

L'art de la tactique

L'enseignement du « Traité des 5 roues », ou « Gorin-no-sho », de Miyamoto Musashi est consacré à l'art du sabre. En tant que voie, son enseignement va bien au-delà. Découvrez ici les fondements de la Deuxième roue: **L'Eau.** par Jean Motte



photo: Robert Nègre

Nous allons aborder un chapitre fort intéressant et instructif car il s'agit de la position du corps et de l'esprit dans la pratique du sabre. Nous ne devons pas oublier que la pratique du sabre est la partie d'un ensemble nommé « la Voie »; cette dernière est tout simplement l'attitude que l'on doit avoir dans la Vie. La vie est une suite de petits moments infimes et d'espaces différents qui demandent à celui qui les subit, d'être dans une disponibilité du corps et de l'esprit. Cette aptitude à l'adaptation permet au cheminant d'accepter les aléas de l'existence comme de véritables leçons de droiture et de morale.

1. Position de l'esprit: « *Conservez un esprit vaste, droit, sans trop de tension ni de relâchement, évitez qu'il soit unilatéral.* » Il n'y a pas besoin ici de définir les mots. Nous devons réfléchir sur l'essence de l'idée et en obtenir sa propre réflexion et expérience. Notre devoir est de travailler ceci régulièrement, autrement dit d'avoir conscience de l'ouverture de son esprit et de sa droiture.

« *Même si le corps est en position tranquille, l'esprit ne doit pas demeurer tranquille. Même si le corps agit très rapidement, l'esprit, quant à lui, ne doit pas du tout agir rapidement. Prêtez attention à l'esprit mais ne prêtez pas attention au corps. Tous ceux qui possèdent un corps petit doivent avoir en esprit tout ce qui se passe dans un corps grand et inversement.* » Musashi se détache radicalement de la pensée du 20^e siècle. Aujourd'hui, nous parlons aisément de l'association corps-esprit. Nous tentons d'harmoniser, d'ajuster le rythme corps-esprit. N'est-ce pas là une erreur? Le Taoïsme, qui n'est autre que la voie de la nature, nous enseigne justement la dualité des choses. L'équilibre est la mort. En identifiant le corps, matière au Yin et l'esprit, énergie au Yang, c'est par l'alternance des deux que l'homme se trouve être dans la vie. Se connaître devient une véritable entreprise d'élévation spirituelle. Si notre corps est lent nous devons cultiver un esprit vif. Si notre corps est rapide nous devons tranquilliser notre esprit.

2. Position du corps: « *La tête ne doit pas être inclinée ni rejetée en arrière. Les yeux ne doivent pas errer de-ci de-là. Éviter le mouvement des pupilles et le battement des paupières. Il faut savoir regarder de côté sans bouger les pupilles. La nuque doit être droite et il faut y concentrer sa force. Le ventre doit être tiré pour ne pas courber les reins.* Nous avons là les clés afin de parvenir à un corps martial et à un esprit serein. Attardons-nous un instant dessus car celui qui travaille régulièrement ces exercices se redresse dans son corps et augmente l'agilité de son esprit. D'abord le corps: toujours avoir la nuque droite. Faites l'expérience

par vous-même. Etirer la nuque allonge la colonne vertébrale, ouvre les épaules et augmente la lumière de votre larynx. Le souffle circule alors plus librement. En fait nous faisons une petite erreur éducative lorsque nous disons aux enfants de se tenir droit. Il s'agit au contraire d'insister sur la droiture de la nuque ce qui entraîne immédiatement une attitude verticale et non courbée. Au début, vous pouvez ressentir des douleurs naissantes dans les omoplates ou dans le dos. Relâchez quelque temps la nuque et de nouveau tendez là. Un travail régulier permettra d'avoir un bon placement de nuque sans plus y penser. Avoir la nuque droite, c'est être un homme libre car nul ne peut y mettre de licou. Autre lieu stratégique dans la position du corps: les reins. Ceux-ci ne doivent pas être courbés. Pour cela nous devons tirer le ventre, c'est-à-dire ne pas le laisser s'effondrer en avant. La nuque et les reins sont des endroits stratégiques dans les arts martiaux mais aussi dans les relations humaines. Que dire d'une personne à la nuque raide et au ventre tombant? Où est sa force? En haut et certainement pas en bas. C'est un triangle avec la pointe en bas donc très instable. Et celui qui possède des reins solides et non courbés et une nuque molle? Les reins représentent le corps et la nuque l'esprit. Dans ces conditions, nous sommes en présence d'une personne physiquement stable mais dont l'esprit est mou et non discipliné.

Musashi nous invite ensuite à travailler sur les yeux. Ne pas les avoir trop mobiles. Ciller le moins possible et avoir un regard qui « voit » sur les côtés sans bouger les pupilles. Les yeux représentent la force du cœur. Il est difficile de décrire en un seul mot l'idéogramme *chen*. Celui qui me semble le plus propice est: « intention ». L'exercice des yeux renforce la capacité à mettre toute sa volonté dans l'action. Nulle économie une fois décidée le but.

Pour cela vous pouvez aussi rapidement éprouver cet exercice. Fixez devant vous une image accrochée sur un mur. Sans la quitter des yeux et sans bouger ceux-ci, regardez ce qu'il y a sur les côtes. D'abord un côté puis ensuite l'autre et enfin les deux. En faisant cela vous vous rendez compte que l'image devant vous devient floue voire inexistante! Le but de cet exercice est de continuer à distinguer pleinement l'image et en même temps de voir clairement sur les côtés. L'esprit dans ce cas, traite une multitude d'informations et augmente sa capacité d'action.

En conclusion, nous avons eu la terre qui nous expliquait la voie par le biais d'une analogie avec le charpentier. L'eau nous donne la méthode pour discipliner son corps afin d'aborder sereinement les rivages de la technique pure.

**Les yeux
représentent
la force
du cœur.**