

# **Programme pédagogique**

## **Présentation générale**

**Kenji Tokitsu**

Après avoir étudié pendant une dizaine d'années le karaté au Japon, je suis arrivé en France en 1971 pour travailler comme assistant du défunt Me. Kasé tout en poursuivant mes études de sociologie à la Sorbonne. J'avais 23 ans. Je m'entraînais entre 7 à 8 heures par jour.

En 1972, j'ai eu la chance de rencontrer Me. H. Kanazawa qui rendait visite à Me. Kasé chez qui j'étais logé. J'ai eu la chance de recevoir son enseignement. Il nous a montré sa synthèse du karaté et du tai-chi-chuan qui m'avait alors très surpris et profondément intrigué.

Une douzaine d'années plus tard, lorsqu'il vint diriger un stage de karaté à Paris, j'ai assisté à sa présentation finale du kata « Meikyô »). J'ai été choqué car je n'ai pas eu l'impression de revoir le karatéka qui m'avait si profondément impressionné auparavant. Il m'apparut alors comme une tout autre personne. Après le stage, j'ai eu l'honneur d'être invité par Maître Kanazawa pour le dîner. Lors de notre conversation durant le repas, il m'a proposé de diriger son école SKI en France. C'était un honneur pour moi, mais j'ai refusé tout en le remerciant.

Lors de la conversation, certaines de ses paroles m'avaient profondément choqué.

### **Le mur de 45 ans**

« Dans ma vie de karaté, mon apôgée vint quand j'ai eu 45 ans. Depuis cet âge, je suis continuellement en chute et

aujourd'hui, je suis rouillé et cassé de partout. », ce qui m'a confirmé son changement.

Ce furent les paroles du maître de karaté Shotokan en qui je portais la plus grande estime pour ses techniques et sa personnalité. Dans le milieu du karaté, je n'avais jamais rencontré jusqu'à ce jour une personne avec d'aussi grandes qualités humaines. Malgré ses fortes compétences, sa modestie et sa compassion pour les autres étaient admirables. Je n'ai jamais changé cette appréciation.

Ses paroles m'ont poussé à la réflexion sur la méthode et m'a mené à élaborer le concept du « mur de 45 ans » que j'ai développé dans l'une des séries de mes 5 livres sur la méthode.

Stimulé et poussé par les paroles choquantes qu'il avait prononcées, j'ai réfléchi en observant à nouveau les maîtres de karaté que je connaissais. Dans ma voie du karaté en Shotokan, j'ai connu sept maîtres exceptionnels qui m'ont apporté des points de repère et des objectifs. Ils étaient les références de ma pratique. Leurs images m'ont continuellement poussé pour avancer. J'écoutais attentivement jusqu'aux conversations des maîtres, surtout celles des réunions privées, et aussi celles qui se déroulaient dans les vestiaires lors des stages.

J'observais attentivement leurs qualités mais aussi leurs problèmes de santé qu'ils ne montraient jamais aux élèves, que ce soit dans la salle d'entraînement ou lors des stages. En réfléchissant avec le recul, ils ont sans exception heurté ce « mur de 45 ans » qui marquait le chemin déclinant que des élèves admiratifs envers leur maître ne percevaient pas. Sur ces sept maîtres, cinq sont décédés à un âge où ils auraient dû être encore bien actifs. Je trouve cela tellement dommage et je ressens beaucoup de tristesse.

Le « mur de 45 ans » ne se dresse pas tout d'un coup à l'âge

de 45 ans. Il commence à se former dès le début de la pratique d'une discipline.

Il y a 40 ans, j'ai eu un élève qui enseignait le karaté dans un dojo de province. Il avait de nombreux élèves parmi lesquels le plus jeune était âgé de 3 ans et demi et qui était vraiment passionné par le karaté. Lors du gala annuel de la région, il emportait toujours un prix de mérite. Il était doué. Lorsqu'il faisait la démonstration d'un kata lors du gala, tous les spectateurs l'applaudissaient avec joie. Le petit garçon était fier.

En effet, les démonstrations de jeunes enfants lors d'un gala de karaté sont spectaculaires et très plaisantes pour des spectateurs enthousiasmés s'exclamant parfois de paroles encourageantes telles que :« c'est un enfant prodigieux ! » Ils ont l'air de penser que le karaté est un sport éducatif. Mais est-ce bien vrai ?

Deux ans plus tard, après l'un des stages que je dirigeais dans le club du professeur de ce jeune garçon, sa mère est venue me voir avec un air inquiet. Elle m'a avoué : « je suis inquiète pour mon fils car lorsqu'il déplie son bras, son coude fait un bruit inquiétant. Pourtant il n'a que cinq ans.» En effet, à chaque extension de bras pour donner un coup de poing, son coude émettait un bruit de craquement. Je n'ai pu que lui conseiller d'aller voir un médecin pour son petit. Un an plus tard, j'ai entendu son professeur dire que ce jeune élève avait abandonné le karaté...

Selon moi, le « mur de 45 ans » ne se dresse pas d'un seul coup tel un champignon. L'exemple de ce petit garçon démontre que ce mur commence à se former très tôt. Lorsque j'étais étudiant au Japon, j'ai souffert moi-même de maux aux coudes durant quelques années. J'ai eu des fractures sur les deux avant-bras ainsi qu'au tibia. J'ai subi plusieurs autres problèmes, ce qui me fait

comprendre les plaintes émises parfois par certains élèves.

Je dirais que les racines du « mur de 45 ans » sont inhérentes à la méthode et au système du karaté contemporain dont la pratique technique contribue à la concrétisation de ce mur, formé par la détérioration articulaire. Puisque j'ai analysé également ce problème dans l'un de mes livres, avançons notre réflexion pour le moment, sans nous attarder.

La plupart de mes prédécesseurs sont malheureusement décédés à un âge où ils pouvaient encore être actifs pour affiner leur art, ce qui m'apporte un sentiment de désolation. Les paroles de Me. Kanazawa ont accentué ma tristesse en me rappelant ces défunts maîtres. Ils étaient d'autant plus brillants que leur souvenir me remplit de sentiments de désolation et de tristesse.

### **Comment dépasser le mur de 45 ans ?**

Il nous faut tenter de dépasser ce « mur de 45 ans », surtout en arts martiaux traditionnels dont la pratique est censée se confondre avec la durée de la vie. Jusque dans les années 1950, la longévité d'une vie au Japon se situait autour de la cinquantaine, alors que de nos jours, celle-ci peut atteindre les 85 ans. Les centenaires ne sont plus rares à notre époque. Si nous pratiquons et continuons à considérer le modèle technique du karaté mis au point dans les années 1930 à 1940 comme des codes divins, il y a forcément un décalage entre la réalité et l'idéal recherché.

Pour que nous pratiquions aujourd'hui de manière positive, il ne s'agit pas de s'exercer en durcissant notre état d'esprit, ni de reproduire les modèles du passé, mais de réfléchir sur une méthode de pratique avec le concours de connaissances rationnelles.

### **L'objectif et la méthode que je propose**

En ce qui concerne ma méthode de pratique, celle-ci

comporte les trois axes suivants :

**1) la recherche et le renforcement de la santé** par l'exercice du kikô ou qi-gong.

**2) l'exercice corporel qui procure le bien-être** par la pratique du tai-chi-chuan.

**3) obtenir l'efficacité en art martial.** Pour ce faire, nous mettons l'accent sur les exercices du **ritsu-zen** 立禅, autrement dit du **zhàn-zhuang** 站椿.

**NB** /Pour mieux comprendre l'importance du ritsu-zen ou du zhàn-zhuang, je vous invite à lire dans notre site mon compte rendu du **stage 2017 à Lausanne.**

Dans la réalité de la pratique, l'ordre de ce schéma pourrait être renversé, c'est-à-dire :

1) pratiquer les arts martiaux en cherchant à réaliser sa plus grande efficacité,

2) avec plaisir,

3) vous pourrez acquérir et renforcer votre santé.

Autrement dit, les efforts donnés pour rechercher l'efficacité en art martial comporteront du plaisir pour finir par consolider notre santé. Dans ce cas, tout en poursuivant une pratique plaisante, nous obtenons l'efficacité tout en renforçant notre santé.

J'ai nommé la pratique de ma méthode par le terme « **Jisei-dô** ». **Jisei** ou 自成 signifie « pratiquer une discipline soi-même afin de se former soi-même » et **dô** ou 道 signifie l'itinéraire ou la voie de la vie, car le Jisei-dô se pratique tout au long de la vie.

Il ne s'agit pas simplement de parler ou d'observer pour comprendre de manière intellectuelle l'idée et la façon de pratiquer, mais avant tout de pratiquer soi-même (ji-sei) comme chacun dirige l'itinéraire de sa propre vie (dô).

Pour la réalisation de cet objectif, je conçois la synthèse des trois disciplines suivantes :

- 1) Le Kikô (Qi-gong en Chinois) pour **la santé**.
- 2) Le tai-chi-chuan pour **le plaisir d'activer le corps**.
- 3) L'approfondissement d'une discipline des arts martiaux que chacun choisit pour développer **l'efficacité**. En ce qui me concerne, j'ai choisi un art martial de percussion 拳(chuan), étant donné que ma formation de base était le karaté.

Le concept du **Jisei-dô** 自成道 s'appliquerait plutôt à n'importe quel art au sens large du terme : ce peut être l'art de la musique, de la danse, de la peinture, de la sculpture, du théâtre....

J'ai connu des artistes qui pratiquaient leur art en le confondant avec leur propre vie. Ils produisent leur art comme ils créent leur mode de vie. Je me suis dit qu'ils pratiquaient leur **Jisei-dô**. Dans ce sens, le Jisei-dô n'est pas une discipline institutionnalisée, et en en parlant d'une manière plus rigoureuse, il n'est même pas une école, mais un mode de vie. Je pratique donc **Tokitsu-ryû Jisei-dô**. Le mode de pratique du **Jisei-dô** n'est pas unique.

### **La pratique du Tokitsu-ryû Jisei-dô**

1- La pratique des arts martiaux nécessite le dynamisme corporel, découlant en premier lieu sur la pratique et la recherche de la santé physique qui est pour nous le **kikô** ( appellation japonaise du terme Chinois **qi-gong**, tout comme le tai-chi-chuan

s'appelle *taï-kyoku-ken* en Japonais). Nous appliquons dans ce domaine le *Yayama kikô* (qi-gong mis au point par le Dr. Yayama). Cette méthode est basée en particulier sur la mobilisation de la colonne vertébrale et le renforcement des muscles profonds liés à la mobilité de la colonne vertébrale.

La mobilité de la colonne vertébrale est liée à l'activation des *sièges de l'énergie vitale*, appelés *chakras* en yoga. Ces sièges produisent chacun une forme particulière de vibration. Dans le domaine de *la médecine de vibration* dont le Dr. Yayama est un praticien, plus d'une quarantaine de *chakras* (sièges de l'énergie vitale) *sont* repérés. En incluant la recherche de l'activation des chakras, notre exercice débordera de la simple gymnastique corporelle car il va naturellement comporter une forme de méditation. En effet la pratique du kikô (qi-gong) nécessite un travail de « **nèi-shi** » : 内視 qui signifie « regarder l'intérieur du corps ». C'est une sorte de méditation.

2- Nous pratiquons le *tai-chi-chuan* pour mettre en oeuvre les acquis de la pratique du kikô (qi-gong) afin de nous procurer le plaisir d'activer notre corps et notre bien-être, tout en nous exerçant aux gestes techniques variés du tai-chi-chuan. Nous appelons parfois le tai-chi-chuan : le *kikô (qi-gong) dynamique*.

Mais c'est trop simplement dit.

Il ne suffit pas de s'exercer simplement aux séquences du « taï-chi-chuan ». Si nous nous exerçons au taï-chi-chuan en aiguisant notre « regard interne », nous pouvons découvrir que dans notre corps, il existe plusieurs zones de muscles que notre intention ne parvient pas à activer. En quelque sorte, ces zones restent endormies. Pour augmenter nos capacités dynamiques, il faut les réveiller, mais aussi, pour développer les énergies vitales, l'activation des muscles internes et profonds doivent contribuer à stimuler et

activer les organes vitaux et les viscères. Il faut nous exercer de sorte que le système nerveux active les muscles concernant ces fonctions.

3- Sur la base de ces deux types de pratique précédents, nous nous exerçons à l'art du combat.

### **La pratique positive de l'art du combat**

Quelque soit la discipline, du moment qu'il existe des cadres réglementés, la pratique sportive du combat est une simulation. Pour qu'un pilote d'avion puisse prendre les commandes « réellement », combien d'heures d'exercices de simulation de vol aura-t-il dû effectuer auparavant?

Pour nous qui vivons dans une société en paix (en principe), il serait préférable que l'exercice comporte les deux formes de qualités précédemment indiquées : la pratique du combat comporte une forme d'amusement, mais même en pratiquant le combat avec sérieux, c'est aussi l'exercice pour la santé, la sensation de bien-être et l'efficacité.