

## San Mi Ittai

Trois et trois s'équivalent.

Alain Faucher, shihan,  
7<sup>ième</sup> dan  
Karaté ni sensei,  
Nihon Dento Shotokan Karaté Renmei

Pour devenir un être humain équilibré, nous devons développer le San Mi Ittai. Le karaté-do est une des voies permettant de s'épanouir tout en s'équilibrant. San Mi Ittai signifie textuellement **trois** et **trois s'équivalent**, mais au-delà de ces mots que représente réellement San Mi Ittai.

Quelles sont les trois choses dépeintes dans San Mi Ittai? Est-ce trois maximes? Est-ce trois préceptes? San Mi Ittai se réfère au corps, à l'esprit et au cœur.

Comment pouvons-nous façonner notre corps via le karaté? Les seules façons de développer son corps sont la constance, la rigueur et la discipline à l'entraînement. De plus, nous devons nous entraîner près du seuil de la douleur afin de repousser nos limites.

Notre corps peut se développer grâce à la coordination (mouvements par alternance) et la juxtaposition (mouvements exécutés du même cotés). En travaillant aussi bien du coté gauche que du coté droit, nous développons l'équilibre du corps ainsi que les deux hémisphères du cerveau. Qui plus est, en utilisant les membres supérieurs et les membres inférieurs, nous évitons une spécialisation de certains membres au détriment des autres. Que dire de la respiration, souffle de vie des mouvements? Nous avons deux volets : l'inspiration permettant l'oxygénation des cellules de notre corps et l'expiration le rejet de nos toxines gazeuses. Si nous retenons notre expiration lors de nos mouvements, nous empêchons la transmission de notre énergie accumulée vers l'extérieur de notre corps. L'expiration permet la focalisation de l'énergie mentale et physique en un seul point.

L'esprit, partie non palpable de notre être, est, en fait, une prise de conscience de nous-mêmes. L'état de conscience se subdivise en trois parties : Kamae, Seichin et Zanshin. Le Kamae est la phase initiale de la concentration. Durant cette phase, nous devons prendre conscience de l'environnement et préparer notre corps à exécuter les mouvements désirés. Le Seichin est la disposition de l'esprit lors de la phase d'exécution du mouvement. Parfois, l'esprit peut être concentré parfois l'esprit peut être détendu. L'esprit, juste avant le début du mouvement, est très concentré, par ailleurs lors de l'exécution l'esprit doit se détendre progressivement comme un décroscendo, sinon il y aura distorsion (phase asynchronisme) entre le corps et l'esprit. De son coté, le corps exécute des phases opposées comme un crescendo. Le Zanshin est le retour de la concentration de l'esprit et la détente du corps suite au mouvement, et ce afin de mieux réagir aux stimuli.

Le cœur peut se développer en se donnant entièrement au karaté. Si nous avons besoin d'aide nous pouvons consulter un partenaire de même niveau, un sempai et/ou notre sensei. Ainsi, nous pourrions devenir généreux de notre personne avec autrui. Lors de notre entraînement, nous devons donner le meilleur de soi, en travaillant individuellement ou avec partenaire, et ce à chaque instant du début à la fin.

En plus, nous devons développer les trois parties du San Mi Ittai en harmonie et également. Aucun des éléments ne doit dominer les deux autres.

Si nous sommes trop généreux avec notre cœur, notre corps et/ou notre esprit doivent nous rappeler à l'ordre. Par exemple, si quelqu'un nous demande à répétition des services sans nous en rendre au moment opportun, notre esprit doit nous faire comprendre que c'est un faux ami. Si quelqu'un a faim, nous pouvons partager mais pas tout donner, car dans quelques heures notre corps nous indiquera son besoin d'assouvir sa faim.

Si nous utilisons notre esprit et négligeons notre corps, à un moment donné, nous ne pourrons plus performer, car le corps ne sera pas en mesure de seconder notre esprit. Par ailleurs, si nous utilisons notre esprit pour nous-même et ne partageons pas nos connaissances par manque de générosité, le jour où nous aurons besoin d'aide, personne ne partagera avec nous.

Si nous développons seulement notre corps et nous nous concentrons sur notre enveloppe charnelle, indubitablement nous vieillirons et notre corps découvrira ses limites. L'esprit peut nous aider à utiliser notre corps en minimisant notre effort, notre cœur à travailler avec autrui et à partager avec les autres nos expériences de la vie.

En d'autres mots, l'harmonie découverte dans San Mi Ittai est indissociable de l'être humain équilibré.

Lors d'un examen en karaté, nous devons utiliser notre corps comme véhicule d'expression des mouvements, notre esprit en démontrant notre disposition avant, pendant et après les mouvements, notre cœur en étant généreux de notre personne en vivant intensivement chaque instant de notre examen, ainsi nous mettrons à nu notre âme en montrant sa véritable pureté.

Entre la pensée et l'exécution du mouvement, nous voyons le vrai Maître.