointe avec la main : **Koshiki no Kata** : Koda Ore, 7<sup>e</sup> mouvement ; Uchi Kudaki, 8<sup>e</sup> mouvement. En poussée directe : 1<sup>er</sup> mt. d'**Itsutsu no Kata**. Egalement, à l'inverse, lorsque Tori *emmène* ou prend vers lui, entraînant Uke autour de lui, en le retenant à soi : Uchi Mata du **Nage no Kata**. 3<sup>e</sup> mt. d'**Itsutsu no Kata**, *Uke est le satellite de Tori. (Jeu de trois forces : retenue vers soi / force centrifuge / résistance à l'attraction terrestre ; sensation "d'affirmation" du Hara de Tori qui se concentre, s'affirme, "s'alourdit", pour être le centre de ces actions).*

Dans **Katame no Kata**, quand Tori face à Uke porte Kata Juji Jime et que Uke le repousse, Tori esquive, absorbe la défense de Uke grâce à la puissance de l'étirement de son dos. Idem en Randori debout : travail corporel en étirement de Tori pour absorber l'opposition de Uke.

**UKE** : étirement du dos quand Uke attaque en Tsuki Dashi, 1<sup>er</sup> mt. du **Ju no Kata**, (*aussi dans Ago Oshi et Ryogan Tsuki*). Dans **Kime no Kata**, quand Uke sollicite Tori en le poussant par le bras dans Sode Tori ; également avant de ceinturer Tori dans Ushiro Dori, (*Idori et Tachi-Ai*).

En NE WAZA : à plat ventre, lorsque l'on rampe on ne s'oppose pas au tapis, on se hisse parallèlement à celui-ci. De même, pour sortir d'immobilisation on ne s'oppose frontalement à Uke, on se hisse parallèlement à lui "par le dos", la tête passe en premier et oriente l'action.

En TACHI WAZA : il faut s'avancer en soi, assurer la garde sur soi grâce à la saisie enroulée des poignets, se hisser en appui sur le bassin, longitudinalement en nous-mêmes, en non opposition.

Les sprinters, les nageurs, les skieurs, ne s'opposent pas, ils se hissent dans l'esquive, ils se coulent dans leur effort par une action de tout leur être. Le pratiquant qui a une belle attitude dynamique est efficace, fluide et puissant à la fois ; son aisance s'allie au contrôle de ses gestes, une harmonie se dégage de son comportement.

**Centré, être "tenu", gainage abdominal,**

Se mouvoir par rapport à notre centre, être **présent** en se mobilisant, c'est savoir où on est, c'est être présent par rapport à soi-même et aussi par rapport à l'environnement, (1), (le partenaire). A distance, "centré", je ne suis pas "seul", mon comportement est fonction de Uke et influe sur lui.

**Placement du bassin, sous soi, en assise,**

Le bassin se place de lui-même quand on veut lever un objet lourd, exemple : "soulever une lessiveuse pour la placer sur des tréteaux" (Cf. M Beaujean). Tendre le judogi du partenaire en ouvrant et en enroulant la toile, participe au placement du bassin, en assise, dans l'alignement de l'action.

(Photo M Le Berre p 2, 7<sup>ème</sup> semaine).

**Enroulement des hanches, déroulement de l'action,**

Le bassin enroule le mouvement, **comme une poulie** entraîne un autre élément dans un engrenage. Qu'il y ait contact de hanches, deux pieds au sol : *Seoi Nage, Tsuri Komi Goshi*, ou fauchage : *O Soto Gari, O Uchi Gari, Harai Goshi*, ou à distance : *Tai otoshi*, ou plus loin encore : *Sutemi*, aussi contrôle en *Ne Waza*, abdomen gainé, étiré vers le bas, les **hanches entraînent** dans l'esquive, (elles ne vont pas contre). **Elles agissent en enroulant**, en prolongeant l'action des lombes qui s'étirent dans l'action, (exemple : étirement de la région lombaire dans le fauchage d'*Uchi Mata*, grâce à la poussée du pied d'appui qui participe au déroulement du geste).

**Commentons trois photographies, (voir page suivante) :**

*Dans la première,*

J. KANO et K. MIFUNE sont en garde à droite, à cet instant, M. Mifune qui sert de partenaire, paraît installé, alors que M. Kano est "en avant", mobile, présent.

Il ↔ **affirme sur lui**, la saisie transversale de son partenaire en la ramenant à soi et ↓ l'**absorbe en lui, longitudinalement**, vers l'abdomen dans une avancée en soi de manière non frontale. Il se **hisse dans l'esquive**, en étirant le corps, en appui sur le Hara, dos aligné, épaules basses, **abdomen étiré**, hanches libres, en retrait des épaules.

La puissance longitudinale de M. Kano est bien visible, la saisie ramenée à soi affirme le corps sur sa base, sur le bassin. Le menton est rentré, la colonne vertébrale est bien alignée, l'énergie y circule librement. Le corps est disponible pour le mouvement. L'abdomen *est compressé* sur le bassin. Le Hara en poussée vers le bas est comme "*alourdi*" de la saisie de Tori. L'action de Tori peut rebondir et être transmise de manière optimum à tout moment.

*Dans la seconde,*

M. UESHIBA est en train de "*pousser*" un arbre. Sa main agit de manière inverse par rapport à l'exemple précédent, mais le processus corporel - longitudinal - est identique.

Cette pression transversale l'amène à se grandir, à s'étirer, en devenant "*plus lourd*" au niveau des hanches pour absorber le déséquilibre dû à sa propre action. Ainsi, il affirme sa verticalité, trouve et utilise son énergie dans la non opposition, dans le sens **longitudinal** en soi.

Son action ne se bloque pas sur l'arbre - indéradicable - qui est devant lui ; il se sert de l'appui qu'il lui procure en retour pour alimenter une **énergie globale**, disponible, en extension, en mobilité : le "**Ki**", qu'il savait si bien démontrer.

*Dans la troisième,*

JIGORO KANO exécute le 5<sup>ème</sup> mouvement du Ju no Kata, Ago Oshi.

Cette photo démontre bien la synergie d'action entre : **l'enroulement des mains**, la **retenue par étirement du dos**, (2), combinés à l'**ancrage abdominal** sur le bassin qui, entre autres, évite à Tori l'appui sur ses lombes, mais place cet appui sur le devant de son abdomen grâce à sa mise en avant préalable, (contrairement à Uke sur cette photo, qui lui, est contrôlé par Tori).

L'attitude de Jigoro Kano en retenue comme en suspension, (1), demeure mobile dans son action de contrôler.

Dans les trois cas, le corps est redressé, grandi, dans le sens résultant de tonicités musculaires antagonistes qui aboutissent à la force longitudinale en soi ; (effet "*noyau de cerise*" que l'on *comprime entre les doigts et qui est propulsé par la puissance issue de forces opposées*).

(1), En danse classique, on dit : "*Tenir son en dehors*".

(2), "*Comme tendre des tiges de riz avant de les couper*". (En fait, se tendre, conseil que l'on m'a donné au Japon).



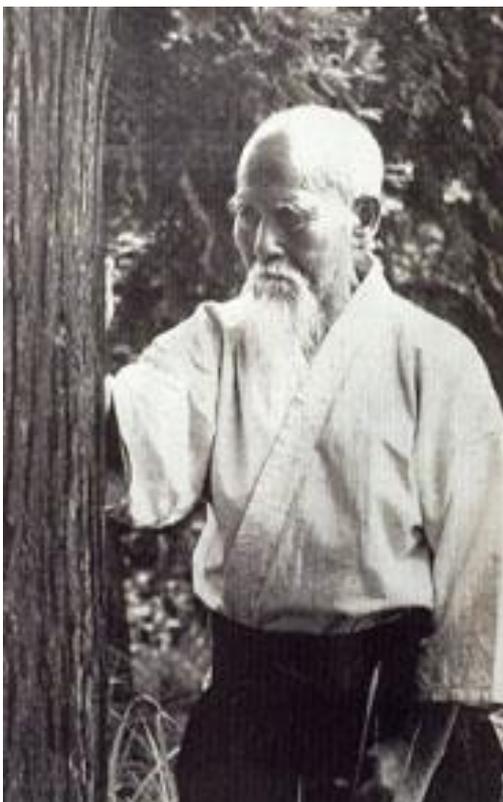
*« Le Judo peut être considéré  
comme un art ou une  
philosophie de l'équilibre,  
aussi bien que comme un  
moyen pour cultiver le  
sens de l'état d'équilibre. »*

*Jigoro Kano.*

Tirer notre énergie et notre mobilité de notre étirement - alignement corporel à lutter contre la pesanteur, affirme notre équilibre, notre verticalité et nous enracine au sol.

Parce qu'il contribue à l'union du corps et de l'esprit, par la culture du contrôle et de la mobilité en soi qui libèrent notre expression, **le Judo nous propose un projet** et nous donne un chemin pour le concrétiser.

Le sens de l'état d'équilibre peut être caractérisé par l'attitude de l'homme debout qui prend la décision d'aller de l'avant dans la réalisation de soi, par une volonté et un goût de vivre de chaque instant.



## « Jita Kyoji »

### Entraide et Prospérité Mutuelle dans la pratique du Judo.

En Judo, il est relativement facile de compenser une mauvaise attitude, même involontaire, par des crispations, en repoussant, en tirant ou en bloquant dans une attitude négative, en déséquilibre arrière, en s'opposant au détriment de sa propre mobilité.

En ski, en skateboard, la chute sanctionne immédiatement de telles crispations ou oppositions.

A l'entraînement de Judo, on aura besoin des conseils du professeur, du partenaire ou d'un observateur, car on ne se rend pas toujours compte soi-même de ses propres défauts d'attitude, par exemple : fesses en arrière pour compenser un déséquilibre avant chez les débutants, ou poids sur les talons de Uke lors d'Uchi Komi de Tori, (*exemple sur mouvements de hanches*).

Le tatami est plus stable qu'une piste de ski, ce qui rend la progression parfois fastidieuse car la "sanction" due à une mauvaise attitude est moins directe, moins radicale sur le tapis que sur les pentes verglacées dans la pratique du ski.

La recherche en Judo suppose une bonne entente, une harmonie entre Tori et Uke.

Les deux partenaires doivent être réceptifs, **concernés par le travail de l'autre** et accepter de se remettre en question. Il faut alternativement être Tori et Uke dans le travail de recherche : Uchi Komi, Nage Komi, Yaku Soku Geiko, Kakari Geiko, Kata.

Uke doit adopter une forme de corps correcte, sans gêner son partenaire par une attitude négative, il doit aider à trouver la bonne solution s'il y a un problème d'adaptation, au lieu de bloquer la situation et de s'opposer à Tori. (*Ce n'est pas forcément et uniquement de la faute de l'autre si on n'arrive pas à trouver une bonne coordination*).

Dans ces exercices, le rôle de Uke est primordial. Dans les Uchi Komi, même s'il accepte l'idée de chuter, Uke se protège un minimum des mouvements de Tori en les absorbant, en pivotant les hanches, **en exerçant un contrôle en quête d'équilibre**, sans bloquer, en s'avancant en soi, poids du corps sur les avant-pieds. Cette attitude juste rend service à Tori, elle permet une recherche positive. Uke contrôle avec le Hara, **en absorbant, en s'étirant, en avançant en soi**, cela ne gêne pas le travail de Tori. Cette manière de contrôler décuple les facultés de **défense**.

C'est cette **même attitude** qui donne l'efficacité dans les **attaques**, (*posture Hontai*).

Dans Nage no Kata, Uke attaque sincèrement. Sur la défense-esquive de Tori, Uke se redresse, il tend son corps pour tenter de récupérer son équilibre et éviter la projection.

Dans Kime no Kata, sur défense de Tori en clé de coude, Uke s'étire dos droit, hanches basses, pour essayer de rattraper et maintenir son équilibre et retarder l'effet de la clé, il cherche à reprendre l'initiative. Cependant, Tori a suffisamment anticipé son esquive pour que Uke ne puisse reprendre le contrôle de la situation. Dans les deux cas, Uke chute ou abandonne.

Dans le travail de recherche en Nage Waza, lors de l'étude d'une technique, Uke maîtrise et construit sa chute qui **fait partie de l'ensemble du mouvement**.

Uke regarde là où il est sensé chuter : 1), pour essayer de contrôler l'action de Tori, 2), ça lui permet également de contrôler sa propre chute. Même si la technique de Tori n'est pas bien réussie, Uke doit chuter correctement, il y va de sa sécurité. Parfois même, il faut aller dans la bonne direction pour faire sentir à Tori ce qu'il devrait obtenir. Savoir chuter, aimer chuter, **maîtriser sa réception** au sol, libère de la peur du débutant, c'est une victoire de l'équilibre.

(*Savoir perdre s'apprend également, accepter la défaite dans la mesure où on apprend à en analyser les causes, à comprendre pour mieux se relever, continuer à avancer et progresser*).

**Chacun doit amener sa part de motivation** à l'entraînement, de manière que celui-ci se déroule le mieux possible pour tous. Il faut "jouer le jeu", être ouvert, afin de progresser soi-même et aussi de participer aux progrès du partenaire, tout cela sans complaisance, sans esprit de supériorité ni d'infériorité.

Puis, les nombreux **Randori** qu'il faut pratiquer doivent s'exercer dans un esprit positif, d'entraide, de contrôle et de dépassement de soi.

La pratique de la compétition, du **Shiai**, ne devrait intervenir qu'après avoir assimilé et maîtrisé suffisamment les exercices précédents.

En combat, ce qui compte ce n'est pas de démontrer qu'on est le plus fort au détriment de quelqu'un, mais que l'on utilise au mieux le principe du Judo par lequel notre action aboutit à un **Ippon**. Il faut rechercher "Ippon!" et ne pas se contenter d'un petit accrochage qui éventuellement donnera un avantage. Marquer Ippon ce n'est pas humilier l'autre, **c'est réussir** par un travail sur soi, à marquer selon les principes et les règles de contrôle propres au Judo.

La culture du Ippon est le seul chemin valable dans la pratique du Judo.

**Le Judo est un jeu sérieux et une école de vie, à condition d'être sincère et exigeant vis à vis de soi-même.**

**Cette loyauté personnelle entraîne la loyauté vis à vis des autres.**

Le respect du Maître et de nos compagnons de recherche, prend ici sa signification car on ne peut progresser que si on se place **en position d'écoute** et, selon les circonstances, il faut faire preuve d'une grande souplesse d'esprit, de modestie, de courage, de persévérance et d'humilité.

Nos partenaires sont là aussi pour nous stimuler, nous aider à dépasser les difficultés rencontrées dans les moments difficiles.

Le Professeur a une grande responsabilité quant à l'image du Judo qu'il transmet à ses élèves, lorsqu'il évolue sur les tatamis, et dans sa manière d'être.

Le code moral du Judo (1), affiché dans nos Dojo : politesse, bravoure, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi, amitié, générosité, énumère des valeurs que la pratique du Judo doit nous transmettre, selon les critères de son fondateur.

La compréhension de ces principes n'est pas automatique, un travail de réflexion et de volonté est nécessaire pour en comprendre la portée et les appliquer.

Le témoignage des anciens, des ceintures noires, des professeurs, des hauts - gradés, doit nous aider à comprendre ces valeurs ; leurs manières d'être nous sensibilisent et nous aident à saisir la relation qu'il y a entre une longue pratique sincère du Judo et l'attitude morale qui en découle.

L'énumération et l'application de ces principes pourraient sembler fastidieuses s'il n'y avait un fil conducteur qui les relie.

Il s'agit de diverses expressions d'un comportement **ouvert, droit et dynamique**. (2), (3). L'attitude Judo, **physique et mentale**, est cela.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

(1), Bernard Midan est le créateur du code moral en 1985.

(2), Le contraire d'étriqué, avachi et statique.

(3), Il est intéressant de constater que ces mêmes mots peuvent qualifier à la fois **le mental et le physique**.

## « Seiryoku Zen Yo »

**Utilisation optimum et harmonieuse de l'énergie.** Interaction des deux principes du Judo.

Un fil conducteur relie les différents principes moraux du Judo.

De même, **une bonne forme de corps** sera la liaison nécessaire à l'exécution des nombreuses techniques, sans laquelle le Judo serait mal exprimé, sans style, insipide et peu convaincant ; elle contribue à élever la technique au niveau de l'art.

Que ce soit debout ou au sol, **le corps doit évoluer comme dans un tube dont on ne voudrait pas heurter les parois**, sans casser l'alignement corporel au niveau lombaire, on se hisse en esquive, dans le sens longitudinal de soi, (*déverrouillage du mouvement au niveau de la charnière coxo-fémorale et des genoux*).

Lorsque l'on contrôle une attaque de Uke, en l'absorbant, en pivotant des hanches à l'opposé de son action, il ne doit pas y avoir de blocage en soi, nous devons toujours nous sentir mobiles en nous-mêmes afin de maintenir libre notre énergie et canaliser celle de Uke. (1)

Il en est de même quand nous attaquons et que le partenaire se défend, ou lorsque l'on est immobilisé en Ne Waza, il faut pouvoir continuer à développer en soi notre disponibilité physique et mentale, agir en esquive par rapport à la masse du partenaire, sans opposition frontale. Nous travaillons notre mobilité interne qui s'exprime au-delà de l'action concernant Uke.

**La lutte pour l'équilibre érige notre corps.** En "ramenant à soi" notre attitude alignée, nous nous "alourdissons" au niveau des hanches, nous affirmons notre énergie en retenue et en poussée vers le bas, à partir de laquelle nous développons et transmettons le mouvement de manière efficiente, mobile et puissante à la fois.

La recherche d'équilibre dans notre mise en avant, ancre notre corps au sol, il en résulte un équilibre comme suspendu (*en retenue par le haut du dos, avec la tête comme point de repère, d'ancrage à l'extension du dos*) qui conjugue contrôle et mobilité. Cela nous permet d'avancer dans l'esquive, de contrôler, d'attaquer dans la non opposition, éventuellement de vaincre, *ou plus simplement, d'avancer contre le vent...*

L'utilisation de ce principe, cette manière d'être en utilisant notre puissance longitudinale pour nous mobiliser, dépasse la pratique du Judo en elle-même, elle libère le corps et l'esprit. **Cette liberté** permet d'avoir une intention, un projet préalable, une orientation pour le travail du corps, "cela nous donne **un chemin pour la volonté**". (Cf. : M Corréa).

En nous avançant en nous-mêmes, en confiance, en nous mobilisant dans l'esquive, nous nous affirmons sans nous opposer, nous pouvons oser, créer, **réussir** de la meilleure manière qui soit, avec un minimum d'inertie physique et mentale, le meilleur Judo possible dans l'application de son principe : " **du meilleur usage possible de l'esprit et du corps** ".

Ce n'est pas "faire tomber l'autre à tout prix", cette idée est agressive, elle génère la peur de l'autre en moi-même, elle est inhibante.

Ce n'est pas non plus "ne pas perdre, de toutes les façons", cela incite à (se) bloquer.

L'idée de **vigilance** préalable, "d'invulnérabilité" est plus intéressante car elle s'adresse à soi. (*Elle est liée à une sensation abdominale. Les idées liées à une action vis-à-vis du partenaire induisent une contraction au niveau des épaules, par une peur de l'autre*).

Libéré des tensions parasites, un bon judoka exprime une **fluidité**, un sens de l'**équilibre** et de l'**enroulement du mouvement en soi qui ne s'oppose pas à l'autre**. Que ce soit en attaque ou en défense, **il crée le Judo**, il participe à l'harmonie des lois de l'équilibre.

(1), **En Judo, mobilité et contrôle, sont liés et indissociables :**

*de même qu'une légère mise en avant contrôlée du corps donne la mobilité et l'aisance du geste, une constante mobilité permet le contrôle efficace de Uke sans blocage ni opposition.*

**« A mesure que l'on s'élève dans la pratique du Judo, le sens de la confiance en soi-même, base de l'équilibre mental, se développe. »**

*(Jigoro Kano).*

La pratique d'un Judo "non installé" nous amène à évoluer dans la globalité de notre être, physiquement et mentalement.

Loin de nous renfermer sur nous-mêmes, cette recherche de soi, cette meilleure prise de conscience de l'état d'équilibre et de la dynamique qui en découle, nous ouvrent à de nouvelles possibilités. La qualité de nos actions et de nos relations s'en trouve enrichie.

**Sur le plan physique**, il y a un parallèle entre une bonne attitude corporelle et l'efficacité ainsi que le plaisir qui résultent de la pratique du judo.

De même **sur le plan mental**, notre équilibre physique, notre attitude mentale, notre autonomie, notre confiance, notre ouverture d'esprit, notre présence, notre capacité à accepter et à respecter l'autre, conditionnent l'harmonie et la qualité de notre relation avec nos semblables.

**Dans le randori**, on se sert des appuis que l'on recherche en soi, sur le sol et sur le partenaire pour progresser, pour contrôler, jusqu'à l'ouverture et la projection ; c'est le mouvement juste, le plus habile, le plus vrai qui l'emporte, " **c'est le Judo qui doit gagner** ".

De même **dans la vie sociale** ma personnalité, mon moi le plus profond doivent s'exprimer ; l'usage de la tolérance, des concessions mutuelles, de l'écoute des autres sont importantes, sans pour autant laisser altérer ce qui nous semble vrai.

Parfois, il faut faire preuve de courage pour défendre nos idées, sans pour cela agresser ou blesser celui qui ne partage pas la même opinion que moi, ou que je ne comprends pas.

**L'écoute de l'autre en non opposition**, nécessite parfois une grande maîtrise de soi. Ce qui compte **c'est que " l'idée juste, la vérité progresse "**.

Nos idées peuvent aussi évoluer avec le temps, (*attitude d'ouverture, de recherche, ne pas se replier sur soi, être disponible*).

Nous découvrons que nous avons besoin des autres pour progresser, en toute humilité, en rebondissant sur leur appui, comme dans un Randori constructif, dans une même recherche. Nous devons apprendre à solliciter les autres, à les chercher et même à les "provoquer" en les respectant.

En Judo nous apprenons à combattre tout en respectant l'adversaire, en nous contrôlant nous-mêmes, en dépassant nos peurs et nos inhibitions.

**La compétition nous permet de nous exprimer au plus profond de nos possibilités et de nous dépasser.**

Les anciens nous disent que **l'adversaire le plus difficile à vaincre, c'est nous-mêmes...**

Avec l'expérience, nous constatons que les difficultés viennent plus souvent de soi-même que des autres : savoir prendre du recul, compréhension - gestion de la situation. Notre façon de poser les problèmes, de rechercher les solutions est importante, les réponses sont en nous.

La réussite de sa vie dépend de la manière dont on progresse, du succès à vaincre nos propres difficultés, ce n'est certainement pas en "marchant sur les pieds des autres" pour être le premier, pour se venger ou pour prouver notre supériorité, (*différence entre être et avoir*).

Les victoires sur nous-mêmes nous font grandir. Les combats qui nous opposent sont destructeurs, ceux que l'on fait ensemble sont constructifs, ils sont à la base de solides amitiés.

~ ~ ~ ~ ~



Judo

*Pour conclure,*

### **Avancer dans l'Esquive,**

*La mobilité doit précéder le mouvement.* S'avancer en nous-mêmes, en contrôlant notre équilibre par une extension du corps ramenée à soi, libère le geste et dynamise l'esprit.

A travers le jeu du Judo qui consiste à contrôler et projeter son adversaire, tout en affirmant notre posture verticale, nous découvrons *la meilleure utilisation possible de l'Énergie*, que l'on peut développer de manière interne, (*Ki en japonais, Tchi en chinois*).

La pratique des Katas nous apprend un Judo en non-opposition où nous absorbons l'action frontale de Uke longitudinalement en nous-mêmes. De la même manière nous pouvons attaquer Uke en esquivant sa résistance. Grâce à notre ancrage corporel vertical, en appui sur notre centre de gravité, nous exprimons notre puissance et entraînon Uke par le vide de l'esquive en soi.

Par la perception d'une meilleure image de notre schéma corporel, notre attitude globale s'en trouve améliorée. Cet effort de transformation de notre manière d'être, vers une utilisation optimum de notre énergie, dépasse l'objet même de la confrontation dans un combat de Judo.

### **La recherche du geste vrai,**

*L'apprentissage du geste juste structure notre personnalité.* En Judo, le "geste droit", "dans le temps", nous sensibilise à l'harmonie des lois physiques dont nous dépendons :

dans l'espace : équilibre des forces, entre force gravitationnelle et redressement-affirmation de soi ; entre force centrifuge et attraction vers soi ; utilisation de l'inertie ; de l'énergie cinétique ;

dans le temps : sentir le rythme, être prêt, disponible ; être "dans le temps" du mouvement ; pouvoir anticiper, (*Sen no Sen*) ; appuis différés en soi pour notre mise en mouvement.

Nous procédons de ces forces dynamiques, nous sommes assujettis à leurs lois, nous en sommes les rouages. Les comprendre, nous rend plus forts et plus humbles à la fois. Leur utilisation, apprendre à nous en servir, les assimiler de mieux en mieux, les ressentir par le corps et l'esprit, les analyser, les contrôler, en ressentir l'harmonie, nous apporte une force intérieure, *une présence physique et mentale*, une sérénité, une paix en soi.

### **Combat avec le Cœur,**

*Un entraînement régulier nous améliore.* Une remise en question, une ouverture d'esprit, une exigence, doivent nous habiter afin de perfectionner les possibilités qui sont en nous. Le plaisir de découvrir, de confirmer les bonnes sensations motive notre pratique. Par notre mobilité, par la dynamique du contrôle de notre équilibre, nous créons, nous vivons pleinement le Judo.

Nous avons besoin de la relation / confrontation avec le partenaire pour progresser. A travers la construction de notre autonomie, nous faisons l'expérience du sens de l'autre, (1), *de l'entraide mutuelle*, des interactions constructives, de la mise en commun de nos efforts, dans une même recherche du Principe général, universel, enseigné par Jigoro Kano.

Cette progression, que nous nous devons de poursuivre à tout âge de la pratique du Judo, contribue à la réalisation de soi, à l'intégration de chacun et participe à l'harmonie sociale. Réfléchissant sur le sens de la vie et de la destinée humaine, nous nous portons à *nous responsabiliser, à nous investir pour le bien de tous, à apporter notre contribution à la société*, (2).

C'est ce combat permanent, sur soi et avec l'autre, qu'il importe de mener avec notre cœur, avec notre volonté et notre générosité, dans l'apprentissage *de la Voie de la Souplesse*.

Si l'on progresse quelque peu dans notre Judo, notre mieux-être, si humble soit-il, sera en retour un stimulant, un cadeau pour notre entourage.

*Sylvain Leroy, enseignant en Judo.*

(1), *Ce n'est pas la partie la plus facile du Judo.*

(2), *"L'essence du Judo", p 94, Jigoro Kano - Murata, Budo éditions.*

Docteur Jean-Claude Brondani  
(Médaille Olympique, 8<sup>e</sup> dan).

Houilles, septembre 2001.  
à Sylvain Leroy.

Cher ami,

Avec beaucoup de retard, je vous adresse toutes mes félicitations pour votre texte de réflexion sur les Principes du Judo (1). Je sais quelle somme de travail représente la mise en ordre de nos pensées et quel effort représente leur transcription écrite, lorsqu'elle se veut fidèle en tout point. Je souhaitais vous en porter témoignage.

La biomécanique est une science complexe. Elle l'est encore plus lorsque l'on met en présence deux forces opposées, en mouvement permanent, non ordonnés. Votre approche simplifie le problème posé et sans avoir la rigueur d'une démonstration scientifique, permet en finalité la mise à plat des deux grands Principes, tout à fait intéressante.

Je vous encourage à poursuivre vos recherches, à affiner encore votre réflexion. Comme vous le dites vous-mêmes, celle-ci n'est jamais achevée. L'important dans ce domaine est plus de continuer à chercher, que de trouver. Le Judo nous met "sur la Voie de la Souplesse". Il en fixe les bordures et la direction. Il n'en détermine pas la fin...

Je vous souhaite courage et persévérance.

Bien amicalement à vous,

Jean Claude BRONDANI.

(1), Texte sur la "Dynamique de l'équilibre".

~ ~ ~ ~ ~



Estampe du temps d'Okusai, début 19<sup>e</sup> siècle.

# Le Judo et son intention



## INTRODUCTION aux KATA du JUDO

<b>PRESENTATION</b>	<b>NAGE NO KATA</b>
<b>de 9 KATA</b>	<b>KATAME NO KATA</b>
	<b>KIME NO KATA</b>
	<b>ITSUTSU NO KATA</b>
	<b>JU NO KATA</b>
	<b>KOSHIKI NO KATA</b>
	<b>GOSHIN - JITSU</b>
	<b>GO NO SEN</b>
	<b>NANATSU NO KATA</b>

## du JU-JITSU du 17<sup>è</sup> SIECLE au JUDO ACTUEL

<b>HISTOIRE</b>	Raisons pour lesquelles le Judo est issu du Japon, (du Bu - jitsu, au Judo). Les Ecoles, (Ryu), de Ju-jitsu amenant au Kodokan Judo.
<b>DEVELOPPEMENT</b>	Débuts du Judo au Japon. Implantation du Ju - Jitsu et du Judo en Europe. Progression en France.
<b>CHEMINEMENT/</b>	Evolution vers le Judo sportif.
<b>PERSPECTIVES</b>	Pour l'idée d'un Judo complet, vigilance sur les bases techniques et sur la valeur éducative du Judo.

Le projet du Judo, le Judo et son intention.

Lexique Judo franco / japonais. Histoire du Japon. Histoire de Jigoro Kano.

**REFLEXIONS DE JIGORO KANO :** Contribution du Judo à l'éducation.

## DYNAMIQUE de L'EQUILIBRE dans la pratique du Judo

**ESSAI** Notre mobilité précède le mouvement.

S'avancer en soi préalablement à l'action, libère le geste et dynamise l'esprit. Nous absorbons l'opposition frontale au partenaire longitudinalement en nous-mêmes, nous hissant dans l'esquive, nous contrôlons et nous nous mobilisons en non opposition. D'où l'emploi de JU, souplesse, non résistance, adaptation possible, dans le mot JUDO.

**Le principe de l'utilisation optimale de l'énergie unit le corps et l'esprit.**

L'état d'équilibre évoqué par Jigoro Kano, caractérise l'attitude de l'homme debout qui a la volonté d'aller de l'avant dans un projet de réalisation de soi.

Que nous soyons fort ou pas, la voie du Judo nous fait comprendre que ce n'est pas contre l'autre, mais avec l'autre que nous réussirons.

**Art martial issu de l'ancien Budo, résolument moderne dans sa finalité, le Judo de Jigoro Kano porte en lui les bases et les ressources de son évolution. En nous incitant à nous perfectionner en nous enrichissant mutuellement, M. Kano nous a montré une façon de chercher, une discipline de vie, une manière d'être.**