

La posture Naturelle

Chaque art martial a ses propres postures de garde (Kamae en Japonais), mais tous sont unanimes quant à l'importance de la Posture Naturelle (Shizentai en Ju Jutsu, Chuan-Bi Tan en Viet Vo Dao, Yi Ma Bao en Kung Fu, Hachiji Dachi en Karaté...). Par exemple le 17^e Précepte du Karaté dit « *Le Kamae d'attente est destiné aux débutants ; avec l'expérience, on adopte le Shizentai* » ou plus généralement « *En Karaté il n'y a pas de Kamae* ». En effet, à un haut niveau, tous s'accordent à dire que la garde n'existe plus et que la plus adaptée à l'ensemble des situations est d'adopter une posture Naturelle. En effet, il s'agit d'une posture sans contrainte qui facilite les mouvements légers et rapides, dans la seconde, car les pieds écartés (comme la posture défensive où l'on descend sur les jambes, ou du cavalier, qui assure une bonne stabilité mais qui ne permet pas de se déplacer rapidement) brident la liberté de mouvement du corps tout entier. Les autres postures doivent alors être considérées comme des positions de passages prisent un instant dans un combat mais en aucun cas maintenues en permanence.

Cette posture Naturelle a la particularité d'être non seulement une posture omnidirectionnelle mais aussi celle qui nous permet d'être toujours tendus pour bondir dans l'attaque adverse. C'est pour cela que les anciens maître du Judo préconisaient une étude fondamentale poussée de cette posture pour la self défense (lors d'une agression nous partons forcément de cette posture du fait de la soudaineté de celle-ci, mais aussi pour garantir l'effet de surprise par rapport à nos aptitudes martiales). Mais adopter cette posture sans la comprendre est dangereux, car il existe des subtilités dans cette position qui sont essentielles à acquérir afin, justement, de pouvoir réagir dans l'instant.

La posture Naturelle est souvent expliquée ainsi : se tenir droit (colonne vertébrale et tête), les pieds écartés de la largeur des épaules, les bras le long du corps et les genoux déverrouillés. Cette explication, très souvent donné dans les Dojo, est bonne mais largement incomplète. Ainsi il est important de préciser les points suivants :

Pour les pieds : ils sont écartés de la largeur des épaules et légèrement ouvert en éventail. Sur eux repose le poids du corps qui est réparti, en aucun cas (et c'est là souvent une erreur importante dans la compréhension et l'utilisation de cette posture), sur l'ensemble des pieds. Bien que le poids du corps soit bien réparti sur chacun des pieds (50% sur le pied droit et 50% sur le pied gauche) il ne faut pas, au contraire, que ce poids repose sur l'ensemble du pied. Il faut que celui-ci soit sur l'avant du pied, mais sans que le talon décolle du sol. L'explication à ce détail (qui est sûrement le plus important) se trouvera dans la partie consacrée au « Déplacement du corps » dans le prochain numéro. En effet, nous sommes obligés de basculer le poids du corps sur l'avant du pied pour nous déplacer (par exemple, pour marcher ou courir nous poussons avec la balle du pied) et le fait de mettre déjà le poids du corps au bon endroit pour se déplacer nous fait gagner un temps précieux en combat. De plus, d'un point de vue réflexologique cela permet d'être en appui sur certaines zones réflexes du pied et, de par la pression exercée sur elles, de les stimuler et ainsi accroître leur activité tout en la régulant. Cette position permet entre autre de stimuler les zones réflexes des poumons, du cœur et de l'hypophyse.

Pour les genoux : on explique qu'il faut les « déverrouiller » afin de garder une certaine souplesse de corps et de la réactivité. Les « déverrouiller » veut dire les plier légèrement, sans exagération, afin que le genou soit à l'aplomb du pied (la ligne reliant la pointe du genou et la pointe des orteils doit être perpendiculaire au sol). Sinon les genoux trop

en avant vous amèneraient en déséquilibre avant du fait de la répartition du poids du corps sur l'avant du pied.

Le bassin est basculé vers l'avant mais sans exagération, comme si l'on « serrait les fesses » (action de serrer et de remonter l'anus), ce qui permet d'aligner la colonne vertébrale et de faciliter la concentration de Ki (ou Chi en chinois) dans le Hara (le ventre) tout en nous aidant à maîtriser le stress dû à la confrontation. Le creux naturel de la colonne vertébrale doit être conservé afin de laisser l'énergie circuler librement dans le corps.

Le Hara : « *Tanden Seika no Chikara* » (mettre toute sa force dans l'abdomen) résume parfaitement ce qu'il faut faire en adoptant la position Naturelle, pour cela il faut y placer sa respiration.

La Colonne Vertébrale : Le fait de basculer le bassin vers l'avant permet d'aligner la colonne vertébrale et de mettre celle-ci en tension tout en maintenant le buste droit. Cette légère tension, aidée par le menton qui est « rentré », permet de faire venir l'action non seulement des hanches mais aussi de la colonne vertébrale, ce qui permet d'obtenir une « explosion d'énergie » (Hakei en Japonais ou Fa Jing en Chinois).

Les épaules doivent être basses et les coudes sont près du corps (ne jamais les décoller inutilement). La décontraction des épaules permet d'augmenter « l'action réflexe » du corps et de gagner un précieux temps. En effet, si mes épaules sont tendues, le temps de réaction est plus long car le corps doit passer outre cette contraction en faisant relâcher d'abord celle-ci avant de réagir, ou en modifiant le point de départ de l'action au niveau des épaules au lieu du Hara...

La nuque est droite dans le prolongement de la colonne vertébrale afin de maintenir la tête droite et ainsi l'équilibre du corps tout entier.

Le menton est rentré afin de tendre la nuque et la colonne vertébrale. Le fait de rentrer le menton permet d'activer un des « réflexe du cou ». Ce réflexe fait que, lorsque l'on rentre le menton dans le cou, il se passe une contraction des muscles fléchisseurs des bras (au contraire, le fait de relever la tête retend les bras, réflexe utile lorsque l'on doit pousser). Cette légère tension permet, là aussi, de faire « exploser » notre attaque (mouvement du corps en entier) ou de frapper.

Ensuite, de cette posture il faut voir encore d'autres éléments important comme la respiration qui doit être « posée » afin de contrôler le ventre (et donc le Hara) et l'attitude du corps. En effet, une respiration trop rapide nous met dans une situation de stress et de tension trop importante qui nous ferait « partir » à la moindre feinte de l'adversaire. De plus, le corps subissant une tension plus importante, nous nous mettrions à bouger sur place et ainsi perdre notre stabilité. De même, une respiration trop lente et non centrée nous ramollirait la tension nécessaire pour exploser dans l'attaque adverse. Il en est de même pour l'esprit qui doit être ni trop excité ni trop calme (voir nonchalant). Le fait de concentrer la respiration dans le ventre permet d'optimiser son potentiel physique et mental, nous somme à la fois calme mais aussi prêt à tout, à la fois tendu mais relâché... et en mesure de s'adapter à la situation avec clairvoyance (principe de l'adaptation constante à chaque instant). La pratique de la méditation (en Fudozen : à genoux, ou en Zazen : en tailleur) permet de travailler sa respiration afin de bien placer celle-ci dans son ventre et ainsi y mettre toute sa force (physique et mentale).

Le regard joue lui aussi un rôle extrêmement important. En effet, les yeux disent plus que la bouche : si l'on a peur les pupilles se dilatent, si l'on est prêt à en découdre elles se contractent... De même, on a encore trop souvent l'habitude de travailler avec un regard « direct », c'est-à-dire que l'on regarde fixement l'adversaire (ou un point particulier de celui-ci comme sa main si celui-ci a un couteau) sans se préoccuper de ce qu'il y a autour (une autre menace ?). De plus ce type de regard nous expose à ce que l'on appelle la « vision tunnel » dès le début de l'attaque (en fait, avec le stress ou la peur, notre champ de vision se rétrécit jusqu'à ce qu'il y ait parfois un « blanc » et réduit considérablement le potentiel de vision et la perception de ce qui se passe autour). Il faut donc travailler notre regard « périphérique », celui qui nous permet de voir à 180°. Il s'agit d'une vision floue de ce qui nous entoure mais qui malgré tout nous permet de percevoir le moindre mouvement de tout ce qui se trouve dans notre champ de vision, c'est celui que l'on appelle plus courant : « le regard de la montagne lointaine » mais sans cligner des paupières... Pour l'acquérir il faut « fixer » un point au-delà de l'adversaire (celui-ci est alors flou) et travailler :

1. Tout d'abord, une fois fixé un point situé derrière votre partenaire, essayez de toucher celui-ci avec un doigt à un endroit précis (le nez, l'épaule...) sans bouger les yeux. Votre partenaire vous regardant vous dira si oui ou non vos yeux ont bougé.
2. L'étape suivante consiste à répéter la même chose au moment où votre partenaire se déplace à droite ou à gauche.
3. Ensuite, le partenaire lance une main vers votre visage sans préciser laquelle (droite ou gauche). Saisissez sa main (ou poignet) en avançant un pied comme si vous vouliez entrer une contre-attaque, mais toujours sans bouger les yeux.
4. Enfin, le partenaire lance une attaque (simple puis de plus en plus complexe) et libre à vous de faire « exploser » une technique de contre.
5. Vous pouvez ensuite répéter les étapes 1 à 4 avec trois partenaires : 1 sur votre gauche, 1 au milieu et 1 à droite afin d'être obligé d'utiliser la vision périphérique.

Pour tous ces exercices les deux partenaires partent bien entendu de la position Naturelle.

Une fois ces éléments maîtrisés, on ne parle plus de posture Naturelle mais de position de défense sans défense, dans laquelle on est mentalement et physiquement prêt à se défendre. En effet dans une situation réelle il faut toujours se mettre dans une position pour se déplacer très vite et très fort à la fois mais aussi sans mouvement préparatoire. C'est ce que permet cette position lorsqu'elle est complétée par les points qui seront exposés ultérieurement.

Lorsque l'on est éloigné de l'adversaire (inutile de vous rappeler l'importance de travailler les différentes distances de combat) on parle de la posture Naturelle éloigné, qui est aussi très utile à travailler pour apprendre à réduire ou augmenter la distance de combat en fonction des circonstances du combat tout en nous permettant de faire « exploser » une attaque (se placer assez loin de l'adversaire tout en se sentant assez près), prêt à bondir l'un vers l'autre. Dans le cas des projections ou des luxations ils devront être faits avec la même décision qu'un coup.