

Brigitte Manibal Pagès

## Petit Samouraï raconte,

## L'essence JUDO

## Les trois principes

*Toute sa vie, Jigoro Kano a cherché à exprimer en une phrase, avec la fulgurance et la richesse énigmatique des idéogrammes et de la maxime, les principes sous-jacents de son judo. Il en a laissé de nombreuses exprimant des thèmes importants de sa méthode, mais trois d'entre elles en contiennent l'essence :*

*JU NO RI, le principe de l'adaptation.*

*SEI RYOKU ZEN YO, la meilleure exploitation de l'énergie.*

*JITA YUWA KYOEI, la prospérité par l'union de sa propre force et la force de l'autre.*



## Les trois principes.

### **Ju-no-ri**, le principe de l'adaptation.

« La voie du principe Ju », la voie de la souplesse...

Selon ju-no-ri, si je suppose que mon adversaire me pousse avec une force donnée, alors, sans résister à cette poussée, je m'adapte à cette force et, sans me contenter d'effacer mon corps, j'exploite cette poussée, ajoute un peu de traction dans ma direction et ainsi, mon adversaire se retrouve déséquilibré sur l'avant. En d'autres termes, il perd l'équilibre et peut facilement tomber et si, dans cette situation, je place la technique appropriée, il m'est facile de le projeter. Nous retrouvons un contexte identique lorsque, à l'inverse mon adversaire me tire à lui. Je m'adapte à cette traction et je vais dans son sens, j'ajoute à cette force un rien de poussée, ce qui cause la perte d'équilibre de mon adversaire et je peux le projeter avec un minimum d'effort. Ceci peut s'appliquer dans toutes les directions. Ainsi, vous pouvez comprendre ce qu'est grossièrement ju- no-ri. Voilà comment Jigoro Kano explique ce qui est le premier pilier de son ju-do.

« JU » ne représente pas la souplesse du corps (ce qui soulagera sans doute nombre d'entre nous dont le potentiel est assez limité à cet égard). « Ju » est avant tout un vieux secret guerrier, un principe technique du corps à corps, isolé pour son efficacité. D'où vient- il ? De très loin dans le temps. Pour les japonais, il fut sans doute le cadeau d'experts chinois qui eux-mêmes s'étaient nourris des intuitions de la pensée taoïste. Comme l'écrivait le sage Lao Tseu dans son Tao Te King (Vème siècle av JC), « Le souple vainc le dur, le faible vainc le fort » (la victoire dans la confrontation appartient à celui qui sait s'adapter à la force de l'autre).

Du vieux Ju jutsu à notre judo, il y a un projet, un idéal technique, qui nous distingue absolument des autres lutteurs. Cet idéal, c'est celui d'atteindre la disponibilité physique et mentale qui permet de profiter de toutes les opportunités, qui permet d'embarquer, en un instant, dans une projection sans effort, des poids qu'aucune force musculaire n'aurait jamais pu déplacer. Cette perspective spécifique, c'est notre formation, c'est notre patrimoine.

Pour qu'un geste sportif soit exécuté au maximum de son potentiel, il faut que le corps soit parfaitement décontracté, disponible pour le jeu musculaire particulier à la technique. C'est l'esprit qui guide le corps. Son trouble éventuel le bride ; la moindre crispation mentale crispe en même temps le geste et lui

retire son efficacité. Cela est vrai pour d'autres sports, mais particulièrement pour le judo. Il faudra saisir une opportunité subtile, exploiter un instant de faiblesse qui ne durera qu'une fraction de seconde.

Devenir « ju-doka », c'est retrouver progressivement, par une pratique soutenue et juste, l'efficacité d'une posture droite, d'une garde souple, d'un corps décontracté et mobile. C'est trouver son équilibre, son confort physique et mental, dans le déséquilibre permanent.

**C'est devenir maître du mouvement**

**Sei-ryoku-zen-yo**, traduit rapidement, par « minimum d'énergie, maximum d'efficacité ».

Ce concept indique une direction d'étude : trouver le moyen d'exploiter son énergie constamment de la meilleure façon possible.

Ce concept suggère au premier chef ? de suivre une démarche d'économie dans l'action, pour progresser en efficacité.

« **Sei-ryoku-zen-yo** » (ou plutôt Sei ryoku saizen katsuyô, formule originelle qui s'est trouvée modifiée en « Sei- ryoku- zen- yo » qui a le sens de : utilisation habile et bonne de l'énergie.

Prenons l'exemple d'un débutant à qui l'on demande de projeter un partenaire. Il n'aura aucune notion des éléments à mettre en place. Pour imiter une technique observée, il mobilisera probablement une grande puissance de bras et de torse pour parvenir au résultat demandé. Contre un adversaire, à moins de disposer d'une réserve énorme de force, il ne parviendra pas à projeter. De plus cette débauche d'énergie sera sanctionnée par une fatigue rapide. C'est le constat observé de façon générale dans l'apprentissage sportif : le débutant mobilise trop d'énergie pour un résultat médiocre et se fatigue vite. En revanche, ce même débutant, auquel on va progressivement apprendre à déséquilibrer en utilisant son poids de corps dans le déplacement, réussira à projeter avec plus de facilité.

C'est ainsi que le principe d'économie peut nous guider : la réussite technique doit passer par l'utilisation juste des lois du mouvement et une bonne mécanique posturale combinée : mouvement, distance, rythme, coordination, placement du corps...

« L'utilisation la plus efficace possible du potentiel psychique et physique est le principe reliant tous les cas d'attaque et de défense en judo, et nous pouvons même dire que c'est là son enseignement le plus important sur le plan de la pratique du judo **mais l'est également pour tous les buts de quelque domaine que ce soit de la vie quotidienne** »

L'efficacité en judo c'est aussi la facilité, l'économie, la sobriété. Faire bien le judo c'est, en quelque sorte, aller au plus simple avec soi, avec les autres, avec les choses. Dépenser un minimum d'énergie parce que le geste choisi sera en totale harmonie avec le jeu des déplacements, des forces, des réactions, des rythmes... l'étude de ce principe est la richesse toute particulière du judo dans sa dimension gestuelle. C'est aussi un idéal tactique, car il nous incite à chercher les meilleurs moyens pour vaincre, à peu de frais, en utilisant tout ce que notre intelligence nous suggère pour faciliter cette victoire.

Un judoka qui a su développer une maîtrise de ces principes, pourra parvenir à une efficacité supérieure à celle de la simple puissance musculaire, il pourra survivre au déclin de ses qualités physiques et donc pourra « vieillir » et persévérer dans sa discipline en gardant le plaisir de pratiquer.

**Est Sei-ryoku-zen-yo, le balayage habile, ou la bonne exploitation de l'esquive du judoka plus âgé qui sait ne plus pouvoir opposer la force à la force, ou qui n'a plus les moyens physiques du morote- seoi- nage de sa jeunesse.**

**Est Sei-ryoku-zen-yo l'attitude pleine de calme de la plupart des grands compétiteurs qui ont appris à ne pas disperser une once de leur énergie en manifestations parasites...**

On voit par là, à quel point une bonne éducation de départ aux principes de base permet au judoka de cheminer vers la maîtrise de son propre comportement... et à l'inverse, le défaut de formation de base peut être préjudiciable à l'évolution future du pratiquant et de l'homme.

**Jita-Yuwa-Kyoei**, La prospérité par sa propre force et la force de l'autre.

La recherche de notre seul profit, empiétant sur celui d'autrui et négligeant nos devoirs envers les autres, est source de désillusion.

Et c'est cela qui rend nécessaire l'enseignement de jita-kyoei.

Troisième et ultime maxime du judo « Jita yuwa kyoei » : ce principe est tout simplement la clé de voûte, nous pourrions même dire l'aboutissement. Car si le judo est bien une école, alors il a un enseignement et même, au-delà, une vision du monde...

Celle-ci est sans doute contenue dans ces quelques mots : « entraide et prospérité mutuelle ».

Au début du XX ème siècle au Japon, Jigoro Kano fut un personnage essentiel non seulement des arts martiaux dont il fut le grand rénovateur, non seulement du sport, qu'il contribua largement à développer, mais encore, et surtout, de l'éducation. Il fut l'un des plus hauts fonctionnaires de l'état dans ce domaine.

A travers sa connaissance du ju jutsu traditionnel, Kano était l'héritier d'une ancienne et précieuse sagesse qui disait que la pratique d'un art en général, d'un art martial en particulier, était l'un des sûrs moyens d'atteindre la maturité. C'est dans ce sens qu'il avait réorganisé le vieux ju jutsu et qu'il lui avait donné le nom de « Judo ».

Après avoir lu les deux principes précédents, il est facile de comprendre comment le judo peut nous transformer sur le plan physique, mais aussi mental et même moral. L'évolution mentale est moins visible mais tout aussi évidente. Les contraintes de l'entraînement ne jouent pas que sur le corps. L'esprit prend lui aussi sa part et s'affermite en persévérance, confiance en soi, maîtrise. L'engagement sincère dans la pratique du judo favorise la prise de conscience de certaines attitudes intérieures justes : courage de persévérer, modestie de se voir tel que l'on est, respect à celui qui peut toujours nous apprendre quelque chose...

Cette troisième maxime directrice du judo « JITA KYOEI » nous indique clairement ce que nous sommes amenés peu à peu à percevoir à force de pratique. Elle est la clé, le dernier message du jeu de piste. Régie par le principe « Seiryoku zenyo », notre pratique est alors soutenue par un effort constant pour être meilleur, une vigilance aux éléments qui nous permettent de progresser. L'expérience accumulée nous rend en quelque sorte « efficace à devenir efficace » et c'est le but premier du judo. Mais le partenaire ou l'adversaire n'est jamais étranger à ce processus, et c'est la seconde leçon cachée dans la première. Pour réussir j'ai besoin de lui, comme il a besoin de moi. Il faut beaucoup d'entraînements communs, de randori partagés, de séances techniques où les rôles s'échangent. Sans le lien aux autres, il n'y a pas de projet qui tienne, pas d'ambition possible. Voilà JITA KYOEI contenu dans SEIRYOKU SENYO , qui naît

dans la pratique. C'est la reconnaissance d'une nécessité : donner sa place à l'autre, pour le bien mutuel. L'efficacité se trouve dans cette prise de conscience. L'égoïsme, le désintérêt pour les autres, sont peu propices aux progrès, à l'essor d'une aventure humaine.

L'étude approfondie du judo nous a rendus plus mûrs, plus sereins, plus libres. Libre de profiter du contact des autres, de leur amitié, de leur respect. C'est la « Bienveillance » des Orientaux, un sentiment universel, reconnu par toutes les grandes philosophies et placé au cœur de la conception de Jigoro Kano.

Si le judo permet de s'initier à certaines des logiques de la vie, il peut y avoir échec, mauvaise interprétation. Ce risque, Jigoro Kano a voulu le prévenir. Jita kioei est un garde-fou. Elle empêche toute dérive. En exprimant jita kioei, il a fixé les contours de ce que l'étude sincère, bien menée et bien guidée du judo permet seule de saisir.

Kano a constamment défendu sa vision du monde par des mots et des actes de courage, et réaffirmé au passage ce qu'était le judo.

Le judo est une éducation guerrière, mais celle d'un guerrier pacifique qui a appris à ne plus craindre les autres pour mieux vivre avec.

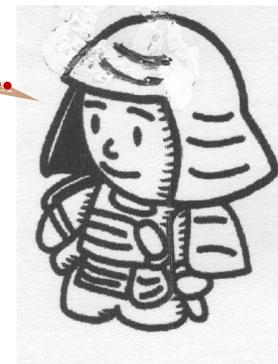
Le judo offre la force et l'efficacité mais pas comme un moyen de dominer les autres ou de s'en protéger.

Le judo rend plus fort, mais c'est pour être plus libre. Il n'est pas un moyen de vaincre les autres, mais de se vaincre soi-même à travers eux.

Le judo permet, non pas de s'éloigner des autres, mais d'aller à leur rencontre.

**Toute expérience au sein du judo est bonne à vivre, si elle ne s'éloigne pas trop outrageusement de la conception qui est à l'origine de sa création.**

Le problème, c'est que ces principes si naturels, si proches, si logiques, sont aussi très inaccessibles, cachés derrière nos insuffisances, nos incompréhensions, nos conditionnements physiques et mentaux, notre fermeture d'esprit...



Brigitte Manibal Pagès  
Culture Judo Comité 13, janvier 2020

Petit Samouraï Raconte, (n°18), Essence du judo, les trois principes.

Sources :

Extraits tirés de : Principes et fondements Emmanuel Charlot

Du judo et sa valeur éducative Yves Cadot  
L'Art du Judo Patrick Roux

**Retrouvez tous les numéros du Petit Samouraï sur le site du comité judo 13**