



## Esprit vide : se libérer des pensées pour agir instinctivement

« *Mushin: Shikō kara kaihō sa rete hon'nō-teki ni kōdō suru* »

### Description du thème

*Mushin no shin* est une expression Zen qui signifie *l'esprit sans esprit*. Il s'agit en outre d'un état mental où l'esprit ne se laisse pas emporter par les pensées ou les émotions, ce qui lui permet de demeurer ouvert à l'ensemble des possibilités. *Mushin* se veut donc un terme raccourci de cette expression et il peut être traduit par *esprit vide* ou *esprit libre*.

### Représentation sur l'affiche

L'illustration vise à nous faire prendre conscience de l'importance d'apprendre à nous libérer de nos pensées. D'un côté, on peut voir un homme ancré au sol qui cherche à dompter ses pensées et ses émotions. Celui-ci représente un karatéka débutant qui apprend à faire le vide dans son esprit pour mieux maîtriser sa technique. De l'autre côté, on peut voir une femme en équilibre sur une souche d'arbre qui fait appel à son intuition pour guider son prochain mouvement. La mer et la forêt représentent alors nos pensées et nos émotions. Le karatéka avancé ne se laisse plus emporter par la force du courant, il se laisse plutôt bercer par le souffle des feuilles.

### Application dans la vie au quotidien et lors des entraînements

À travers ses vingt préceptes, Maître Gichin Funakoshi affirme que l'esprit doit être libre. Or, comme un animal en liberté peut se perdre dans la nature sauvage, l'esprit peut s'égarer si ses pensées ne sont pas bien domptées. En ce sens, le philosophe confucéen Meng Tzu croit qu'un esprit perdu ou égaré devrait toujours être recherché puis ramené sur le droit chemin. À l'inverse, d'autres soutiennent que l'esprit a *besoin* d'être perdu. À cet égard, le philosophe chinois Shao Yung explique que si l'on attache notre esprit comme un chat avec une laisse, il perd alors sa liberté de mouvement. Selon lui, il faut bien utiliser l'esprit, en le laissant aller librement partout où il veut, sans l'attacher ou le retenir avec quoi que ce soit.

Tenter de régner sur l'esprit lui enlève ainsi sa liberté. Garder notre esprit dans des limites étroites peut être une habitude nécessaire pour un débutant, mais le faire pendant toute notre vie peut nous empêcher de nous élever vers un autre niveau, ce qui risque d'engendrer une vie au potentiel inexploité.

C'est pourquoi le karatéka doit d'abord chercher à maîtriser son esprit au fil de sa pratique. À ce stade-ci, la rigueur mentale permet de donner une forme à la technique. Suite à cela, le karatéka pourra s'évertuer à libérer son esprit lors des combats et pendant l'exécution des katas. Il s'agit alors de laisser le vide exister pour mieux s'y mouvoir. En effet, c'est l'absence de pensées ou de jugements qui permettra au karatéka d'agir et de réagir librement et sans hésitation. Celui-ci ne doit pas *penser* au prochain mouvement, mais plutôt à le pressentir de manière intuitive. Loin d'être inactif, l'esprit travaille alors librement, c'est-à-dire sans intention, plan ou direction.

Or, le *mushin* est un état d'esprit (ou de *non-esprit*) qui n'est pas exclusif à la pratique du combat ou des katas. Une fois que le *mushin* est atteint dans la pratique des arts martiaux, le karatéka peut dès lors chercher à atteindre ce même niveau de conscience à travers sa vie quotidienne. Sans le bruit incessant du mental, l'être humain devient plus à l'écoute de la vie, ce qui lui permet de mieux danser au rythme de ses pas.

## **Utilisation des affiches**

Nous suggérons de placer en permanence les affiches sur le babillard de votre dojo, afin que tous les membres puissent mettre à leur agenda les activités de l'AKJQ. Cette affiche, avec sa signature graphique unique, identifie votre affiliation à l'AKJQ.

## **Conception de l'affiche**

Les photos mettent à l'avant-scène deux karatékas de notre association, soit Jean-Yves Parisée et Geneviève Gauthier. Nous sommes chanceux de pouvoir bénéficier de leur énergie et de leur bonne humeur pendant les entraînements. L'affiche, quant à elle, a été réalisée par l'agence de communications marketing *ImageXpert* située à Baie-Comeau. La Côte-Nord déborde de talents, et ce fut un réel plaisir de pouvoir collaborer avec des êtres merveilleux.

## **Informations supplémentaires**

Pour toutes informations en lien avec la thématique ou le poster, n'hésitez pas à me joindre par courriel à : [isabelle.cloutier1@uqac.ca](mailto:isabelle.cloutier1@uqac.ca)

Isabelle Cloutier,  
Responsable de la thématique annuelle  
Nidan  
Instructrice au dojo Shotokan Karaté-Do de Sept-Îles