

## **Programme du cours en visio-conférence**

**Kenji Tokitsu**

*Le cours se déroulera chaque jeudi soir de 19h à 20h15.*

**N.B** /Chaque cours visera la progression des élèves car pour avancer dans la pratique, il faut d'abord avoir assimilé les thèmes du programme précédent. Il ne s'agit pas de rester au même niveau tant en compréhension qu'en pratique. Le résumé du cours du 6 mai s'appliquera également aux cours suivants selon un ordre de progression des exercices.

**Jeudi 6 mai 2021**

**(3<sup>ème</sup> cours)**

Pour aborder ce cours, nous commençons par les exercices habituels :

1. Etirements dans de multiples sens
2. Les cinq exercices de *Shôshûten*, dit les *Cinq Trésors*
  - 1-Pendule (trois sortes)
  - 2-Oiseau

3-Tortue

4-Dragon

5-Ours (2 formes)

**Note 1-** En plus de vous exercer en portant l'attention à la colonne vertébrale, il conviendrait de porter l'attention aux mouvements des muscles profonds liés à chaque mouvement afin que vous puissiez les activer dans chaque exercice technique.

### ***Pourquoi l'appelle-t-on parfois les Cinq Trésors ?***

Ces exercices visent à activer en profondeur les zones vitales du corps qui forment la base fondamentale de la méthode dite interne des arts martiaux. Il ne s'agit ni de préparation pour la pratique technique, ni d'exercice pour les débutants. Il s'agit de l'activation des muscles profonds. Le Dr. Yayama nous les a enseignés après les avoir étudiés auprès d'experts du qi-gong. Il les a appelés le kikô à la manière japonaise pour pouvoir nous les enseigner. Nous pouvons le remercier.

### **1<sup>er</sup> volet**

Je propose à mes élèves, ainsi qu'à tous ceux qui désirent se joindre à nous, débutants ou non, de suivre deux volets d'exercices d'un cours hebdomadaire de ma méthode basée sur la synthèse du *tai-chi-chuan* et *du kikô ou qi-gong* de la méthode Yayama avec les trois buts suivants :

1) **la santé** par l'exercice du kikô ou le qi-gong ou les cinq trésors ou cinq exercices de Yayama pour stimuler et activer la totalité du corps.

2) le **bien-être** par la pratique du ***tai-chi-chuan***.

3) **l'efficacité** en art martial par l'exercice du **zhàn-chun 站樁** de la méthode du **yi-chuan 意拳** qui englobe l'ensemble des trois buts cités ci-dessus.

**Note** : zhàn-chun站樁 est similaire au ritsu-zen que nous utilisions auparavant. Zhan站 désigne le fait de rester immobile et chun樁 désigne l'arbre du camélia. Le terme zhàn-chun signifie donc, rester immobile tel l'arbre du camélia qui fait fleurir de belles fleurs. Ce terme évoque donc la position du corps demeurant immobile tel un arbre dont les activités internes sont si intenses qu'elles donnent la profusion de très belles fleurs.

\*

1) Pour le **travail sur la force en art de combat : chuan (la boxe)**, il y a 4 étapes en yi-chuan :

1) **Qi -li 求力** *chercher la force*

2) **Shi-li 試力** *tester la force*

3) **Zeng -li 增力** *augmenter la force*

4) **Yong-li 用力** *utiliser la force*

2) *Pour chercher la force qi-li 求力, nous nous exercerons au zhàn-chun 站椿 pour lequel nous allons appliquer l'enseignement ci-dessous de Wang Xiang Zhai que rapporte son disciple Hàn Xing-qiao.*

3)-*La force se produit dans le processus dynamique des muscles qui va de l'état de relâchement vers la contraction. Les muscles contractés n'ont pas la possibilité de se contracter à nouveau.*

C'est pourquoi nous disons :

*-La force naît dans un état de relâchement des muscles, elle va s'effondrer avec la contraction des muscles. La force s'utilise durant le mouvement qui se produit entre le relâchement et la contraction.*

Pour l'exercice du zhàn-chun 站椿 qu'on pratique immobile, pour quelle raison dit-il que *le mouvement se produit entre le relâchement et la contraction ?*

\*\*Nous allons examiner cet enseignement durant le cours.

## 2ème volet

*Le deuxième volet du cours touche à la réflexion sur le thème :*

## Comment peut-on faire pour diminuer, voire annuler la force de l'adversaire ?

J'ai conçu la perspective d'annuler la force en étudiant des livres sur l'aïki 合気 de Yuki Yoshi Sagawa 佐川幸義 (1902 -1998) . Ayant lu les onze livres sur l'aïki publiés au Japon, j'ai pensé que je ne pouvais pas avancer la recherche de la méthode d'art martial en contournant le thème central de l'aïki : annuler la force de l'adversaire quelle que soit sa force. Y. Sagawa a continué son entraînement grâce à *24 sortes d'exercices*. Il a persévéré chaque jour jusqu'à la veille de sa mort à l'âge de 95 ans.

\*

Dans notre cours en visio-conférence, je mentionnerai un point essentiel de l'art de Y. Sagawa qui se résume par la *technique de l'annulation de la force de l'adversaire*. Je pense que personne ne peut annuler la force d'autrui sans rien faire : il s'agit peut-être d'une technique pour neutraliser la force qu'il reçoit de l'adversaire. Alors, quelle est cette technique ?

Y. Sagawa dit dans un de ces livres, « le principe d'aïki est simple, mais personne ne le comprend. Mais si tout le monde le savait, quels seraient les éléments décisifs pour gagner au combat ? La force physique, la

morphologie... ? Je ne l'enseigne pas. Vous devez les trouver vous-même... »

\*

En examinant les onze livres dont j'ai parlé plus haut, je n'ai pu trouver que quelques indices sur son entraînement.

J'ai d'abord voulu discerner le contenu de ses 24 exercices quotidiens. Avec mes documents, je n'ai pu trouver que les 9 exercices suivants qu'il pratiquait quotidiennement :

- (1) Avec *Huri-bô* : un Bâton lourd
- (2) Avec *Tsuchi* : poids à un manche
- (3) Avec *Tetsu-géta* : Chaussure en fer
- (4) Avec une Lance de fer au tube d'acier
- (5) Avec un bokutô (sabre en bois)
- (6) Avec deux bokutô
- (7) les pompes
- (8) les déplacements solitaires
- (9) shiko : piétinement.

Il nous manque donc les **15** autres exercices pour atteindre le nombre de 24. Il est fort probable qu'il s'agissait d'exercices qu'il pratiquait avec ses élèves. En tout cas, je n'ai eu qu'à me contenter de faire ces **9**

exercices en utilisant quelques charges matérielles que j'ai fabriquées pour mon entraînement.

\*

Quelques élèves se souviendront des exercices de *pompes* ou *taureau d'acier* et du *shiko* que nous faisons lors de l'entraînement pendant les stages. Ces exercices ont leur origine ici.

Ayant lu les livres ci-dessus, j'ai appris que Y. Sagawa âgé de 90 ans, faisait 150 pompes d'un coup et 1000 pompes dans une journée. Je n'avais alors que 50 ans. Je me suis dit alors que je devais aussi pouvoir le faire et que je n'avais pas d'excuse pour m'y dérober. J'ai commencé par 50, puis en augmentant progressivement pour parvenir à en faire 100. Au bout de quelques mois, j'ai réussi à faire 1000 pompes dans une journée. C'est ainsi que j'ai commencé à faire l'exercice du *taureau d'acier*.

Ce n'était que le début... J'ai commencé à tenir un journal des exercices que je pratiquais quotidiennement. J'ai continué à augmenter progressivement le nombre des pompes du taureau d'acier jusqu'à réussir à en faire deux mille par jour. En continuant de cette manière, j'ai commencé à me sentir à l'aise pour les faire. J'ai stabilisé le nombre à 4000 dans une journée.

Puis j'ai pensé que je m'exerçais pour l'art du *combat de percussion : chuan*, dans lequel je ne frappe pas

avec les deux poings en même temps. J'ai commencé alors à m'y exercer de chaque côté séparément, à droite et à gauche.

Il ne s'agit pas d'un concours pour établir un record, mais de la formation de soi-même. Je pense qu'il suffit que chacun pratique ces exercices suivant ses possibilités et sa convenance.

\*



.....pour un prochain cours, après celui du 6 mai 2021.

Dans l'un des livres, j'ai pu examiner des photos qui expliquent le shiko de Y. Sagawa. Cet exercice semble être différent de ce que je faisais auparavant, c'est-à-dire comme celui d'un sumô qui vise à *renforcer ses membres inférieurs par l'exercice flexionnel*, tandis que celui de Y. Sagawa vise plutôt *le renforcement de la force du piétinement tout en maintenant le buste droit*.

En lisant ces livres sur la technique de l'aïki, j'ai appris que *Y. Sagawa attribuait beaucoup d'importance à ces exercices musculaires bien qu'il distinguait très nettement la force physique de l'aïki. Car il disait toujours : « l'aïki n'est pas la force. »*

En m'exerçant au shiko, je crois avoir compris la raison de cette distinction car je me suis posé cette question : pourquoi s'exerçait-il quotidiennement aux 24 exercices de renforcement musculaire ? Il disait par ailleurs : « Le renforcement est très pénible. Mais il est indispensable... »

Voici la façon dont je m'exerce au tui-shou en appliquant ce que je pense avoir compris par son étude.

### **L'application au tui-shou**

Lors de l'exercice du tui-shou, quand l'adversaire vous pousse, vous conduisez sa force jusqu'aux pieds où se produit la force de piétinement accompagnée de *la force de réaction*. Si vous faites bien l'exercice du shiko, ce travail vous permettra d'ouvrir le chemin pour faire passer la force du piétinement à *la force de réaction*.

\*

Voici mon hypothèse succincte sur les exercices :

- 1) L'exercice du shiko vous permet de former le chemin de force ascendante *par la force de réaction de piétinement*. En effet, plus fort vous piétinez, plus fort sera la force de sa réaction.

Cela explique l'importance de l'exercice du *shiko dont* je pense que le principal but consiste à *former la force de réaction consécutive au piétinement*.

Donc pour augmenter la force de réaction, il vous faut augmenter la force de piétinement.

Cette force remontera alors à partir du pied passant par les mollets, les genoux, les cuisses, les hanches, le dos, les épaules, les bras, les poignets jusqu'aux mains.

2) Pour les exercices de renforcement de Y. Sagawa, rappelons ceux *avec les charges matérielles*. Ils font tous travailler les articulations, ou plutôt ces exercices *renforcent les muscles qui font activer les articulations*.

Nous pouvons effectuer le renforcement des muscles en nous exerçant au zhàn-chun 站椿 qui est le moyen privilégié du Qi -li 求, *chercher la force*.

Dans l'exercice du *zhàn-chun*, nous appliquons la méthode du *jia-jie* 假借 : emprunte imaginaire grâce à laquelle vous cherchez à augmenter les capacités en force musculaire. Selon mon expérience, grâce à cette méthode nous pouvons obtenir le résultat similaire de tous les exercices de renforcement de Y. Sagawa. C'est une des raisons pour lesquelles je fais la combinaison de la méthode du yi-chuan avec celle de Y.Sagawa.

3) Pour neutraliser la force envoyée par l'adversaire, il vous faut lui renvoyer autant de force.

La descente de la force vers le pied se fait par le relâchement des *muscles sensibilisés*, mais le chemin de retour doit être cultivé par votre propre force musculaire qui s'engage au renforcement des articulations, comme le shiko. Je pense que c'était le but des 24 exercices du renforcement de Y. Sagawa.

Car ces exercices lui étaient nécessaires pour consolider le chemin de passage de la force de réception et du renvoi de la force à partir de la position du piétinement, pour lequel il devait d'abord renforcer toutes les articulations qu'il devait solliciter selon des angles variés.

4) Le corps bien détendu, vous conduisez la force que vous recevez jusqu'au pied : c'est la *force descendante* qui passe par le poignet, le bras, le coude, l'épaule, le dos, la hanche, la jambe jusqu'au pied. Elle n'attendra à l'adversaire que s'il n'y a pas des forces de fixation des articulations.

\*

Quand vous recevez la force de l'adversaire, vous piétinez avec la force de votre poids plus celle de l'adversaire. Vous ressentirez alors la force de réaction de cet ensemble. Vous pourrez faire remonter cet

ensemble de cette force de réaction à partir du pied à condition que vous ayez pu former le chemin de retours de ces forces. Mais comment alors peut-on former ce chemin ?

Nous pouvons inventer des techniques plus surprenantes que ceux qu'avait montré Y. Sagawa, si vous êtes en connivence avec l'adversaire. J'ai bien connu *des situations en connivence* dont je peux exposer en d'autres occasions. Je soulève seulement un exemple en situation à vous mettre en garde.

Lorsqu'on vous montre une situation technique surprenant, telle qu'on fait projeter son partenaire d'une façon étonnante et spectaculaire, il faut que cette situation technique soit réalisable avec quelque soit d'autre personne. S'il ne le fait qu'avec personne limitée, voire toujours avec une même personne, il y a une forte chance qu'il s'agit d'une connivence. Pour que nous puissions éviter de tomber dans un piège, il nous faut en exercer avec des personnes variées, même aux hasards.

\*

Limitons ici dans le domaine de notre pratique que tout le monde peut bénéficier la logique de pratique technique, autrement il n'y a pas d'intérêt de l'étudier.

Pour réaliser la remontée de la force de réaction, il vous faut former un équivalent du chemin de force par des

exercices du *shiko ou son équivalent* que nous verrons plus loin. Je pense que pour faire diminuer, voire annuler la force de l'adversaire, la qualité physique formée par le renforcement du corps est indispensable. Ce serait pour cette raison que Y. Sagawa aurait insisté sur l'importance ces exercices.

Réfléchissons de quelle façon on pourrait y parvenir.

Par quelle logique on peut faire diminuer, voire annuler la force de l'adversaire ?

\*