

# ECHO de Stage

時  
津  
流



## Tokitsu-Ryu Jiseido

時  
津  
流

Les samedi 11 et dimanche 12 novembre 2006, Kenji Tokitsu Shihan était, pour notre grand plaisir, l'invité à Namur de la Jisei-Dô Kenkyukai (<http://www.jiseido.be>) membre de l'AFAMA/Self-défense & Disciplines Associées (<http://www.afama.be>).

Le programme proposait une progression continue en 4 séances partant de la construction du corps énergétique - l'exercice interne de KiKô (*QiGong*), passant par une pratique dynamique (*TaiChi énergétique*) pour aller vers le corps martial et l'art du combat de percussion.

Chacun pouvait ainsi choisir, en accord avec sa sensibilité et sa culture plus ou moins martiale, de s'initier ou d'approfondir le sens interne de l'énergie (*Ki*).



La soixantaine rayonnante, Kenji Tokitsu Sensei développe son enseignement avec précision et humour, il retrace l'évolution de sa pratique, précise le sens de termes exotiques en les replaçant dans le contexte actuel et insiste sur la perspective proposée : « bien-être, santé et efficacité ».

Voici, en résumé, l'itinéraire proposé tel que je l'ai vécu.

Il convient avant tout de clarifier et de faire sienne cette proposition. L'enjeu du plaisir, de la grande santé et de l'efficacité martiale est entre nos mains ; il revient à chacun de nous de se construire activement un corps capable de le porter longtemps et joyusement.

Essayons de tirer un enseignement utile de la pratique du Karatedô telle que nous l'avons vécue depuis une quarantaine d'années.

Il est notable que les grands maîtres qui nous ont inspirés depuis les années soixante ont connu leur apogée autour de la cinquantaine mais qu'ils n'ont pas été épargnés par la douleur, la maladie, le mal-vivre et la perte d'une efficacité si durement gagnée.

Il ne s'agit pas d'aller dans la douleur et le durcissement de soi comme le proposent encore certains arts martiaux mais, au contraire, de pratiquer un exercice régulier dans l'aisance et l'affinement de la sensibilité. «*Les mains du pianiste sont plus inspirantes que celle du briseur de planches*». Pas de rêve et des constructions fumeuses mais du concret !



### Le KIKÔ

La présence à soi se construit sur la présence à son propre corps et c'est à partir du corps concret, tel qu'il est dans sa fragilité ou sa solidité, sa raideur ou sa souplesse que se construira le corps énergétique par la pratique du KiKô (*Qi Gong*) : «*Là où va la pensée, va l'énergie* ». La capacité à diriger son attention à l'interne permet d'activer des centres énergétiques (*Chakras*) et de mobiliser des ressources inattendues. L'exercice met l'accent sur la mobilisation des rouages pelviens et thoraciques (*les 5 premiers chakras*) en résonance avec la «*boule* » d'énergie formée entre les mains.

## KIKÔ dynamique - la danse de l'énergie

L'activation des charnières énergétiques du tronc se prolonge par l'activation des articulations/rouages des membres inférieurs et supérieurs. Des vagues d'énergie s'élancent alors en spirales des pieds aux mains et des mains aux pieds dans une danse spontanée qui s'appuie sur ces alternances d'expansions/compressions. Les variations du déplacement s'ouvrent tout naturellement sur les pivots (*Tai sabaki*) et les sauts.

## TUI SHOU la rencontre du partenaire/adversaire - Le corps martial

Les premiers pas invitent à construire ensemble des exercices d'échange de coups et de parades dans les différents plans de l'espace sans perdre le fil énergétique ni rompre la connexion au partenaire. Le jeu évolue vers la mobilité de l'esquive pour trouver l'angle et le rythme, la distance et l'accord. L'ensemble conduisant à développer une danse de l'énergie à deux où le dialogue conjugue écoute et initiative, question et réponse et concordance et sensibilité.



## Le combat et l'ART martial

L'affrontement sincère met en jeu la peur et l'engagement honnête (*pas seulement la touche mais la percussion*) impose une protection. « *Ferait-on du Judô sur le béton, sans tatami ?* » Casque et gants ne sont pas pour autant l'occasion de laisser libre cours à l'agressivité et la brutalité ou de développer une technique de combat basée sur la protection. Ils sont l'occasion de rejoindre L'ART martial qui ne compte pas sur la chance ou sur le talent spontané mais s'appuie au contraire sur l'intelligence du combat à partir des ressources développées par le Kikô. L'itinéraire est repéré et la progression jalonnée d'exercices adéquats marquant des étapes décisives (*sen no sen, go no sen,...*) dans l'abord du combat libre où chacun met en jeu sa science et sa fougue au profit de l'évolution mutuelle.



Voici donc, à grands traits, dégagés les aspects marquants de la démarche Jiseido qui s'efforce de tirer des leçons du passé et propose une pratique martiale complète alliant l'efficacité au développement personnel et l'éducation au plaisir partagé.

Une soixantaine de participants se sont répartis sur les 4 sessions de l'entraînement et nous avons eu le plaisir de voir se rencontrer des pratiquants de TaiChi Chuan, des adeptes du Judô, du Tai Jitsu, de la boxe anglaise... ainsi que des compétiteurs du Karate classique.

Je gage que ces rencontres sont le lieu et l'occasion d'une pratique martiale de plus en plus épanouissante.

Merci à tous pour votre participation, merci à Tokitsu Sensei pour son enthousiasme à faire partager ses recherches et merci à Vincent Leduc, Jean-Luc Perot, Laurent Gatto, Richard Prospero, Pascal Vigneron et Quentin Dallons qui, chacun selon leur sensibilité, portent la dynamique Jisei-Dô en Belgique.

Le prochain stage mettra l'accent sur le Kikô dynamique et, au-delà de l'habileté à toucher sans être touché, l'art du combat mettra l'accent sur le renforcement de la force à l'impact.

Nous espérons votre visite et, en attendant le stage, n'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations :

[vincent.leduc@jiseido.be](mailto:vincent.leduc@jiseido.be)

&

[jean.luc.perot@jiseido.be](mailto:jean.luc.perot@jiseido.be)

→ <http://www.jiseido.be>

Jean-Luc PEROT • 5° Dan FFKAMA  
Commission Tech. & Grades AFAMA

