

## ■ 9. SE DÉPLACER

Se déplacer sur un tatami ou un espace d'entraînement est un acte techniquement basique et réellement capital dans la pratique des Budo. Le faire en respectant l'Étiquette est très éducatif. Pour banal qu'il puisse paraître, c'est un exercice difficile que l'on aura tôt ou tard à aborder au cours de l'évolution technique. Et il faudra le travailler encore et encore, *ad vitam*. (Surtout pour ce qui concerne la marche elle-même, dont les subtilités techniques sont multiples).

Les déplacements demandés par l'Étiquette offrent de notoires et fréquentes opportunités d'étude.

Comme tout acte volontaire, se déplacer comporte un début, un déroulement et une fin. Ces trois étapes doivent être clairement exprimées sans hésitation ni précipitation.

Pour ce faire, il vous faut savoir où vous allez, par où vous allez y parvenir et ce que vous allez y faire. Un tatami ou une salle d'armes n'est ni un

lieu de promenade, ni un espace de jeu, et il serait de plus inconcevable de courir, quelle qu'en soit la raison.

La marche est donc mesurée, le corps reste souple et droit, le haut du corps parfaitement détendu. C'est surtout la partie avant des plantes de pieds (non le talon) qui effleure le sol en épousant les reliefs, comme s'ils choisissaient eux-mêmes leur terrain.

Les pieds se posent bien à plat, avec légèrement plus de poids sur l'avant, ils prennent possession du sol... Un peu comme une goutte d'encre se pose sur un buvard. Il est dit que le talon appuie si peu au sol, que l'on doit pouvoir glisser dessous une feuille de papier de soie.

Pour qualifier cette façon de marcher, on devrait pouvoir dire « naturelle ». C'est souvent loin d'être le cas. Observons un félin qui marche :

1°) Il pose sa patte dans la direction et à l'endroit qu'il a choisi, il « goûte » le sol.

2°) Une fois assurée, il y transporte le poids de son corps, puis recommence de l'autre côté ; et ainsi de suite : support / poids - support / poids... Tout en regardant où il va.

Malheureusement, peu de gens possèdent et pratiquent avec cette logique. Beaucoup font l'inverse. En fait, notre marche consiste schématiquement à ne poser le pied devant soi que pour récupérer le déséquilibre du corps qui tombe en avant. Notre marche devient alors une succession de débuts de chutes, de pertes de *Shisei*. On comprend que la moindre aspérité, si petite soit-elle, empêchant la jambe d'avancer, ou le moindre trou provoque une chute.

Réapprendre cette marche, au-delà de ce que cela peut apporter au Dojo, permet de se déplacer à moindre effort, de soulager la colonne vertébrale et les articulations des membres inférieurs, de les utiliser au mieux. C'est généralement l'âge qui apporte les sanctions de telles négligences, avec un chapelet de douleurs diverses et définitives. De plus, apprendre à poser d'abord le pied avant de s'y appuyer nous fait acquérir une bonne sensibilité du sol, permettant de résérer le regard pour d'éventuels adversaires.

On peut affûter ce sens en s'exerçant à évoluer pieds nus sur divers terrains : prés, terre, graviers, carrelage, etc., tout en gardant le regard à l'horizon (*Enzan No Metsuke* : Regarder les montagnes lointaines... Pas ses pieds !).

### ***Les diverses allures des déplacements :***

Selon les cas, il est préférable d'adopter des vitesses de marche différentes.

Sans aller jusqu'à les codifier, disons qu'elles sont en rapport avec votre état d'esprit de l'instant, comme doit d'ailleurs l'être votre Étiquette.

*Rapide mais sans courir*, lorsque le Maître ou professeur vous appelle.

*Calme et mesurée*, après le salut pour prendre une place ou pour aller chercher ses armes.

*Lente et vigilante*, pleine de précautions pour les approches d'un partenaire en position d'exercice.

Il est important de souligner que la marche est un des éléments forts de la communication de l'Etiquette et représente, volontairement ou non (si vous manquez de contrôle !), une expression, un reflet du moment des plus durs à acquérir et à maîtriser. Souvenez-vous comme vous vous déplacez en public lors d'une démonstration, d'une cérémonie ou d'un examen.

## ■ 10. SE DÉPLACER DANS UN GROUPE

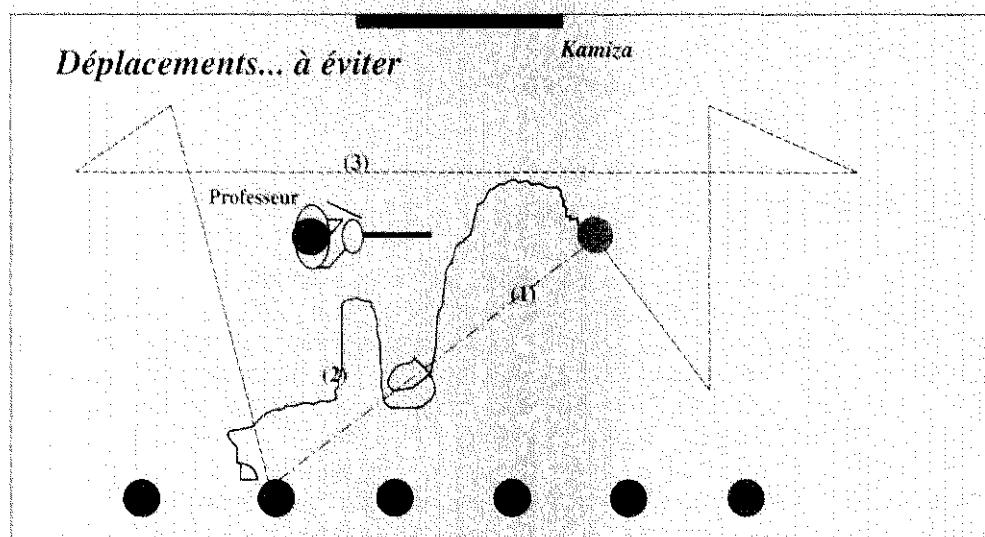
Il est bien sûr préférable de contourner un groupe que le traverser. Cela devient impératif et évident lorsqu'il est en cours d'exercice. Pourtant, quand on y est forcé, la vigilance doit être adressée à la fois aux autres et pour les autres : ne bousculez ou ne poussez, voire ne touchez personne. Dans le même temps, sans méfiance ostentatoire, qui pourrait être ridicule ou grossière, essayez de « sentir » ce qui est hors de votre champ de vision.

Équipé d'armes, il faut les garder le long du corps de façon à ne toucher personne. Dans l'ancien Japon, le simple fait de toucher autrui avec son fourreau ou d'avoir son fourreau « cogné » relevait d'une grande provocation, ou pouvait servir de prétexte pour aboutir au duel.

## ■ 11. SE DÉPLACER SEUL

Les règles de base sont simples :

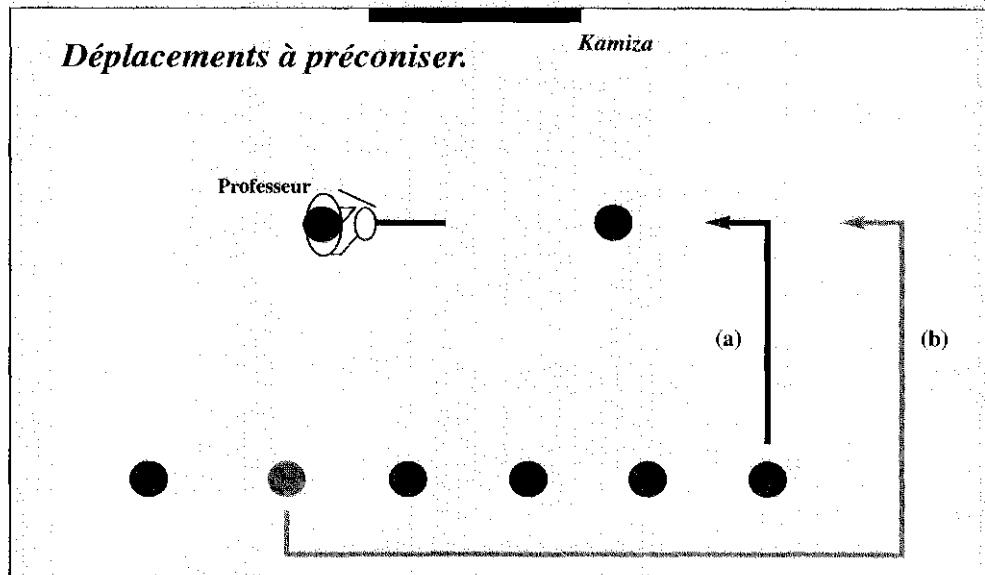
- Ne pas décrire de diagonale ou de courbe par rapport à l'orientation de l'espace de pratique.
- Ne pas passer entre le professeur et le Kamiza.
- S'imposer de prendre le temps nécessaire : se précipiter déconcentre et peut sembler servile ou obséquieux.



1. "LES DIAGONALES DU FOU" ; 2. "L'ATTAQUE DE LA MOUCHE" ; 3. "LA CHARGE DU GÉOMÈTRE"

Prenons un exemple fréquent : le professeur vous appelle pour lui servir de partenaire afin de montrer un mouvement. Vous devez vous placer face à lui. Il vous faut vous extraire du groupe sans le perturber. La manière de se positionner en Seïza dans un groupe prend ici toute son importance :

- soit par le devant, en direction du lieu de démonstration s'il est possible de vous rendre directement à l'endroit désigné par l'enseignant (a).
- soit par l'arrière, en contournant les élèves afin de n'avoir à passer devant personne, ou d'avoir à réaliser « tours et contours » ou zigzags divers (b).



Ce type de déplacement est un exercice très éducatif pour le contrôle de soi.

En effet, se déplacer ainsi en public, selon les règles, c'est aussi avoir à lutter contre son émotivité. Il est entendu que cet exemple se déroulant durant une leçon n'exclut en rien le même respect dans les déplacements avant ou après le cours, avec ou sans professeur, le Dojo restant un Dojo, avant, pendant et après les cours.