

AUTOBIOGRAPHIE DU PROFESSEUR JIGORO KANO

* * *

Extrait : les raisons de la détérioration de la pratique

Il y a deux raisons pour lesquelles la pratique est décadente

Une des raisons est le fait que nous avons encouragé les pratiquants à participer à des matchs (compétitions) tels que les "tsukinami", matchs mensuel, et les "kohaku", rouge et blanc, dans l'ordre de stimuler l'expansion du jûdô. Afin d'organiser ces rencontres, il était nécessaire de créer des règles spécifiques pour rendre les jugements. Les Shihan, instructeurs "senior", ne sont pas toujours disponibles pour être "juges". Même lorsque j'assistais "personnellement" et officiais en tant que "juge", il était nécessaire pour moi de suivre les règles simples préétablies. Sinon, il n'était pas évident pour les autres de savoir qui avait gagné ou perdu. De plus, quand d'autres que les *shihan* devaient agir comme "juges", il était nécessaire qu'ils suivent des règles peu compliquées et claires. Une fois qu'il fut décidé de juger selon les règles spécifiques, certains problèmes naturellement surgirent. Les gens devinrent trop préoccupés par le règlement et cela les empêcha d'accomplir mon idéal de mouvement naturel.

La deuxième raison de cette détérioration, était la pénurie d'instructeurs qualifiés qui puissent enseigner le *randori* correctement, du fait de l'accroissement rapide du nombre des pratiquants de jûdô. A cause de cette carence, ma méthode originelle de randori n'était pas suffisamment suivie. Les pratiquants n'avaient plus l'opportunité de l'apprendre de manière appropriée, et dans beaucoup de cas, ils s'empoignaient tout bonnement, opposant la force à la force. Nous pouvons voir maintenant beaucoup de personnes pratiquants le randori d'une manière contraire à l'esprit originel.

Comment corriger les mauvaises tendances.

Cette méthode erronée de randori s'est aujourd'hui substituée à ma vision d'un jûdô idéal. et nous devons trouver une manière de sauver l'avenir du jûdô. Pour réussir, nous devons, avant tout, identifier les facteurs clés selon que nous considérons le jûdô comme un exercice ou comme un art martial. Lorsque nous étudions le jûdô comme exercice physique, la meilleure posture n'est naturellement pas celle où on trouve le cou tendu en avant ou bien le corps penché ou raide. Nous devrions nous tenir d'une manière naturelle et détendue, et d'être capable de diriger notre énergie librement et instantanément vers le cou, les bras, les jambes ou les hanches quand la nécessité le requière de telle sorte que nous puissions réagir immédiatement, et à volonté, par des mouvements harmonieux. Lorsque nous étudions le jûdô en tant qu'art martial, nous devrions être capables de mouvoir le corps avec liberté, légèreté et vivacité, si bien que nous puissions esquiver, chaque fois que notre antagoniste nous attaque, avec un coup de pied ou une pique des doigts. Au kôdôkan, quand nous pratiquons le randori nous saisissons nos antagonistes par leur manche ou leur revers de veste. Cette méthode est toutefois seulement utile pour les débutants de sorte qu'en progressant nous ne l'utilisons plus guère. Même quand nous saisissons notre antagoniste nous le faisons avec légèreté, autrement nous ne pourrions esquiver vivement.

Si vous pratiquez le jûdô en suivant ces points, vous pouvez éviter les mauvaises tendances que nous pouvons voir aujourd'hui, telle que l'usage non nécessaire de la force ou l'empoignade à bras le corps. Notre posture devrait être semblable à celle des boxeurs plutôt qu'à celle des lutteurs. Les lutteurs engagent une posture vers l'avant car il n'ont pas à s'attendre à recevoir des coups. Toutefois, si nous sommes susceptible de recevoir un atemi, ou poussée percutante, nous adopterons une posture semblable à celle des boxeurs. En jûdô, nous ne gardons pas nécessairement une distance entre soi et l'antagoniste comme en boxe anglaise, car non seulement nous délivrons des atemi, mais nous pouvons aussi projeter ou exécuter une technique en contre. Nous approchons notre antagoniste et tentons de l'agripper par le vêtement, la main ou le cou. Dans ces cas, nous devons être prêt à ce qu'il frappe des

mains ou des pieds. Alors comment approcher notre antagoniste ? Quand nous le tirons par le poignet ou la manche droite, nous devons nous placer sur son flanc droit. En faisons ainsi, nous pouvons éviter toute contre attaque, car son bras droit n'est plus libre. Malgré que sa main gauche soit libre, ce n'est guère dangereux du fait de son éloignement. Sa jambe gauche n'est pas en situation d'attaquer non plus, alors que sa jambe droite est trop proche pour attaquer correctement. Nous devons garder ceci à l'esprit lorsque nous approchons un antagoniste. Si nous ne pouvons pas l'approcher, quelle est alors la manière la plus efficace de pratiquer le randori ? Nous en sommes venus à la conclusion que nous devons retourner aux usages en honneur au commencement du kôdôkan !