

Risei ryoku no benkyo, waza no benkyo

L'étude de la faculté intellectuelle, l'étude de la technique

Alain Faucher, shihan,
7^{ième} dan

Karaté no sensei,
Nihon Dento Shotokan Karaté Renmei

Risei Ryoku ou faculté intellectuelle est le contrôle total de l'esprit se détachant des choses matérielles du monde. Nous pouvons aussi décrire cet état comme étant le « conscient inconscient » ou « l'inconscient conscient ». Dans cet état, l'esprit peut réagir à tous stimuli. En tant que karatéka, face à un partenaire ou un assaillant, il est impondérable de se libérer de toutes pensées victorieuses ou défaitistes.

Si nous sommes préoccupés par la victoire à tout prix, cela peut nous amener à nous surestimer et ne pas voir la réalité tel quelle est. Par ailleurs, si nous doutons de nous-mêmes, nous nous sous-estimons et là aussi nous serons enclin à ne pas voir la réalité. Ces attitudes nous amènent invariablement vers la défaite.

Par ailleurs, la maîtrise du **Risei Ryoku** n'est pas nécessairement un gage de la victoire, cette dernière doit être associée à la maîtrise de la technique ou **Waza**.

Comment pouvons-nous maîtriser le Risei ?

La clef réside en partie dans le Mukuso ou la méditation. C'est l'essence même de la prise de conscience de l'être humain. Dans les arts martiaux, il existe trois formes de prises de conscience.

La première forme est au début et à la fin de l'entraînement. Au début du cours avant le salut, en position **seiza**, nous méditons, nous nous préparons mentalement à participer à une session de karaté, en faisant la vacuité de nos préoccupations journalières. À la fin, nous devons faire le vide de toute forme d'agressivité ressentie lors de l'entraînement et ce, afin de nous préparer à retourner dans la société. Cette méditation est appelée **zazen**.

Lors de l'entraînement en position de base(tachi kata), en combat ou Kumite, nous devons prendre conscience de l'instant présent et faire abstraction de toutes nos autres préoccupations. Sinon notre adversaire, lors de son attaque, nous rappellera à l'ordre. Ainsi, nous faisons de la méditation en position debout ou **tachizen**.

Lors des katas, nous devons être présent dans le vide ou se concentrer sur le mouvement présent. Si nous anticipons le compte ou la technique suivante, nous pouvons commettre une erreur. Ici, nous faisons de la méditation en mouvement. Lors de l'exécution du kata, nous devons faire un avec le kata et le vivre intensément. Cette méditation est appelée **ugokizen**.

Comment pouvons nous maîtriser le Waza ?

Nous devons, à chaque instant, nous appliquer à faire la technique de notre mieux, maîtriser sa forme, la trajectoire, Ceci prévaut pour chacune des techniques apprises. Nous devons faire une étude exhaustive de chaque technique.

Dans l'esprit d'un maître, l'étude du Risei Ryoku et des Wazas est primordiale, en se concentrant notre étude uniquement sur un des deux, la maîtrise de l'art martial est incomplète.