



**ASSOCIATION DE  
KARATÉ JAPONAIS  
DU QUÉBEC**

## La détente: abandonner son corps et son esprit au mouvement

« *Yasume: mimokokoromo ugoki ni makaseru* »

### Description du thème

Les deux dernières années furent déstabilisantes et particulièrement difficiles pour plusieurs d'entre nous. La pandémie est venue bouleverser à la fois nos activités quotidiennes et notre rythme de vie. Face à l'incertitude qui plane toujours et qui peut certes devenir irritante par moment, il devient primordial d'adopter une attitude détendue. Détendre son corps et son esprit, pour un karatéka, c'est aussi prendre le temps de se recueillir avec soi-même. La relaxation permet au karatéka de faire le vide dans son monde intérieur et de s'ouvrir à toutes les possibilités, pour être ainsi en mesure de mieux affronter le monde extérieur.

### Représentation sur l'affiche

L'illustration vise à nous faire prendre conscience de l'importance de la relaxation ou de la détente. Paradoxalement, le fait d'être détendu permet de réagir plus rapidement et efficacement : en d'autres mots, c'est abandonner son corps et son esprit au mouvement. Comme une feuille qui se laisse bercer par le vent, le karatéka doit apprendre à se laisser bercer par la vie. Lorsque l'esprit et le corps sont détendus, ils peuvent ainsi briller en harmonie. Dans l'ombre, le karatéka n'a plus peur, car c'est lui désormais qui rayonne grâce à sa présence.

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

La relaxation est plus difficile qu'on ne le croit. Parfois, le fait de ne pas faire d'effort requiert, très précisément... un effort! Il faut accepter de laisser aller les choses, voire encore de se laisser aller soi-même. En ce sens, être détendu, c'est abandonner une partie de ses résistances physiques ou psychologiques. Le karatéka doit donc accepter de laisser quelque chose derrière lui pour voir plus clair devant lui, à travers la sagesse et les vertus du moment présent.

Dans ses vingt préceptes, Maître Funakoshi enseignait que le *kamae*, ou la posture d'attente, était destiné aux débutants. Avec l'expérience, on tend plutôt à adopter le *shizentai*, ou la posture naturelle. Tout comme le mental doit être libéré de toutes pensées, le corps doit aussi apprendre à devenir libre de toutes contraintes physiques. En ce sens, le degré de préparation du karatéka peut être jugé d'après sa posture physique, mais aussi et surtout, d'après son état d'esprit. C'est sans doute pour cette raison que le karatéka doit apprendre à se méfier de sa propre intériorité tout comme du monde extérieur. En effet, il est très facile de se perdre en pensées.

Le karatéka doit alors faire le vide en lui-même s'il souhaite mieux entrevoir les multiples choix ou alternatives qui gravitent autour de lui. Car ironiquement peut-être, le fait d'admettre que nous ne pouvons pas tout contrôler nous aide à nous sentir davantage en contrôle. Détendu de corps et d'esprit, le karatéka accepte ainsi de se laisser surprendre par les différentes possibilités. *Yasume*, ce serait donc

l'art de s'adonner à la détente tout en demeurant vigilant face au monde, mais aussi et surtout, face à soi-même.

Dans le cadre des entraînements, la détente est certainement la clef du *zanshin*. Pour qu'un esprit puisse demeurer vigilant, il doit nécessairement être calme. L'esprit doit donc apprendre à se détendre pour se soumettre à la mémoire du corps. Libre de toutes spéculations, le karatéka doit répondre à son instinct. L'agilité de l'esprit contribue nécessairement à favoriser l'agilité du corps.

De manière tout à fait semblable, un corps détendu permet généralement un meilleur ancrage dans le monde. Le karatéka ainsi connecté à son centre de gravité pourra maximiser l'effet de sa technique tout en réduisant ses efforts physiques. L'énergie coule mieux à travers un corps souple et dénué de tensions. À travers la détente, le karatéka cherche à se reconnecter à lui-même pour être davantage connecté aux autres. Il cherche à harmoniser les différents actes qui composent son existence.

Pour être en mesure de lâcher prise, le karatéka doit ainsi s'accorder une grande confiance. Être détendu, c'est sentir que les *kihons* transcendent les limitations physiques et mentales, autorisant ainsi la technique à ne faire plus qu'un avec soi-même. C'est visualiser chaque *kata* et se permettre de le vivre comme si c'était le dernier. C'est jouer avec le *kumite* comme si on découvrait l'art du combat pour la première fois. C'est être à la fois libre et libéré de toute attente pour mieux abandonner son corps et son esprit au mouvement. La détente survient lorsqu'on ne craint plus la réalité, quelle qu'elle soit, et qu'on choisit consciemment de se laisser inspirer par la magie de l'instant.

## 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

La photo, qui a pour figurant M. Rémi Forbes, a été prise par Mme Geneviève Gauthier. Rémi et Geneviève pratiquent le karaté depuis plusieurs années au dojo de Sept-Îles. Nous sommes chanceux de pouvoir bénéficier de leur temps et de leur investissement à titre de bénévoles, mais aussi et surtout, de leur belle énergie 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