

Comment bien pratiquer le Jodo :

Le pratiquant est souvent plongé dans la confusion, voire la contradiction. Il cherche une explication, qui soit logique pour lui, et tombe souvent dans des idées fausses généralement insuffisantes où encore d'antiques croyances dépassées aujourd'hui par la bio mécanique moderne où la réflexion logique simple.

Seule une pratique *intensive* des kihons, suivit d'une pratique *soutenue* des Sotai dosa permettra l'exécution correcte des katas.

La réponse des professeurs Japonais est souvent « Dans vos katas, on examine surtout comment vous faites vos kihons... »

Ou encore « Les katas ne sont que la mise en situation des kihons... »

Il me paraît également utile de rajouter que les ***Suburis*** tant au Jo qu'au ken, sont un aspect indispensable du kihon...

Un cours devrait être constitué de :

60% de Kihon

30% de Sotai Dosa

10% de Kata

L'objectif étant de porter le plus de pratiquants possible, vers un niveau meilleur. Il y a simplement des règles et des normes à respecter.

Une technique du Sété Jo doit être lisible et logique. Pour cela il est utile, de comprendre les ***points clés, les points de passage***.

A l'égal de ce que l'on fait dans les Arts Majeurs, comme la musique ou la danse, la pratique des Sotai dosa se fera tout d'abord en comptant verbalement, puis silencieusement.

Pratiquer en comptant les temps de passages, permet la correction posturale ainsi qu'une approche du timing.

Cela est important pour les deux rôles :

Sans des objectifs clairs, et des méthodes répétitives, vous ne pourrez progresser.

Une pratique doit être *pragmatique* et non *idéalisée*.

Celui qui fait une technique 10 fois la sait 10 fois.

Celui qui fait une technique 100 fois la sait 100 fois.

Celui qui fait une technique 1000 fois la sait 1000 fois.

On sait les choses autant de fois qu'on les a faites. Le but d'un Budo n'est pas d'enfermer les gens, mais de les libérer.

Tout d'abord, il faudra être capable de faire ce que votre enseignant fait, pour pouvoir un jour décider, de ne plus le faire.

Il n'y a pas à se mettre derrière un étendard où un maître historique ; il faut fournir un véritable travail. Et rien n'est jamais acquis surtout si l'on s'arrête de s'entraîner. Etudier en profondeur le sens du travail, se questionner sur la compréhension de la voie *sans* se placer en tant que détenteur d'un savoir « ultime »

Ce qui est nouveau a toujours effrayé l'être humain.

A quoi bon pratiquer un Budo si la peur de changer quoi que ce soit domine en soi ?

Le pratiquant est son propre professeur mais cela seulement dans le sens de sa volonté d'apprendre, de sa patience et de son humilité...

Alors seulement il commencera à être capable de réfléchir par lui-même et non devenir une pâle photocopie de « son maître » fût-il le meilleur

Nul besoin d'imiter, ni de se différencier.

Nietzsche rappelle que pour parvenir à un état d'autonomie constructive, il est nécessaire à un moment de dire « non » au maître ...

Il n'y a pas de chemin unique gravé dans le marbre ...

« Deviens ce que tu es. »

Tout pratiquant traverse les stades suivants :

Incompétence inconsciente : Je suis mal positionné et je réalise mal le geste, mais je ne m'en rends pas compte.

Incompétence consciente : J'ai compris que j'étais mal positionné et j'ai identifié pourquoi je faisais mal.

Compétence consciente : J'ai appris à me corriger mais cela me demande un effort de concentration et d'attention, je suis en phase d'apprentissage.

Compétence inconsciente : mes progrès sont acquis, ils sont une nouvelle nature pour moi qui s'exprime au quotidien de mon entraînement sans que j'ai besoin d'y porter attention, et cela me rend disponible et efficace pour m'occuper de ce qui se passe en face...

Il y a alors ce qui « Fut » et ce qui « Est ».

D. Chabaud Kyoshi 7em dan Jodo .