

La puissance de *l'instinct*

Sur les pas de Bruce Lee...

par Roger Itier

Roger Itier est un passionné. Plusieurs fois champions de Wushu, il pratique et enseigne toute la palette de styles issus des arts martiaux chinois. Il nous offre aujourd'hui sa leçon sur la puissance de l'instinct.



Roger Itier

Au début de ma pratique, je n'avais aucune intention particulière, je m'entraînais de manière animale, instinctive et c'est en suivant cette voie que je continue à pratiquer les arts martiaux. L'art martial occupe une place essentielle dans ma vie. La plupart de ce que je sais en tant qu'être humain, je l'ai appris de l'art martial.

Avant d'entamer sa « révolution martiale » Bruce Lee avait pratiqué les styles de Kung-Fu classique, comme le Choy Lay Fat, le Tam Toy, le Hung Gar, le Tang Lang et surtout le Wing Chun avec le célèbre maître Yip Man. De ces expériences martiales, il ne fut jamais pleinement satisfait, trouvant des carences dans les schémas figés qu'on lui proposait : « C'est l'homme qui crée la méthode, et non la méthode qui crée l'homme ! », aimait-il à rappeler.

L'initiation dans le combat

J'ai débuté la pratique des arts martiaux en 1974 avec un groupe d'amis qui pratiquaient différents styles martiaux (Judo, Aïkido, Lutte, Karaté Kyokushin, Vo Vietnam, Boxe anglaise et thaïlandaise et bien sûr Kung-Fu), aussi c'est tout naturellement que je me suis approprié les paroles de Bruce Lee. Immergé dans cette culture pluridimensionnelle martiale, c'est par l'épreuve du combat que nous expérimentions l'efficacité de nos enchaînements respectifs. Passionné par la culture chinoise, le Kung-Fu était l'expression martiale qui me correspondait le mieux, à la fois fluides et incisives, les techniques du Kung-Fu s'inscrivaient à la perfection dans mon schéma corporel et dans les attitudes mentales que je souhaitais mettre en avant. Le mystère qui englobait cet art martial encore méconnu en France contribua également à cette attirance presque mystique. Curieux de tout et boulimique de connaissances, j'ai continué ma progression en Kung-Fu, sans négliger toutefois les autres arts martiaux qui m'apportaient matière à réflexion, tant sur le plan technique que sur le plan philosophique. Durant les dix années de ma carrière de compétiteur, invaincu dans ma catégorie, je n'ai cessé de m'instruire auprès de mes adversaires du moment car c'est grâce à eux que j'ai pu progresser et me construire. L'âpreté des assauts (au KO, sans protection) m'a permis de développer une tactique de combat efficace basée sur des techniques de jambes fulgurantes (qui m'ont fait surnommer « Jambes d'Or ») et sur un sens aigu du timing et de la distance. Tout au long de cette longue évolution,

photo: Pierre-Yves Bénomiel

ma volonté de progresser dans mon art ne s'est jamais estompée. La volonté est la seule vertu qui ne doit rien aux lois édictées par les hommes. Un homme motivé par sa propre volonté obéit à une loi différente, la seule loi que je considère comme étant absolument sacrée, la loi de la foi en soi et en sa propre volonté. Après 36 années de pratique ininterrompues et assidues, les arts martiaux sont devenus pour moi une quête sans fin de connaissance de soi. Le développement des qualités physiques et la compétence technique, même s'ils sont importants, ne doivent pas occulter les progrès sur la compréhension de l'être humain et le sens que l'on désire donner à sa vie.

La réponse instinctive

Aujourd'hui, je continue d'enseigner les formes classiques du Kung-Fu et de l'énergétique (Qigong), car cela correspond à un public qui ne s'est jamais départi et parce que ces cours construisent des bases solides, sur les plans physique et mental. Cependant, à bientôt 50 ans, je n'ai pu me résoudre à enseigner simplement des formes chorégraphiées, aussi je me suis dirigé vers un autre type d'enseignement qui soit davantage le fruit de ma réflexion et de l'expérience que j'ai acquise dans les différentes techniques de combat que j'ai pu tester et maîtriser. Cet enseignement est articulé autour de la sensation d'efficacité ayant pour base le combat libre. Mais attention, rien à voir avec le combat MMA⁽¹⁾ qui, même si certains aspects techniques sont intéressants, ils ne me correspondent pas au niveau de l'éthique : le Wude prôné en Wushu. Il faut utiliser son cerveau pour dominer son ennemi, certes, mais l'intelligence du cœur se traduit pour ma part dans le concept de chevalerie : Wuxia, ce qui exclut toute forme de violence gratuite. La technique de combat doit être basée sur des réflexes instinctifs et des séquences de combinaisons qui sont répétés dans des situations de combats types. La réponse instinctive est l'addition de stimulus : clé + coordination héréditaire + taxie. La taxie permet de distinguer les réflexes (générés par le rachis) des actes instinctifs (générés par le cerveau).

L'esprit du combattant est toujours orienté selon un objectif unique : combattre. « Oublié le défini du passé, l'indéfini du futur pour vivre le Fini du présent », disait le maître Ueshiba, fondateur de l'Aïkido. Le combat se conjugue au présent dans la source puissante et jaillissante de « l'instinct ». Il nous faut sauter par-dessus les obstructions émotionnelles, physiques ou intellectuelles.

C'est quoi l'instinct ?

« L'instinct » est la totalité ou une partie héréditaire et innée des comportements, tendances comportementales et mécanismes physiologiques sous-jacents des animaux. Présent sous

différentes formes chez toutes les espèces animales, son étude est utilisée en phylogénie. Chez l'homme, l'instinct constitue la nature qui s'oppose traditionnellement au concept de culture. Le contrôle volontaire permet d'inhiber les actes instinctifs, comme le salut des yeux, mais nécessite une attention constante. L'homme possède un tel contrôle volontaire, qu'il peut même résister à ses réflexes, comme en laissant délibérément sa main sur le feu. Pour être un guerrier pacifique équilibré, il convient d'avoir réussi l'unification des cinq parties de l'être :

1. Le corps physique qui doit être un véhicule efficace « au service de ». Le pratiquant doit ainsi en prendre soin pour qu'il soit en santé et rempli de vitalité : amplitude articulaire, force et capacité cardiovasculaires (résistance et endurance).

2. Le corps mental qui doit s'équilibrer entre la capacité de concentration et la capacité d'ouverture. Pour être harmonieux, le guerrier pacifique cherche à réaliser un mouvement vers l'extérieur grâce à la créativité, contrôlée par un mouvement intérieur, silencieux, paisible, en totale réceptivité.

3. Le cœur incarne qui doit incarner l'émotionnel, mais aussi la bravoure, c'est-à-dire la maîtriser des émotions négatives pour les transformer en volonté positive utilisée dans le combat. Le guerrier pacifique a su dissoudre et récupérer la totalité de l'énergie émotionnelle pour son propre épanouissement et celui de ceux qui l'entourent. Ainsi Bruce Lee parlait souvent de diriger une forte tension émotionnelle pour ponctuer ses attaques.

4. Le Soi qui permet d'être un avec ses émotions et ses actions. Ne laisser aucun espace entre les stimuli externes et leur réponse martiale. Ceci n'est réalisable que dans la mesure où le physique, l'émotionnel et le mental ne font qu'un.

Le TAO of JEET KUNE DO de BRUCE LEE

Bruce Lee (1940-1973) nous a laissé un héritage cinématographique composé de 5 films majeurs. Nous pouvons percevoir dans l'évolution de son parcours d'acteur sa progression au niveau martial, « Le jeu de la mort » étant vraisemblablement son film-testament.

Le Tao of Jeet Kune Do, tel que le le pensait son créateur, est davantage un concept qu'un style martial à ajouter à l'immense patrimoine des arts martiaux. Pour en savoir plus, je vous conseille un ouvrage essentiel où il résume les points clés de sa philosophie : « Tao of Jeet Kune Do », éditions Budostore : « Il faut vider son esprit, être informe, sans contours, comme de l'eau ».



PORTRAIT

Roger Itier pratique les arts martiaux chinois depuis plus de 35 ans, il est 7^e Dan, diplômé d'Etat, plusieurs fois champion de France et d'Europe, vice-Champion du Monde, médaillé de la Jeunesse et des Sports, auteur de nombreux articles sur la culture martiale, il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont le « Grand livre du Kung-Fu Wushu » aux éditions De Vecchi. Enseignant tous les aspects des arts martiaux chinois : interne (Waijia), externe (Neijia), arts du Combat (Bojjishu) et énergétiques (Qigong), il est le créateur d'un nouveau concept qu'il a baptisé : « Global Fighting System », très influencé par la philosophie de Bruce Lee et de son Jeet Kune Do.

UN PEU DE PRATIQUE... Tao of Jeet Kune Do avec Roger Itier

Voici une séquence simple pieds-poings de défense et de contre-attaque. Economie de geste et efficacité. Etre le plus disponible, le plus spontané. Instinctif et précis.



1. Les deux partenaires, Nicolas et Roger Itier, sont en garde.



2. Roger Itier stoppe l'attaque par un coup de pied au genou...



3. Puis dévie le bras avant...



4. Intercepte l'attaque de poing...



5. Lance spontanément la contre-attaque...



6. Le poing percute la pointe du menton de l'adversaire.

photos de la séquence: Hilmi Atita

5. L'intention qui est la volonté imperturbable conduisant une action. « L'action est le feu purificateur de la vision. », écrivait Carlos Castaneda. C'est pourquoi le guerrier pacifique agit au lieu de parler. Ce qui l'intéresse n'est pas de prouver la vérité de sa vision, mais de se servir au mieux de ses connaissances.

Eviter les recettes !

J'ai appris, avec l'expérience, qu'il ne sert à rien d'enseigner des recettes, mais qu'il s'agit d'apprendre à penser. J'aime à rappeler que c'est parce que je ne m'attends à rien que je suis prêt à tout ! Cultiver le courage est aussi important dans ce concept : « Le courage ne consiste pas en l'absence de peur, mais en sa conquête. Nous ne serons maîtres de nos peurs que lorsque nous oserons passer à l'action ». L'action, que je qualifie d'art de la défense offensive, implique une technique agressive, dans le sens de dévastatrice. En effet, lorsqu'une attaque adverse est lancée, plus de place pour la philosophie, seule l'efficacité doit régner.

L'efficacité ne peut se concevoir que dans la simplicité. Point de réponse mécanique, mais un contre dans le temps, sur la cible (point vital) la plus en avant, donc la plus exposée, par exemple le genou adverse ou ses yeux. Dans le premier cas, on annihile ses capacités de déplacements, dans l'autre celles de voir. Mais bien plus qu'une technique de combat global qui inclut toutes les distances d'affrontement (longue, moyenne, corps à corps), mon concept sur repose sur « l'art d'être soi », sans fards, ni artifices. Ce concept martial ne s'adresse pas à tous, mais à chacun, c'est une véritable quête qui vous conduira vers la voie chevaleresque des arts martiaux contemporains. ■

(1) MMA : Mixed Martial Arts.

(2) Réaction d'orientation et de locomotion des cellules et des organismes animaux mobiles sous l'effet attractif ou répulsif de facteurs physiques ou chimiques extérieurs.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



photo: Pierre-Yves Bénoniél

KOAN MARTIAL

*Eveiller son esprit
par des pensées
percutantes*

Lorsque l'attaque est lancée
Est déjà hors de portée.
Essayez de l'agripper,
et c'est vous qui serez
prisonnier.
Rien ne semble le perturber,
et pourtant son cœur
est aux aguets !
Au sophistiqué, il répond
par la simplicité.
La dureté le renforce.
La souplesse le conforte.
D'ennemi, il devient ami.
C'est un guerrier pacifique.

Ses poings transpercent
l'invisible
Ses jambes cisailent
l'espace.
Son corps tour à tour subtil
et grossier se dresse
et s'accroupit avec dextérité.
Seul son esprit reste secret,
il ne s'attend à rien
et pour cela est prêt à tout !
Dans le feu de l'action,
il reste de glace.
C'est un combattant
qui n'a comme arme
suprême que son cœur.