

Depuis le troisième quart du siècle passé, en Occident, nombre sont ceux qui tentent d'inventer ou de soi-disant importer des méthodes de self-défense, le plus souvent basées sur le judo traditionnel du Kodokan, et beaucoup plus désormais sur de simples concepts de bagarres de rues, plus ou moins réalistes.

Le jiu-jitsu n'est pas une technique de self-défense et moins encore une attitude de casseurs, bagarreurs, perturbateurs. **Le jiu-jitsu est un concept vital d'une manifestation de contrôle de l'énergie qui est en nous**

– et qui le cas échéant, jamais si possible, peut être utilisé en autodéfense ou pour les besoins de sauver, protéger des êtres ou leurs biens.

Tandis que les « inventeurs » tentent de s'enrichir à vendre leur ignorance, revenons effectivement à la base, sans cesse à la base. Quand nous aurons la certitude de pouvoir, de savoir lancer o soto gari à la perfection, nous pourrons commencer à réfléchir autrement.

Restons modestes et convenons que l'on ne peut réellement progresser sans comprendre les bases essentielles.

Celles-ci sont toutes contenues dans les katas dont les principaux (connus) sont répertoriés par la diffusion des arts martiaux popularisés après la seconde guerre mondiale : le judo, le karaté. Faire du jiu-jitsu, certes, n'est pas pratiquer karaté ou judo, mais pouvoir réaliser les katas de base c'est comprendre, au-delà de la chorégraphie le principe même de l'étude, celui qui doit guider nos pas dans la recherche perpétuelle de la perfection : la beauté du geste dans son efficacité totale

Il était d'usage dans les écoles anciennes de créer son propre kata pour accéder à la ceinture noire, premier degré, alors, de l'instruction.

La pratique de méthodes conventuelles telles les bien connues, des pratiquants français et belges, désormais, séries 16 ou 20 attaques et défenses sont une bonne approche qui mérite une exploration plus profonde des systèmes énergétiques utilisés et de permettre une approche encore plus stylisée des techniques. Cela doit conduire aux katas.

Pour la plupart des étudiants européens, les katas de jiu-jitsu se résument à quatre séries très judo Kodokan, c'est un premier pas excellent qu'il faut absolument perpétuer. Il faut surtout encourager les pratiquant à créer eux-mêmes un kata personnel à défaut d'avoir un enseignant qui pourrait leur démontrer des katas anciens, existants.

Le kata de jiu-jitsu peut comme celui de karaté, être effectué seul ou comme celui de judo, à deux.

La pratique du kata amène à un pouvoir de concentration et à une maîtrise de la respiration non négligeable.

Ne négligeons donc pas cette étude, même si elle semble quelquefois rebutante, ennuyeuse, au débutant qui y voit passivité ou lenteur.

Économiser l'énergie est un sujet qui s'applique à tous les moments de la vie.

À bientôt,
Xian.