

# Comportement martial

L'attitude martiale a pour but de montrer une volonté inflexible : être résolu à ne pas faillir, être concentré et montrer que son esprit est focalisé sur l'affrontement qui se prépare et que son physique est prêt pour l'action. Le comportement martial, permet aussi de faire faillir la volonté de l'autre.

L'attitude martiale s'acquière avec la pratique, avec les compétences guerrières, en se donnant à fond lors des entraînements. Quand une personne possède son art, il a quelque chose dans le regard, dans son attitude qui fait que l'adversaire potentiel, verra en lui le guerrier qu'il ne faut pas affronter.

## 1. Les sept vertus du Bushido

- 1.1. **Gi** = Intégrité ; Sens du devoir ; Rectitude : la colonne vertébrale maintient la tête droite (rectitude physique), quand nous devons mourir, nous mourons (rectitude de la pensée) ; Rigueur ; Justice ; Droiture ; La juste décision dans l'équanimité (l'égalité d'âme et d'humeur est la qualité de celui qui garde le même état d'esprit), la juste attitude, la vérité. Rester égal à soi-même quels que soient les événements. La droiture passe par le respect de soi-même et engendre le respect à l'égard des autres et de la part des autres.
- 1.2. **Rei** = Respect ; Politesse ; L'action juste est une qualité essentielle ; La courtoisie, la droiture engendre le respect à l'égard des autres et de la part des autres, quelles que soient ses qualités, ses faiblesses ou sa position sociale. Savoir traiter les personnes avec déférence, permet d'éviter de nombreuses querelles et conflits.
- 1.3. **Yu** = Courage : la bravoure teintée d'héroïsme. L'ardeur et la volonté sont les supports du courage ; C'est faire respecter, en toutes circonstances, ce qui nous paraît juste et qui nous permet, malgré nos peurs et nos craintes, d'affronter toutes les épreuves.
- 1.4. **Meiyo** = Honneur : c'est la qualité essentielle qui nous permet d'avoir une conduite honorable. L'honneur exige d'avoir un comportement digne et respectable et de poursuivre un idéal. Il conditionne notre attitude et notre manière d'être. L'honneur est attaché à la manière d'être, à la fidélité, à la parole, à un ami, un Maître, un idéal, ou à la vérité.

- 1.5. **Jin** = La compassion ; La bienveillance ; La grandeur d'âme ; La générosité ; L'amour universel ; La bonté ; Toutes ces qualités nous poussent à l'entraide, à être attentif à notre prochain et à notre environnement, et à être respectueux de la vie. Ogawa a dit : « quand les autres disent du mal de toi, ne rend pas le mal pour le mal, mais réfléchis que tu n'as pas été non plus toujours fidèle dans l'accomplissement de tes devoirs ».
- 1.6. **Makoto** = Honnêteté ; Sincérité ; Spontanéité ; C'est le signe de celui qui ne déguise ni ses sentiments ni ses pensées. Il sait être authentique.
- 1.7. **Chuji** = Fidélité ; Loyauté ; Dévotion et docilité ; Ces qualités symbolisent la nécessité incontournable de tenir ses promesses et remplir ses engagements. La fidélité et la loyauté nécessitent la sincérité dans les paroles et les actes. Ces qualités ont pour but d'élever l'homme dans la dignité et dans la pleine conscience. Celui-ci se retrouve en harmonie avec lui-même. Il a confiance en la vie et en lui-même. Rien ne l'atteint car il sait que la vie le mènera inéluctablement au bout de son chemin dans la continuité de ce qui est juste de faire ou d'être.

## 2. Code moral dans les arts martiaux

- 2.1. **Le cœur** : c'est l'harmonie de la vie de l'homme. C'est pratiquer avec passion. Par exemple, le karate-do, c'est la voie de la main vide, vous devez comprendre également, vide de toutes mauvaises intentions.
- 2.2. **La courtoisie** : c'est cultiver le respect de l'être humain. Cela veut dire que l'on doit pratiquer sans haine, sans violence et sans colère. Restez courtois en toute circonstance et analyser les faits.
- 2.3. **La générosité** : c'est être dévoué et désintéressé. Donnez sans rien attendre en retour. C'est aussi aller au-delà du besoin de l'autre par anticipation.
- 2.4. **L'humilité et la modestie** : c'est toujours garder l'esprit débutant. On se doit de rester humble et ne pas flatter son égo. Savoir être humble, exempt d'orgueil et de vanité, sans faux-semblant, est le seul garant de la modestie. Les grands Maîtres disent : « plus vous atteignez un niveau élevé et plus votre humilité va se développer ». Pratiquer l'humilité, c'est rester en contact avec les autres en les considérant comme vos égaux. Quand vous traitez d'égal à égal avec quelqu'un, c'est des rapports gagnant- gagnant qui s'installent.

- 2.5. **La loyauté et la fidélité** : c'est faire face sans tricher, ni déguiser sa pensée. C'est la rectitude du corps et de l'esprit. La Loyauté et la fidélité symbolise la nécessité incontournable de tenir ses promesses et remplir ses engagements. C'est être sincère et ne pas tricher dans ses paroles, dans ses actes, dans son esprit et dans son corps. C'est être fidèle à la parole donnée.
- 2.6. **L'amitié** : c'est le plus pur des sentiments. C'est avoir de l'empathie envers quelqu'un (capacité intuitive de s'identifier à autrui dans ce qu'il ressent). Donner son amitié sans rien attendre en retour. Soyez un ami sans mauvaises intentions, sans rien attendre, juste généreux. La trahison en amitié est sévèrement punie par l'indifférence.
- 2.7. **Le courage** : c'est s'engager pour une cause en surmontant sa peur. Le plus gros blocage que vous pouvez avoir est la peur de l'échec. Il vous faut du courage pour combattre cette peur. Être courageux, c'est se relever quand on tombe. C'est une permanente remise en question qui doit aboutir à une réussite. C'est l'exemple du nouveau-né qui se relève à chaque fois qu'il tombe jusqu'au moments où il sait marcher. Il lui faut beaucoup de courage pour surmonter sa peur et enfin se tenir debout.
- 2.8. **La dignité** : c'est rester soi-même dans la défaite comme dans la victoire. Il faut rester digne et apprendre de ses erreurs et fêter dignement une réussite. Être fière de soi-même sans écraser les autres, entier et sincère en toute circonstance. Que ce soit en cas de succès ou d'échec.
- 2.9. **La sincérité** : c'est s'exprimer avec son cœur et non avec son mental. C'est le signe de celui qui ne déguise ni ses sentiments, ni ses pensées. Il doit être authentique. C'est respecter nos valeurs à travers nos actions et nos paroles. C'est être franc et fidèle à sa morale.
- 2.10. **La sérénité** : c'est rester calme et lucide quand monte la colère. Le cerveau humain est composé de trois parties. Le cerveau reptilien qui permet par exemple de respirer sans avoir besoin de le commander. Il gère toutes les fonctions naturelles du corps qui nous permettent de survivre. Le cerveau émotionnel qui réagit très vite à des stimuli de peur, qui génère souvent une colère qui monte très vite. Le néocortex qui est un peu plus lent s'occupe de notre réflexion. Celui-ci est contrôlable et nous pouvons le contrôler pour qu'il tempère le cerveau émotionnel. Rester serein veut dire qu'il ne faut pas subir notre colère et quand toute circonstance nous devons maîtriser nos émotions, afin d'agir calmement avec discernement.

- 2.11. **L'honneur** : c'est respecter ses engagements jusqu'au bout. C'est avoir le courage d'être fidèle à ses engagements. C'est un honneur d'héritier d'un art martial ancestral et c'est faire honneur que de travailler le traditionnel en faisant référence à ses créateurs. C'est aussi un honneur d'apprendre et de s'entraîner avec des partenaires, et c'est faire honneur au Maître de suivre son enseignement : celui qui a le savoir et le savoir-faire.
- 2.12. **La persévérance** : c'est la parfaite compagne du pratiquant. En ayant le courage de continuer jusqu'à arriver à l'objectif fixé, vous allez élargir le champ d'action de votre persévérance. On ne finit jamais de se rapprocher du sommet. Persévérer c'est chercher à progresser en permanence. C'est rien lâcher, c'est acquérir, c'est s'améliorer avec la passion du débutant.

### 3. Le contrôle de soi : Seigyo

- 3.1. **Seigyo** : le contrôle de soi doit être la qualité de toute ceinture noire, qui doit maîtriser ses sentiments, ses pulsions et contrôler son instinct. L'acquisition de cette maîtrise conditionne toute notre efficacité. L'apprentissage du karaté ou des arts martiaux en général, est basé sur cette vertu.

### 4. Enseignements des professeurs

- 4.1. Le professeur médiocre « dit » : c'est le professeur qui dit de faire et démontre peu, qui ne s'adapte pas à ses élèves, qui suis un programme quel que soit la compréhension et le niveau de ses pratiquants. Il parle beaucoup avec peu de travail sans se soucier de la bonne acquisition de ses élèves. Il a un égo surdimensionné et est nombrilique.
- 4.2. Le bon professeur « explique » : c'est le professeur qui sens si ses élèves suivent et s'intéressent à ses cours et s'ils comprennent bien ce qu'il leurs demande. Il peut changer son approche s'il perçoit une incompréhension et envisager son cours sous un autre angle. Il est capable de se remettre en question pour le bien de ses élèves. Il explique beaucoup pour un travail moyen.
- 4.3. Le très bon professeur « montre et démontre » : c'est le professeur qui rend son cours vivant, qui fait participer ses élèves pour montrer ou

démontrer ce qu'ils viennent d'apprendre. Il fait attention à ce qu'il y est une bonne compréhension de ce qu'il leur demande. Les élèves deviennent eux-mêmes acteurs et ont une participation volontaire. Il a de bonnes explications brèves avec un travail intense.

- 4.4. L'excellent professeur « inspire » : c'est le professeur qui fait comprendre à ses élèves qu'il faut être acteur de sa propre vie. Il a su leur transmettre l'envie d'acquérir par eux-mêmes, d'être volontaire et curieux. Il est plus dans la création et sait influencer positivement chaque élève. Il parle peu, et a su créer le désir d'apprendre avec plus d'implication. Le professeur montre le chemin sans contraindre et l'élève étudie avec plaisir pour son développement personnel. Le professeur se rend disponible.

## 5. Sentences d'Omri Sogen

1. « Quand une vache boit de l'eau, cette eau devient du lait, mais quand un serpent boit de l'eau, cette eau devient du poison ».

On voit bien là, l'importance du résultat obtenu et le but à atteindre. Pourquoi ? Pour deux raisons différentes, mais pourtant toutes deux capitales. La vache produit du lait pour nourrir son veau et le serpent produit du venin pour se nourrir.

C'est l'illustration de la pensée sur le sens des causes et des effets pour la quête du vide et de ce qui est juste de pensée ou de faire. Reflet du Yin et du Yang ou de la bonne et mauvaise pratique. A chacun sa voie, son besoin, son intérêt... tout est à la fois justifié et injustifié. L'un n'existe pas sans l'autre et on peut dire que l'un est une partie de l'autre.

## 6. Qualités à acquérir dans les arts martiaux

1. **Equilibre** : équilibre musculaire, équilibre mentale, habileté, dextérité. Garder son équilibre en toute circonstance.
2. **Stabilité** : stabilité musculaire, stabilité mentale, sang-froid, assurance, confiance, ancrage, maintien physique. Les positions doivent être précises et suffisamment basses.
3. **Coordination** : aisance mentale et physique, synchronisation, facilité intellectuelle et corporelle.
4. **Vitesse** : rapidité d'actions, de déplacements, de frappes et de pensées ; vélocité : mouvements ininterrompus avec facilité et souplesse ; mobilité : facilité de mouvements multiples en utilisant l'espace ; impulsion :

déclanchement de chaque action de façon explosive ; être dynamique et rapide sur toute les actions.

5. **Puissance** : la force, c'est l'augmentation de sa vigueur et de sa résistance ; la robustesse, c'est le renforcement de son physique par un travail régulier en puissance ; l'énergie, c'est le développement de la vitesse, du muscle, de la concentration et de la précision ; la pénétration, c'est la vitesse d'exécution lié à la qualité de la frappe et de la surface utilisée ; l'intensité, c'est l'énergie transmise dans chaque action.
6. **Précision** : conscience, régularité, exactitude, lucidité, justesse, acuité : c'est la qualité de ce qui est aigu, intense. C'est l'action juste au bon endroit avec le bon angle choisi, avec la profondeur désirée et la bonne distance.
7. **Distance** : espace, intervalle, écart. C'est percevoir la mesure sur laquelle on veut interagir. C'est évaluer une longueur comme une distance de sécurité ou c'est aussi, définir une zone de danger. C'est l'intervalle entre un endroit et un autre. C'est l'espace dans lequel on va évoluer en combat. Être à bonne distance de sureté et être à bonne distance de frappe.
8. **Temps** : durée, mouvement, déplacement, action, évaluation, estimation. C'est agir dans un temps perçu ou qui nous es donné. C'est aussi observer et prendre conscience des années qui s'écoulent. Avoir le temps d'agir et être dans le temps.
9. **Souplesse** : agilité, adresse, malléabilité. C'est donné la possibilité à son corps et à son esprit de se mouvoir avec une grande aisance sans blocage. Elle facilite le mouvement, au sens physique et aide de manière détachée à la compréhension, au sens moral.
10. **Relaxation** : la décontraction et le relâchement améliore la relaxation. Il faut être détaché et détendu pour bien agir, la relaxation nous aide à y parvenir. Elle nous permet d'accomplir des actions sans contraintes avec lucidité.
11. **Détente** : maîtrise de soi, contrôle. Être détendu nous permet d'être plus serein, de mieux appréhender une situation, mais aussi d'être prêt à agir, être souple et dur à la fois. Être détendu ou avoir une bonne détente.
12. **Endurance** : l'endurance s'acquière par un effort régulier sur le long terme. Elle permet d'augmenter sa résistance, sa dureté et sa solidité tout en améliorant la ténacité. Elle accroît la respiration en augmentant le souffle. Elle améliore aussi considérablement le système cardio-

vasculaire. Être endurant, c'est avoir la volonté d'aller jusqu'au bout sans faillir en toute connaissance.

13. **Persévérance** : l'obstination, la volonté, la détermination, l'assiduité, sont les piliers de la persévérance. Il est important d'avoir cette qualité pour surmonter toutes les difficultés qui jalonne le chemin de la réussite. Faire encore et encore sans jamais faiblir.
14. **Esprit combatif** : être intuitif et clairvoyant, avoir de la cognition (activité psychologique donc la fonction est la connaissance) et du discernement permet d'avoir une vision claire du combat à mener. Le savoir-faire, l'imagination, l'expérience, la lucidité et la ténacité permet d'être un bon combattant, qui aura toutes les chances de victoire ou de réussite dans la pratique de son art ou dans la vie.
15. **Connaissance** : l'étude et l'analyse des informations acquises permet d'estimer les risques encourus lors d'un conflit. Notre expertise permet de faire une évaluation de la situation. En fonction de notre compréhension et de notre inventivité, nous pourrions élaborer des solutions. Pour parfaire nos connaissances, il convient d'être créatif, de développer son intuition par son savoir et d'avoir une sensibilité particulière pour amplifier sa perception. La connaissance est un fabuleux puits de science pour résoudre ou comprendre une situation, ou tout simplement comprendre ce qu'est notre propre vie et de mieux en disposer.