



# Un triangle en mouvement



**MAXIME ANCIENNE, « SHIN-GI-TAI » – « ESPRIT-TECHNIQUE-CORPS », UN TRIPTYQUE, UN TRIO, UN TRIANGLE QUI APPELLE À LA RÉFLEXION. DÉCRYPTAGE...**

La coutume japonaise des écoles martiales était de transmettre du sens, mais à la façon traditionnelle, initiatique, c'est-à-dire en offrant du sens, mais du sens masqué, difficile d'accès, l'obstacle à la compréhension immédiate (et donc peu utile, voire suspecte) naissant de la sobriété, de l'hermétisme de la formule. Ainsi, l'aphorisme devient aussi exercice et accompagne le pratiquant pendant son long apprentissage. La formule n'ayant pas de sens affirmé, le travail consiste à méditer sur elle et à s'enrichir de cette méditation. Le sens que nous y trouvons alors est souvent celui dont nous avons besoin pour avancer... Shin-Gi-Tai fait partie de ces formules traditionnelles, héritées de la Chine, que nous a offert le Japon des maîtres et des guerriers. On est confronté à cet aphorisme en évoluant dans les grades, puisque l'on nous explique généralement que celui-ci – le grade – est la symbolisation d'une triple évolution, celle du corps, de la technique, et de l'esprit. À priori, rien de vraiment surprenant pour un

esprit d'Occident. Pourtant, on est souvent victime d'un contresens culturel au moment de l'analyse. Le plus fréquent : celui de « l'échelle vers la sagesse ». On comprend souvent, en effet, cette formule comme la description de trois états dissociés dans la pratique : Tai étant le moment de la force explosive de la jeunesse, celui de la compétition ; Gi celui de la recherche technique qui suit éventuellement cette première période, dans les katas par exemple ; Shin, enfin, une dernière étape, celle de « l'esprit » au sens occidental, qu'il faudrait alors traduire par « sagesse » ou « maturité » et qui représente le moment où, après la pratique soutenue des premières

années, l'homme s'intéresse à autre chose, comme un approfondissement intérieur. Images du jeune homme (ou de la jeune femme), engagé et combatif, de l'adulte expert et transmetteur, de l'homme éclairé, tourné vers des voies supérieures. Plus prosaïquement : du compétiteur, du professeur, du responsable ! Hypothèse séduisante, et d'autant plus intéressante qu'elle est généralisée. L'intérêt, sans doute, des formulations hermétiques, est de pouvoir être comprises et utilisées selon différents modes de pensée. En l'occurrence, c'est une problématique très occidentale que l'on exprime ainsi. Notre culture envisage

les choses dans une logique dissociée et linéaire : le corps d'abord, puis la technique, puis l'esprit, libéré des deux précédents et de la matière même. Voilà notre vision de l'évolution... Au moins, nous y avons puisé l'idée même d'évolution, l'espoir d'une progression par la pratique. Néanmoins, cette interprétation s'accorde mal avec l'étymologie de ces trois termes (*voir par ailleurs*). Ainsi « Tai » n'exprime pas la force brute et juvénile, mais le corps travaillé, c'est-à-dire le corps agile, adroit, le corps qui permet l'expression de la technique. « Gi » n'est pas la technique, mais plus précisément la maîtrise dans la pratique. Et « Shin »

## SHIN-GI-TAI, UNE CALLIGRAPHIE

Formule et tracé, œuvre d'art autant qu'écriture, la calligraphie s'impose par les yeux, aux sens, à l'esprit, aux sentiments, aux émotions même. Elle est une métaphore, au sens où elle évoque par une image. Elle est secrète, car elle nécessite un cheminement, un approfondissement, pour être appréhendée par prise de conscience successive. Ce que nous scindons entre belle image d'un côté, citation de l'autre, réflexion intellectuelle et maîtrise artistique (car la calligraphie est différente en fonction de celui qui la dessine), les Orientaux le rassemblent...

SHIN est la représentation du cœur (ce qui rend suspecte la traduction traditionnelle par esprit : Shin peut se lire aussi bien « Kokoro » que l'on traduit par « cœur-courage »). C'est le cœur comme moteur de la motivation, du mouvement, de l'émotion, de la spiritualité.

GI est la « main capable », c'est en ce sens qu'il se différencie de « jujutsu », la technique transmise sans modification d'une génération à l'autre. Gi est la maîtrise de la technique par le travail, l'habileté née de la pratique.

TAI est le corps, mais le corps modifié par les années de pratique. La calligraphie exprime l'idée d'une structure, d'un ensemble organisé et efficace.



# BUDO

TRADITION

n'est pas la sérénité finale, la sagesse suprême, mais l'esprit de combat, la motivation juste, la volonté d'avancer ! D'ailleurs ce dernier terme vient en premier dans la calligraphie, ce qui paraît significatif... « Shin » est comme la première et la treizième heure du cadran. Il est ce qui vient en premier et en dernier, pour un nouveau cycle. L'esprit d'engagement

Image symbolique par exemple, le triangle emprunte au carré sa base, solide, enracinée, puissante, mais, dans la structure triangulaire, la position n'est pas fixée, aucun élément ne peut occuper le sommet, car ce sommet n'est qu'une question d'angle. En faisant varier les pointes du triangle, c'est le mouvement qui apparaît et l'image prend alors la dynamique de la roue.



## FORMER LE COQ!

Un prince au sang bouillant était grand amateur de combat de coqs. Les éleveurs les plus réputés venaient de tout le pays lui proposer des champions. Un jour, le prince eut l'idée d'un défi : proposer au maître d'armes de son père, chef de l'école du clan, de lui élever un coq qui serait invincible. Celui-ci n'hésita pas devant une telle lubie et s'inclina simplement.

Six mois plus tard, le jeune prince descendit avec ses favoris aux écuries, où le maître d'armes s'occupait régulièrement de l'entraînement du coq.  
- Alors, maître d'arme, le coq que je vous ai fourni n'est-il pas prêt à combattre ?

- Seigneur, il ne manque pas de force, mais il est encore lent et maladroit. Il faut encore former le coq...

Six autres mois passèrent. Le jeune prince se renseignait régulièrement sur l'entraînement de son coq. Apprenant que les exercices qu'il subissait avaient changé, et impatient de le voir enfin combattre, il descendit aux écuries pour s'enquérir de lui.

- Maître d'arme, ce coq est magnifique. Est-il enfin prêt à combattre ?

- Mon prince, le voici désormais fort et rapide, adroit et précis. Mais il n'a pas encore acquis toute la technique nécessaire. Il faut encore former le coq.

Six nouveaux mois s'écoulèrent, augmentant l'impatience d'un prince à qui les palefreniers, témoins de l'entraînement du coq, portaient tous les jours des nouvelles élogieuses sur l'extraordinaire dextérité dont il paraissait désormais faire preuve. Bouillant d'envie, il s'en retourna vers le maître d'armes...

- Maître d'armes, le coq est désormais aussi puissant qu'adroit, et sa technique est manifestement exceptionnelle. Il est désormais sûrement le plus fort et je vais procéder de ce pas à l'organisation d'un tournoi qui le démontrera...

- N'en fais rien, jeune prince. Si sa technique est désormais très sûre, il est toujours coléreux et ne se contrôle pas quand il est provoqué. Hier encore, il s'est découragé en échouant plusieurs fois à un exercice. Son esprit est encore faible. Il faut toujours former le coq.

Six mois passèrent encore. Le prince versatile était passé à d'autres lubies. Le maître d'armes demanda audience pour dire simplement : « Le coq est prêt ». Un tournoi fut organisé avec tous les champions connus. Le maître coq fut descendu dans la petite arène. Calmement, il s'installa au centre, l'œil vif, prêt au combat et sans émotion apparente. Un à un, les coqs qu'on lui opposa baissèrent la tête. Pas un n'osa se mesurer à lui.

*“La perfection d'une pendule n'est pas d'aller vite mais d'être réglée.”*

Vauvenargues, moraliste français - XVIII<sup>e</sup> siècle

permet le travail du corps (tai) et celui de la technique (gi). Il se trouve ensuite modifié, raffermi par ce travail du corps et de la technique.

### Lier les éléments

Les experts sportifs identifient les éléments de la performance de la même façon : le corps travaillé est nécessaire, la technique est indispensable, et sans un esprit fort, un athlète ne peut pas réussir. Mais inspirés que nous sommes, encore une fois, par le dualisme fondamental de notre culture et par notre tendance à la dissociation des éléments, nous ne voyons pas toujours clairement la puissance et l'originalité fondamentale de cette structure en triangle où rien ne s'oppose à rien où chaque élément renforce, complète les deux autres. Dans la structure même du triangle, il y a sans doute quelque chose à méditer :

Une formule française associe la « quadrature du cercle » à l'impossibilité. L'Orient nous offre une solution : le triangle, à la fois stabilité, mouvement, interaction...

En Occident, notre vision est souvent conflictuelle, nous percevons des hiérarchies, des oppositions, des prédominances entre ses trois éléments en fonction des âges, des modes d'entraînement, des conceptions. Nous ne voyons pas l'unité. Nous entraînons le corps, parfois à outrance, mais indépendamment de la technique, nous sous-estimons l'état d'esprit nécessaire dans la pratique — ou nous le travaillons à part, avec un spécialiste. Derrière cette attitude, une conception implicite : l'augmentation différenciée du « volume » des éléments, voire d'un seul élément (souvent, le corps...) rejaillira sur l'ensemble et suffit à augmenter

l'efficacité. La calligraphie « Shin-Gi-Tai », cadeau laconique du Japon ancestral, nous suggère autre chose : l'efficacité n'est pas dans l'accumulation de chaque élément, mais dans l'harmonie entre eux. Il ne s'agit pas tant d'augmenter, mais de développer ensemble, de lier les éléments dans la performance. Le corps doit devenir apte, et cela passe par un travail technique constant et soutenu par une volonté patiente et opiniâtre. L'esprit, poussé vers l'avant, entraîne le

travail du corps au travail, qui s'affermi, et à l'apprentissage régulier de la technique, qui s'affine et se complexifie. L'apprentissage de la technique entraîne l'esprit à la patience et à la concentration et règle le corps. Le corps, plus adroit, offre de nouvelles possibilités de maîtrise technique et augmente la confiance et le contrôle de soi... Le mouvement circulaire du triangle amorcé n'a plus de limites. Aucun curseur indiquant le potentiel de force et

de vitesse, de tempérament ou de qualités techniques, ne peut permettre de faire comprendre comme la métaphore « Shin-Gi-Tai » à quel point ces éléments interagissent, s'appuient les uns sur les autres dans la performance, comme dans la perspective d'une progression exponentielle. Dans la performance : le geste est une combinaison, de force, de vitesse et de précision, mais aussi d'intelligence, de tempérament, de sens du rythme, de maîtrise

technique des interactions avec l'autre... Dans la progression, le mouvement « Shin-Gi-Tai » permet d'envisager, dans une logique de totale interdépendance, l'exploitation juste des éléments fondamentaux et des principes naturels, psychologie, mécanique universelle, physique, et tant d'autres, dans une élaboration subtile qui apparaît « magique » à l'œil profane. La véritable maîtrise s'installe dans cette pertinence... C'est ainsi que les vieux maîtres, quand leurs

« curseurs » de force, d'explosivité, de précision, d'énergie mentale ont largement diminué, continuent de parvenir à saisir l'opportunité dans la sobriété du « ni trop, ni trop peu, ni à côté », dans la véritable compréhension des principes, des voies et des moyens. Qui peut décrire de quoi est fait le mouvement parfaitement juste, l'action réussie ? Pourquoi lier la maxime « Shin-Gi-Tai » au grade de ceinture noire ? Sans doute parce qu'elle

exprime symboliquement que le pratiquant a atteint un premier stade d'apprentissage. Le triangle est en rotation, ses trois pointes interagissant les unes avec les autres. À chacun de fixer alors la vitesse de cette rotation en fonction de son exigence. Bonheur constant de la pratique, et de la vie elle-même, l'absolu n'est jamais atteint, mais le pratiquant — l'homme — ne court plus qu'un seul risque, arrêter le travail, arrêter le mouvement. ■