

Matinée du partage octobre 2013

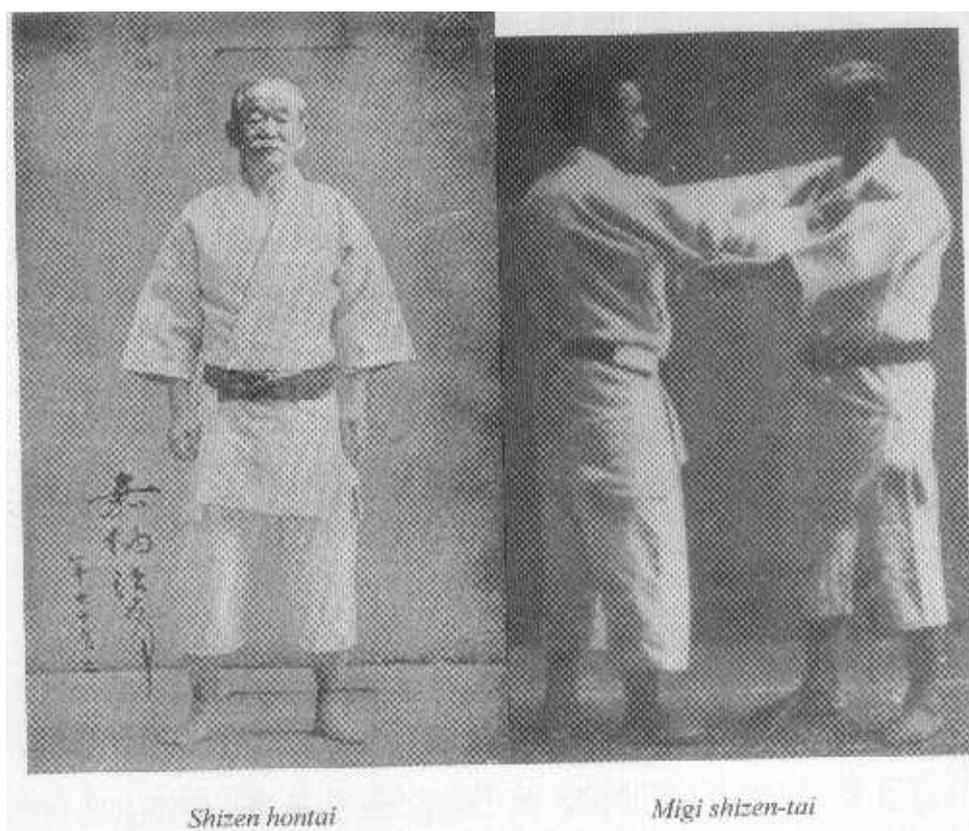
Thème : la position Shizentai

- Définition
- Quel est l'intérêt de cette position ?
- Faut-il l'enseigner spécifiquement et si oui comment

L'étude a donné lieu à des discussions et à la pratique d'exercices

Définition

Jigoro Kano définit la position Shizentai comme celle où « ...les coudes tombent naturellement, la poitrine est bombée sans forcer, le regard n'est pas baissé, les talons sont écartés de la distance d'environ un pied. ...c'est la position dans laquelle l'homme se tient naturellement lorsqu'il n'y prête pas attention » (cf shizentai Jigoro Kano)



Cette définition est cohérente avec l'idéogramme, Shizen 自然 signifie Nature, et Tai 体 (karada) le corps. ([mail 1](#), [2](#) et [mail5](#))

Cependant Pour l'ethnologue Mauss les techniques corporelles ne sont pas tant **naturelles** que **culturelles**. (cf « [les techniques du corps](#) » & « [les techniques du corps et la position Shizentai](#) »)
D'autre part, toute technique est liée à un instrument, en l'occurrence le judogi. Il est évident que la

position est liée au type de saisie et au type de surface. Au sumo par exemple l'exiguïté du doyo (et les règles) impliquent d'adopter une position shizentai avec déséquilibre vers l'avant pour pousser avec le maximum de force.



Intérêt de la position

Selon un article paru dans la revue du Kodokan (années 1950-60) la position Shizentai est la position « la plus stable ... la plus aisée à modifier ... et la moins gourmande en énergie » (cf doc 3)

SHIZENTAI AND SCIENCE

THE Natural Posture or Shizen-Tai is that which allows for the subtlest variations. It is as good for defence as for attack. It is the steadiest and the least tiring.

It is the posture that Master Kano chose and perfected after having studied all the postures of the Schools of Ju-Jutsu. It is the ideal posture for the standing-work of Judo.

When Master Kano had made his choice, he desired, in his methodical fashion, to control the Shizen-Tai scientifically, so as to find out whether it really was the ideal position or not. So, he assembled eminent medical men, psychologists and physicians, with a view to organizing a « Circle for the Scientific Study of Judo » and here are the conclusions to which they came on the delicate question of the posture in Judo :

1. Experiments were made to find out the posture **THAT COULD MOST EASILY BE MODIFIED**. The best postures were put to the test and it was proved that, between the position of « Attention » (military « stand to attention »), the defensive posture (Sumo) and the natural posture (Shizen-Tai), it was the latter that allowed for the most rapid reactions.
2. From the point of view « **STABILITY** », the degrees of oscillation and vibration of the body were measured and the result obtained proved that the Shizen-Tai was the very best posture for avoiding oscillations and unbalancings.
3. **WASTE OF ENERGY**. By measuring the quantity of oxygen consumed by the breathing of a Judoka, it was noticed that the natural posture called for a smaller waste of oxygen... which means that it was the least tiring.

All these experiments have proved that Master Kano's judgment of the natural posture was **exact**.

LA posture Naturelle, ou Shizen-Tai, est celle qui permet les plus subtiles modifications. Elle est aussi bonne pour l'attaque que pour la défense. Elle est la plus stable et la moins fatigante.

C'est la posture que Maître Kano a retenue et mise au point après avoir étudié toutes les postures des écoles de JU-JUTSU. Elle est la posture idéale du Judo debout.

Quand Maître Kano eut pris sa décision, avec son esprit méthodique, il eut envie de contrôler scientifiquement la Shizen-tai afin de savoir si réellement elle était idéale. Il invita donc des savants en médecine, psychologie et physique, afin d'organiser une « société d'étude scientifique du Judo » et voici quelles furent ses conclusions sur la délicate question de la posture en Judo :

1. On fit des expériences pour connaître quelle était la posture **LA PLUS AISÉE A MODIFIER**. On mit à épreuve les meilleures postures, et entre la posture d'attention (garde à vous de l'armée), défensive (Sumo) et Naturelle (Shizen-tai), ce fut cette dernière qui permit les réactions les plus rapides.
 2. De même pour **LA STABILITÉ**. On a mesuré les degrés d'oscillation et de vibration du corps et le résultat obtenu prouva que la Shizentai était la meilleure posture pour éviter les oscillations et déséquilibres.
 3. De même pour **LA PERTE D'ÉNERGIE**. En mesurant la quantité d'oxygène consommée par la respiration d'un judoka on remarqua que la posture Naturelle dépense le moins d'oxygène, c'est-à-dire fatigue moins.
- Ces expériences avaient prouvé que Maître Kano avait eu un jugement exact sur la Posture Naturelle.

Cela nécessite d'être précisé en distinguant la position Shizen Hontai des positions migi et hidari shizentai. La position Shizen Hontai (2 pieds sur la même ligne) est sans doute la plus aisée à modifier mais n'est pas la plus stable (Jigotai est plus stable par ex). En revanche les positions migi (droite) et hidari (gauche) Shizentai sont très stables et peu gourmandes en énergie.

M Okano recommande Shizentai (de base) car adopter une position à droite ou à gauche à l'inconvénient de donner des indications à l'adversaire et des temps de retard sur certaines attaques (rapporté par E.Charlot). C'est l'inverse pour M Hamada (8 dan) qui préconise migi ou hidari shizentai justement pour gagner un temps dans le placement (rapporté par F.Dambach).

Un avantage certain de cette position est qu'elle permet de « de mettre du Hara » c'est à dire de mettre de la force dans le ventre ([mail 3](#))

Plus globalement, chacun convient que c'est une position **efficace**, notamment en compétition, c'est-à-dire qu'elle permet d'attaquer et de défendre facilement.



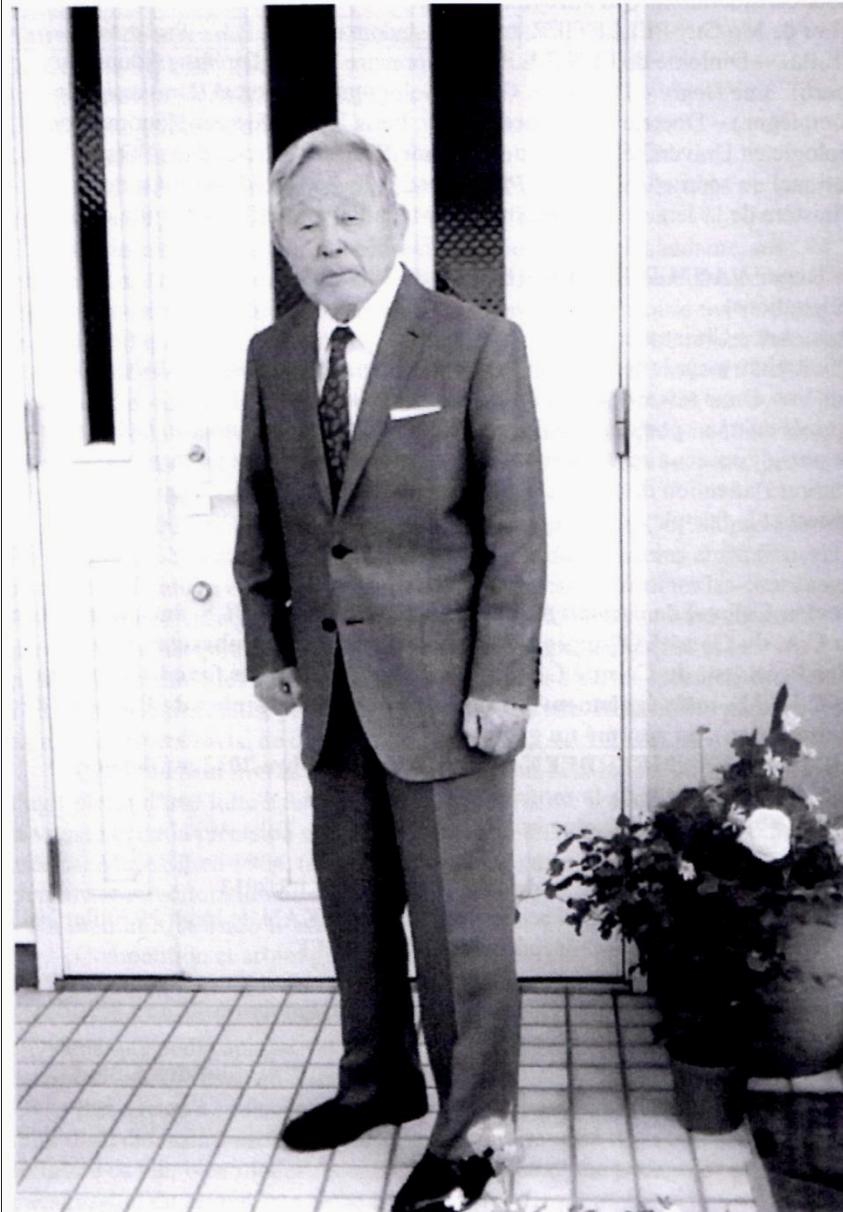
Bien entendu, en combat il faut être capable de passer rapidement d'une posture Shizen Tai à une position Jigo-Tai si l'évolution du combat l'exige. ([mail 4](#))

Si l'on introduit l'opposant, la notion **d'équilibre** (et de stabilité) change car dans un couple Tori/Uke il est possible d'utiliser l'autre pour s'équilibrer mais également pour le déséquilibrer. On peut, par exemple en position Shizentai, s'appuyer sur l'autre pour limiter sa mobilité et empêcher les attaques sur l'arrière. ([mail 6](#)) Mais dans ce cas, on est soi-même vulnérable dans le sens des appuis. ([mail 7](#))

Pour conclure, la position Shizentai est elle appliquée dans la vie quotidienne ?

Cela semble être le cas de M ABE !

Maître Ichiro ABE, ce 23 mai 2013
Devant la porte d'entrée de son domicile.



On peut supposer que l'une des raisons du choix de Jigoro Kano tient précisément l'utilité de cette posture dans la vie de tous les jours .

Enfin, comme le souligne le texte « [Shizentai le corps naturel](#) » . cette position est également une posture morale. Elle permet notamment la vigilance. Ne peut on pas aller plus loin ? se tenir droit, le regard en face, les jambes écartées, les bras le long du corps, traduit une rectitude d'esprit, de franchise, alliée à une ouverture vigilante, sans à priori.

Elle favorise donc un certain état d'esprit.

Ci-après un florilège des échanges entre participants : ça cogite !

Mail 1 Emanuel Charlot dit

Les Jap ont développé "culturellement" une aptitude "naturelle" de sapiens à se tenir droit. Sur un tapis de judo, ce développement culturel démontre que l'intuition sur l'importance de la rectitude (posture naturelle du sapiens) est juste... puisqu'ils continuent à la rendre efficace dans les règles du judo.

Questions :

Les Occidentaux sont-ils "naturellement" différents des Jap - au point que la pertinence de cette intuition est moins nette pour eux ?

Leur culture est-elle trop éloignée pour qu'ils puissent facilement acquérir les moyens d'exploiter la rectitude "à la Japonaise" ?

Les exemples nombreux d'excellents judokas venus de partout semblent montrer qu'il n'y a pas de différence fondamentale.

Il est possible de dire que :

- Les Japs développent "culturellement" (ou ont naturellement ?) une grande force et souplesse de hanche
- Certains Occidentaux ont le haut du corps très développé

et alors ? Même Iliadis, quand il n'est pas droit, il peut tomber.

Il y a une culture de la lutte, qui est une culture de l'imbrication au corps à corps, avec moins de rectitude et plus d'appui sur l'autre, avec pression sur l'autre ou corps à corps. C'est une culture qui a son efficacité millénaire.

Il y a des postures d'équilibre individuel penchées vers l'avant qui ont leur cohérence. Pas forcément martiales par ailleurs...

Cela ne retire rien au fait que la "culture" du judo a su travailler la rectitude et la rendre particulièrement efficace dans le jeu qui nous intéresse.

Ce n'est pas une efficacité exclusive, qui nie tout le reste ! Mais tant que les règles n'ont pas trop bougé, et même avec les ramassements de jambe, les podiums mondiaux et olympiques ont récompensés non seulement beaucoup de japonais, mais aussi bcs de judokas. Il y a même assez peu de pur contre-exemples.

Mail 2 Fred DAMBACH dit

Est-ce une ineptie de décréter que shizentai n'est pas une position naturelle ?

Oui et Non

Tout dépend de la définition de shizentai

Comme l'a fait remarquer Jean Mi si c'est se tenir droit, les jambes sur la même ligne, écartement des épaules et le centre de gravité à la verticale des mollets, ce n'est pas si naturel que cela !

Qui prend cette position plus de 5 secondes quand il attend le bus ?

Dans l'esprit du judo la question est : est-ce la position statique la moins gourmande en énergie ? Sans doute pas. Comme le fait remarquer le texte de Mauss en Asie la position de repos c'est accroupi les fesses sur les talons.

Les asiatiques peuvent rester des heures dans cette position

Mail 3 Bernard JARDIN dit

pour moi, shizentaï constitue la position d'équilibre par excellence, la meilleure attitude de base du corps, et aussi celle de l'esprit...

C'est celle qui doit permettre, sans contrainte ni raideur d'aucunes sortes, de se trouver dans un état de disponibilité maximale, avec une respiration juste ; c'est d'ailleurs celle imposée en début et en fin de kata, après l'ouverture et avant la fermeture, et qui donc doit être adoptée en début de combat ;

C'est la posture par excellence, dont l'un des éléments essentiels consiste, pour une part, et cela semble admis dans beaucoup d'arts martiaux, à pousser en avant la 5ème vertèbre lombaire, clé de voûte de l'architecture du corps humain ; dès lors que celle-ci est bien en place, tout "le reste" peut - et doit - se retrouver en harmonie, notamment dans cette verticalité qui est la caractéristique de l'homo sapiens.

Dans cette acception, il m'apparaît donc difficile d'admettre que shizentaï ne soit pas une position naturelle...

C'est du moins ce que j'ai retenu de l'enseignement des Maîtres que j'ai eu la chance et le bonheur de croiser...

Bien amicalement à tous,

Mail 4 Patrick ROUX dit

Bonjour de Russie,

Nous sommes en stage à Saint Pétersbourg et en même temps nous assistons aux sélections nationales qui se déroulent toute cette semaine.

Que ce soit en situation d'entraînement ou en compétition les combattants russes adoptent souvent la position shizen tai (à droite ou à gauche).

Pas seulement, car ils sont capables de passer rapidement d'une posture de lutte (on va dire Jigo Tai) pour revenir éventuellement en Shizen Tai si l'évolution du combat l'exige...

En suivant ce début d'échanges initié par Julien, je me suis aussi souvenu de certains articles où Jigoro Kano explique que sa démarche a toujours consisté à confronter l'expérience de la pratique à la théorie (ou à l'analyse de la pratique). C'est donc un peu dans le prolongement de cet exercice que nous nous inscrivons. Ensuite il faudrait aussi tenir comptes des éventuelles recherches ou études menées sur le

sujet par le Kodokan et les universités japonaises (les études sont nombreuses en biomécaniques, concernant la physiologie des réflexes qui régissent notre équilibre et son maintien, etc).

Il me semble avoir lu quelque chose à propos de "l'aspect culturel" de la posture (peut être dans la thèse sur les arts martiaux de Gérard Fauquet). Mais le travail de Jigoro Kano qui encore une fois s'inscrit dans une démarche quasi expérimentale va plus loin et semble indiquer la voie (une fois de plus) => permanence de l'analyse et remise en question de l'expérience comme de la théorie. Alors Shizen Tai, efficace ou pas efficace? Et si efficace avec efficacité ou pas? Et tout ça dans quelle circonstance exactement, et avec quelles nuances dans l'analyse et quels soubassements théoriques?

Gambate!!!

Mail 5 Fred Dupin. dit

Bonjour à tous,

Pour information, revenons aux sources :

Shizen 自然 signifie Nature, shizen-na = naturel, shizen-ni = naturellement, instinctivement et Tai 体 (karada) le corps bien sûr.

Notre culture occidentale adore rendre les choses cartésiennes et être très précis sur les définitions. C'est ainsi très rassurant pour ne pas s'écarter de ce que l'on croit être la vérité !

Mais est-ce indispensable vraiment ?

Tout le monde comprend Shizen-Tai et chacun pense le ressentir en fonction de son expérience Judo, métro ou bus.

Pour ma part, je crois qu'il faut comprendre Shizen-tai par opposition à Jigo-Tai, position de forte défense et de forte stabilité (dans un sens seulement), et donc une position de liberté.

La définition précise, me semble-t-il, doit rester très personnelle. C'est le problème des tentatives de traduction de deux cultures que beaucoup de choses opposent.

Prenons DO (dans Ju-DO) : communément traduit par la VOIE (personnellement, je lui préfère PRINCIPE).

En japonais, cet idéogramme se dit aussi Michi et peut désigner une voie, une route (dans une ville) au sens habituel du terme et non philosophique.

Mais DO se prononce DAO en chinois et n'est autre que le TAO en français, car ce dernier est le but de toute chose mais aussi le chemin qui y mène !

Donc le même terme, le même idéogramme, désigne une route (avec ses feux rouges)... ou un principe (universel et intemporel) de l'univers (selon l'énergétique orientale).

La Voie de chacun est donc tellement différente...

Mai 6 Pierre ALBERTINI dit

Chers Amis,

De retour de déplacement, je prends connaissance de vos réflexions sur Shizen tai.

Très généralement, je fais mienne la pensée d'un grand philosophe du sport qui disait que : **les idées sont de l'action et que le temps n'est jamais perdu pour construire un concept**» De ce point de vue donc les cogitations suscitées par ce thème me paraissent pertinentes et méritent notre intérêt.

J'ajouterai volontiers qu'il existe une autre manière d'approfondir ce concept. **C'est de dire ce que Shizen Tai n'est pas** à défaut de tomber d'accord sur ce qu'elle est. Ainsi, la position est sans doute celle qui permet le mieux de voir etc., mais pas d'être la plus antalgique par exemple. Il en existe en effet de plus confortable ! A nous donc d'analyser les manques éventuels, inhérents à cette attitude...

Si le contexte introduit l'autre, la coopération, l'opposition, le duel entre individus, **la problématique change**. Dans cette perspective, Shizen Tai est t'elle **une Garde** ? en référence à tous les arts et sports martiaux. Si oui, est t'elle la plus sûre ? la plus porteuse en termes d'action offensive ou défensive ? Si non, qu'avons nous à dire sur cette **notion de Garde** omniprésente dans tous les duels moteurs ?

La spécificité du Judo, c'est d'être un art de préhension par distinction avec d'autres dont la dimension dominante est la percussion ou la torsion etc. Cela implique la création d'un couple Tori/Uke au sein duquel chacun des protagonistes s'efforce d'utiliser le **corps de l'autre comme appui**, à la fois pour augmenter son polygone de sustentation et contrôler les principales directions des déplacements, mais également pour mieux lancer les attaques ou mieux exploiter les actions et déséquilibres passagers.

Nous entrons là sur une voie, celle qui nous passionne, celle définit par KANO, celle de la souplesse, de l'efficacité maximum pour un minimum d'effort, celle de l'approche de l'autre.....

mail 7 Fred DAMBACH dit

Shizen Tai est t'elle **une Garde** ? Si l'on suppose que ça n'est pas une garde, bien que ce soit effectivement une « attitude » de judoka cela signifie qu' à partir du moment où il y a opposition (donc l'autre), on ne peut plus garder la position shizentai, d'un équilibre seul on passe à un équilibre à deux c'est-à-dire :

...la création d'un couple Tori/Uke au sein duquel chacun des protagonistes s'efforce d'utiliser le corps de l'autre comme appui ...

Je ne souscris pas à cette analyse pour une raison simple

1. Pour ne pas tomber il faut ne jamais être déséquilibré
2. Migi ou hidari Shizentai-tai est une position d'équilibre parfait. En théorie si l'on peut garder constamment cette position on ne tombe jamais. En fait, à mon sens, c'est la meilleure des gardes.
3. Si l'on s'appuie sur l'autre on est forcément en déséquilibre avant donc vulnérable sur une technique avant.

Bien sûr, je suis conscient du « en théorie ». D'aucuns diront que c'est impossible à réaliser. Que l'autre va tirer ou pousser et que donc cela va rompre ma position initiale de shizentai et me déséquilibrer.

Je pense moi que c'est très difficile mais possible à partir du moment où l'on applique un autre principe fondamental ; « céder »

Si l'on me pousse je recule, si l'on me tire j'avance.

En effet, si quand on me pousse, je recule en tsugi ashi et lorsqu'on on me tire j'avance en tsugi ashi, alors je garde toujours la position shizentai, alors je ne suis jamais déséquilibré, alors je ne tombe jamais, alors je suis INVULNERABLE !

Chapitre I

NOTION DE TECHNIQUE DU CORPS

[Retour à la table des matières](#)

Je dis bien *les* techniques du corps parce qu'on peut faire la théorie de la technique du corps à partir d'une étude, d'une exposition, d'une description pure et simple *des* techniques du corps. J'entends par ce mot les façons dont les hommes, société par société, d'une façon traditionnelle, savent se servir de leur corps. En tout cas, il faut procéder du concret à l'abstrait, et non pas inversement.

Je veux vous faire part de ce que je crois être une des parties de mon enseignement qui ne se retrouve pas ailleurs, que je répète dans un cours d'Ethnologie descriptive (les livres qui contiendront les *Instructions sommaires* et les *Instructions à l'usage des ethnographes* sont à publier), et dont j'ai déjà fait l'expérience plusieurs fois dans mon enseignement de l'Institut d'Ethnologie de l'Université de Paris.

Quand une science naturelle fait des progrès, elle ne les fait jamais que dans le sens du concret, et toujours dans le sens de l'inconnu. Or, l'inconnu se trouve aux frontières des sciences, là où les professeurs « se mangent entre eux », comme dit Goethe (je dis mange, mais Goethe n'est pas si poli). C'est généralement dans ces domaines mal partagés que gisent les problèmes urgents. Ces terres en friche portent d'ailleurs une marque. Dans les sciences naturelles telles qu'elles existent, on trouve toujours une vilaine rubrique. Il y a toujours un moment où la science de certains faits n'étant pas encore réduite en concepts, ces faits n'étant pas même groupés organiquement, on plante sur ces masses de faits le jalon d'ignorance : « Divers ». C'est là qu'il faut pénétrer. On est sûr que c'est là qu'il y a des vérités à trouver : d'abord parce qu'on sait qu'on ne sait pas, et parce qu'on a le sens vif de la quantité de faits. Pendant de nombreuses années, dans mon cours d'Ethnologie descriptive, j'ai eu à enseigner

en portant sur moi cette disgrâce et cet opprobre de « divers » sur un point où cette rubrique « Divers », en ethnographie, était vraiment hétéroclite. Je savais bien que la marche, la nage, par exemple, toutes sortes de choses de ce type sont spécifiques à des sociétés déterminées ; que les Polynésiens ne nagent pas comme nous, que ma génération n'a pas nagé comme la génération actuelle nage. Mais quels phénomènes sociaux étaient-ce ? C'étaient des phénomènes sociaux « divers », et, comme cette rubrique est une horreur, j'ai souvent pensé à ce « divers », au moins chaque fois que j'ai été obligé d'en parler, et souvent entre temps.

Excusez-moi si, pour former devant vous cette notion de techniques du corps, je vous raconte à quelles occasions j'ai poursuivi et comment j'ai pu poser clairement le problème général. Ce fut une série de démarches consciemment et inconsciemment faites.

D'abord, en 1898, j'ai été lié à quelqu'un dont je connais bien encore les initiales, mais dont je ne me souviens plus du nom. J'ai eu la paresse de le rechercher. C'était lui qui rédigeait un excellent article sur la « Nage » dans l'édition de la *British Encyclopaedia* de 1902, alors en cours. (Les articles « Nage » des deux éditions qui ont suivi sont devenus moins bons.) Il m'a montré l'intérêt historique et ethnographique de la question. Ce fut un point de départ, un cadre d'observation. Dans la suite - je m'en apercevais moi-même -, j'ai assisté au changement des techniques de la nage, du vivant de notre génération. Un exemple va nous mettre immédiatement au milieu des choses : nous, les psychologues, comme les biologistes et comme les sociologues. Autrefois on nous apprenait à plonger après avoir nagé. Et quand on nous apprenait à plonger, on nous apprenait à fermer les yeux, puis à les ouvrir dans l'eau. Aujourd'hui la technique est inverse. On commence tout l'apprentissage en habituant l'enfant à se tenir dans l'eau les yeux ouverts. Ainsi, avant même qu'ils nagent, on exerce les enfants surtout à dompter des réflexes dangereux mais instinctifs des yeux, on les familiarise avant tout avec l'eau, on inhibe des peurs, on crée une certaine assurance, on sélectionne des arrêts et des mouvements. Il y a donc une technique de la plongée et une technique de l'éducation de la plongée qui ont été trouvées de mon temps. Et vous voyez qu'il s'agit bien d'un enseignement technique et qu'il y a, comme pour toute technique, un apprentissage de la nage. D'autre part, notre génération, ici, a assisté à un changement complet de technique : nous avons vu remplacer par les différentes sortes de crawl la nage à brasse et à tête hors de l'eau. De plus, on a perdu l'usage d'avalier de l'eau et de la cracher. Car les nageurs se considéraient, de mon temps, comme des espèces de bateaux à vapeur. C'était stupide, mais enfin je fais encore ce geste : je ne peux pas me débarrasser de ma technique. Voilà donc une technique du corps spécifique, un art gymnique perfectionné de notre temps.

Mais cette spécificité est le caractère de toutes les techniques. Un exemple : pendant la guerre j'ai pu faire des observations nombreuses sur cette spécificité des techniques. Ainsi celle de *bécher*. Les troupes anglaises avec lesquelles j'étais ne savaient pas se servir de bêches françaises, ce qui obligeait à changer 8 000 bêches par division quand nous relevions une division française, et inversement. Voilà à l'évidence comment un tour de main ne s'apprend que lentement. Toute technique proprement dite a sa forme.

Mais il en est de même de toute attitude du corps. Chaque société a ses habitudes bien à elle. Dans le même temps j'ai eu bien des occasions de m'apercevoir des différences d'une armée à l'autre. Une anecdote à propos de la *marche*. Vous savez tous que l'infanterie britannique marche à un pas différent du nôtre : différent de fréquence, d'une autre longueur. Je ne parle pas, pour le moment, du balancement anglais, ni de l'action du genou, etc. Or le régiment de Worcester, ayant fait des prouesses considérables pendant la bataille de l'Aisne, à côté de l'infanterie française, demanda l'autorisation royale d'avoir des sonneries et batteries françaises, une clique de clairons et de tambours français. Le résultat fut peu encourageant. Pendant près de six mois, dans les rues de Bailleul, longtemps après la bataille de

l'Aisne, je vis souvent le spectacle suivant : le régiment avait conservé sa marche anglaise et il la rythmait à la française. Il avait même en tête de sa clique un petit adjudant de chasseurs à pied français qui savait faire tourner le clairon et qui sonnait les marches mieux que ses hommes. Le malheureux régiment de grands Anglais ne pouvait pas défiler. Tout était discordant de sa marche. Quand il essayait de marcher au pas, c'était la musique qui ne marquait pas le pas. Si bien que le régiment de Worcester fut obligé de supprimer ses sonneries françaises. En fait les sonneries qui ont été adoptées d'armée à armée, autrefois, pendant la guerre de Crimée, furent des sonneries « au repos », la « retraite », etc. Ainsi j'ai vu d'une façon très précise et fréquente, non seulement pour ce qui était de la marche, mais de la course et de ce qui s'ensuit, la différence des techniques élémentaires aussi bien que sportives entre les Anglais et les Français. M. le *Pr* Curt Sachs, qui vit en ce moment parmi nous, a fait la même observation. Il en a parlé dans plusieurs de ses conférences. Il reconnaît à longue distance la marche d'un Anglais et d'un Français.

Mais ce n'étaient là que des approches vers le sujet.

Une sorte de révélation me vint à l'hôpital. J'étais malade à New York. Je me demandais où j'avais déjà vu des demoiselles marchant comme mes infirmières. J'avais le temps d'y réfléchir. Je trouvais enfin que c'était au cinéma. Revenu en France, je remarquai, surtout à Paris, la fréquence de cette démarche ; les jeunes filles étaient Françaises et elles marchaient aussi de cette façon. En fait, les modes de marche américaine, grâce au cinéma, commençaient à arriver chez nous. C'était une idée que je pouvais généraliser. La position des bras, celle des mains pendant qu'on marche forment une idiosyncrasie sociale, et non simplement un produit de je ne sais quels agencements et mécanismes purement individuels, presque entièrement psychiques. Exemple : je crois pouvoir reconnaître aussi une jeune fille qui a été élevée au couvent. Elle marche, généralement, les poings fermés. Et je me souviens encore de mon professeur de troisième m'interpellant : « Espèce d'animal, tu vas tout le temps tes grandes mains ouvertes ! » Donc il existe également une éducation de la marche.

Autre exemple : il y a des *positions de la main*, au repos, convenables ou inconvenantes. Ainsi vous pouvez deviner avec sûreté, si un enfant se tient à table les coudes au corps et, quand il ne mange pas, les mains aux genoux, que c'est un Anglais. Un jeune Français ne sait plus se tenir : il a les coudes en éventail : il les abat sur la table, et ainsi de suite.

En fin, sur la *course*, j'ai vu aussi, vous avez tous vu, le changement de la technique. Songez que mon professeur de gymnastique, sorti un des meilleurs de Joinville, vers 1860, m'a appris à courir les poings au corps : mouvement complètement contradictoire à tous les mouvements de la course ; il a fallu que je voie les coureurs professionnels de 1890 pour comprendre qu'il fallait courir autrement.

J'ai donc eu pendant de nombreuses années cette notion de la nature sociale de l'« habitus ». Je vous prie de remarquer que je dis en bon latin, compris en France, « habitus ». Le mot traduit, infiniment mieux qu'« habitude », l'« exis », l'« acquis » et la « faculté » d'Aristote (qui était un psychologue). Il ne désigne pas ces habitudes métaphysiques, cette « mémoire » mystérieuse, sujets de volumes ou de courtes et fameuses thèses. Ces « habitudes » varient non pas simplement avec les individus et leurs imitations, elles varient surtout avec les sociétés, les éducations, les convenances et les modes, les prestiges. Il faut y voir des techniques et l'ouvrage de la raison pratique collective et individuelle, là où on ne voit d'ordinaire que l'âme et ses facultés de répétition.

Ainsi tout me ramenait un peu à la position que nous sommes ici, dans notre Société, un certain nombre à avoir prise, à l'exemple de Comte : celle de Dumas, par exemple, qui, dans

les rapports constants entre le biologique et le sociologique, ne laisse pas très grande place à l'intermédiaire psychologique. Et je conclus que l'on ne pouvait avoir une vue claire de tous ces faits, de la course, de la nage, etc., si on ne faisait pas intervenir une triple considération au lieu d'une unique considération, qu'elle soit mécanique et physique, comme une théorie anatomique et physiologique de la marche, ou qu'elle soit au contraire psychologique ou sociologique. C'est le triple point de vue, celui de « l'homme total », qui est nécessaire.

Enfin une autre série de faits s'imposait. Dans tous ces éléments de l'art d'utiliser le corps humain les faits *d'éducation* dominaient. La notion d'éducation pouvait se superposer à la notion d'imitation. Car il y a des enfants en particulier qui ont des facultés très grandes d'imitation, d'autres de très faibles, mais tous passent par la même éducation, de sorte que nous pouvons comprendre la suite des enchaînements. Ce qui se passe, c'est une imitation prestigieuse. L'enfant, l'adulte, imite des actes qui ont réussi et qu'il a vu réussir par des personnes en qui il a confiance et qui ont autorité sur lui. L'acte s'impose du dehors, d'en haut, fût-il un acte exclusivement biologique, concernant son corps. L'individu emprunte la série des mouvements dont il est composé à l'acte exécuté devant lui ou avec lui par les autres.

C'est précisément dans cette notion de prestige de la personne qui fait l'acte ordonné, autorisé, prouvé, par rapport à l'individu imitateur, que se trouve tout l'élément social. Dans l'acte imitateur qui suit se trouvent tout l'élément psychologique et l'élément biologique.

Mais le tout, l'ensemble est conditionné par les trois éléments indissolublement mêlés.

Tout ceci se rattache facilement à un certain nombre d'autres faits. Dans un livre d'Eldson Best, parvenu ici en 1925, se trouve un document remarquable sur la façon de marcher de la femme Maori (Nouvelle-Zélande). (Ne dites pas que ce sont des primitifs, je les crois sur certains points supérieurs aux Celtes et aux Germains.) « Les femmes indigènes adoptent un certain « gait » (le mot anglais est délicieux) : à savoir un balancement détaché et cependant articulé des hanches qui nous semble disgracieux, mais qui est extrêmement admiré par les Maori. Les mères dressaient (l'auteur dit « drill ») leurs filles dans cette façon de faire qui s'appelle l'« onioi ». J'ai entendu des mères dire à leurs filles [je traduis] : « toi tu ne fais pas l'onioi », lorsqu'une petite fille négligeait de prendre ce balancement (*The Maori*, I, p. 408-9, cf. p. 135). C'était une façon acquise, et non pas une façon naturelle de marcher. En somme, il n'existe peut-être pas de « façon naturelle » chez l'adulte. A plus forte raison lorsque d'autres faits techniques interviennent : pour ce qui est de nous, le fait que nous marchons avec des souliers transforme la position de nos pieds ; quand nous marchons sans souliers, nous le sentons bien.

D'autre part, cette même question fondamentale se posait à moi, d'un autre côté, à propos de toutes les notions concernant la force magique, la croyance à l'efficacité non seulement physique, mais orale, magique, rituelle de certains actes. Ici je suis peut-être encore plus sur mon terrain que sur le terrain aventureux de la psycho-physiologie des modes de la marche, où je me risque devant vous.

Voici un fait plus « primitif », australien cette fois : une formule de rituel de chasse et rituel de course en même temps. On sait que l'Australien arrive à forcer à la course les kangourous, les émous, les chiens sauvages. Il arrive à saisir l'opossum en haut de son arbre bien que l'animal offre une résistance particulière. Un de ces rituels de course, observé voici cent ans, est celui de la course au chien sauvage, le dingo, dans les tribus des environs d'Adélaïde. Le chasseur ne cesse pas de chanter la formule suivante :

frappe-le avec la houppe de plumes d'aigle (d'initiation, etc.),
frappe-le avec la ceinture,
frappe-le avec le bandeau de tête,
frappe-le avec le sang de la circoncision,
frappe-le avec le sang du bras,
frappe-le avec les menstrues de la femme,
fais-le dormir, etc. ¹

Dans une autre cérémonie, celle de la chasse à l'*opossum*, l'individu porte dans sa bouche un morceau de cristal de roche (*kawemukka*), pierre magique entre toutes, et chante une formule de même genre, et c'est ainsi soutenu qu'il peut dénicher l'*opossum*, qu'il grimpe et peut rester suspendu à sa ceinture dans l'arbre, qu'il force et qu'il peut prendre et tuer ce gibier difficile.

Les rapports entre les procédés magiques et les techniques de la chasse sont évidents, trop universels pour insister.

Le phénomène psychologique que nous constatons en ce moment est évidemment, du point de vue habituel du sociologue, trop facile à savoir et à comprendre. Mais ce que nous voulons saisir maintenant, c'est la confiance, le *momentum* psychologique qui peut s'attacher à un acte qui est avant tout un fait de résistance biologique, obtenue grâce à des mots et à un objet magique.

Acte technique, acte physique, acte magico-religieux sont confondus pour l'agent. Voilà les éléments dont je disposais.

*
* *

Tout ceci ne me satisfaisait pas. Je voyais comment tout pouvait se décrire, mais non s'organiser ; je ne savais quel nom., quel titre donner à tout cela.

C'était très simple, je n'avais qu'à m'en référer à la division des actes traditionnels en techniques et en rites, que je crois fondée. Tous ces modes d'agir étaient des techniques, ce sont les techniques du corps.

Nous avons fait, et j'ai fait pendant plusieurs années l'erreur fondamentale de ne considérer qu'il y a technique que quand il y a instrument. Il fallait revenir à des notions anciennes, aux données platoniciennes sur la technique, comme Platon parlait d'une technique de la musique et en particulier de la danse, et étendre cette notion.

J'appelle technique un acte *traditionnel efficace* (et vous voyez qu'en ceci il n'est pas différent de l'acte magique, religieux, symbolique). Il faut qu'il soit *traditionnel et efficace*. Il n'y a pas de technique et pas de transmission, s'il n'y a pas de tradition. C'est en quoi l'homme se distingue avant tout des animaux : par la transmission de ses techniques et très probablement par leur transmission orale.

¹ TEICHELMANN et SCHURMANN, *Outlines of a Grammar, Vocabulary, etc., Sth.-Australia*, Adélaïde, 1840. Répété par EYRE, *Journal, etc.*, II, p. 241.

Donnez-moi donc la permission de considérer que vous adoptez mes définitions. Mais quelle est la différence entre l'acte traditionnel efficace de la religion, l'acte traditionnel, efficace, symbolique, juridique, les actes de la vie en commun, les actes moraux d'une part, et l'acte traditionnel des techniques d'autre part ? C'est que celui-ci est senti par l'auteur *comme un acte d'ordre mécanique, physique ou physico-chimique* et qu'il est poursuivi dans ce but.

Dans ces conditions, il faut dire tout simplement : nous avons affaire à des *techniques du corps*. Le corps est le premier et le plus naturel instrument de l'homme. Ou plus exactement, sans parler d'instrument, le premier et le plus naturel objet technique, et en même temps moyen technique, de l'homme, c'est son corps. Immédiatement, toute cette grande catégorie de ce que, en sociologie descriptive, je classais comme « divers » disparaît de cette rubrique et prend forme et corps : nous savons où la ranger.

Avant les techniques à instruments, il y a l'ensemble des techniques du corps. Je n'exagère pas l'importance de ce genre de travail, travail de taxinomie psycho-sociologique. Mais c'est quelque chose : l'ordre mis dans des idées, là où il n'y en avait aucun. Même à l'intérieur de ce groupement de faits, le principe permettait un classement précis. Cette adaptation constante à un but physique, mécanique, chimique (par exemple quand nous buvons) est poursuivie dans une série d'actes montés, et montés chez l'individu non pas simplement par lui-même, mais par toute son éducation, par toute la société dont il fait partie, à la place qu'il y occupe.

Et de plus, toutes ces techniques se rangeaient très facilement dans un système qui nous est commun : la notion fondamentale des psychologues, surtout Rivers et Head, de la vie symbolique de l'esprit ; cette notion que nous avons de l'activité de la conscience comme étant avant tout un système de montages symboliques.

Je n'en finirais plus si je voulais vous montrer tous les faits que nous pourrions énumérer pour faire voir ce concours du corps et des symboles moraux ou intellectuels. Regardons-nous en ce moment nous-mêmes. Tout en nous tous se commande. Je suis en conférencier avec vous ; vous le voyez à ma posture assise et à ma voix, et vous m'écoutez assis et en silence. Nous avons un ensemble d'attitudes permises ou non, naturelles ou non. Ainsi nous attribuerons des valeurs différentes au fait de regarder fixement : symbole de politesse à l'armée, et d'impolitesse dans la vie courante.

Chapitre II

PRINCIPES DE CLASSIFICATION DES TECHNIQUES DU CORPS

[Retour à la table des matières](#)

Deux choses étaient immédiatement apparentes à partir de cette notion de techniques du corps : elles se divisent et varient par sexes et par âges.

1. **Division des techniques du corps entre les sexes** (et non pas simplement division du travail entre les sexes). - La chose est assez considérable. Les observations de Yerkes et de Köhler sur la position des objets par rapport au corps et spécialement au giron, chez le singe, peuvent inspirer des remarques générales sur la différence d'attitudes des corps en mouvement par rapport à des objets en mouvement dans les deux sexes. Il y a d'ailleurs, sur ce point, des observations classiques chez l'homme. Il faudrait les compléter. Je me permets d'indiquer à mes amis psychologues cette série de recherches. J'y ai peu de compétence et, d'autre part, n'en aurais pas le temps. Prenons la façon de fermer le poing. L'homme serre normalement le poing le pouce en dehors, la femme le serre le pouce en dedans ; peut-être parce qu'elle n'y a pas été éduquée, mais je suis certain que, si on l'éduquait, ce serait difficile. Le coup de poing, le lancer du coup sont mous. Et tout le monde sait que le lancer de la femme, le jet de pierre est, non seulement mou, mais toujours différent de celui de l'homme : plan vertical au lieu d'horizontal.

Peut-être y a-t-il là le cas de deux instructions. Car il y a une société des hommes et une société des femmes. Je crois cependant qu'il y a peut-être aussi des choses biologiques et d'autres psychologiques, à trouver. Mais là, encore une fois, le psychologue tout seul ne pourra donner que des explications douteuses, et il lui faut la collaboration de deux sciences voisines : physiologie, sociologie.

2. Variation des techniques du corps avec les âges. - L'enfant s'accroupit normalement. Nous ne savons plus nous accroupir. Je considère que c'est une absurdité et une infériorité de nos races, civilisations, sociétés. Un exemple. J'ai vécu au front avec les Australiens (blancs). Ils avaient sur moi une supériorité considérable. Quand nous faisons halte dans les boues ou dans l'eau, ils pouvaient s'asseoir sur leurs talons, se reposer, et la « flotte », comme on disait, restait au-dessous de leurs talons. J'étais obligé de rester debout dans mes bottes, tout le pied dans l'eau. La position accroupie est, à mon avis, une position intéressante que l'on peut conserver à un enfant. La plus grosse erreur est de la lui enlever. Toute l'humanité, excepté nos sociétés, l'a conservée.

Il semble d'ailleurs que, dans la suite des âges de la race humaine, cette posture ait également changé d'importance. Vous vous rappelez qu'autrefois on considérait comme un signe de dégénérescence l'arcature des membres inférieurs. On a donné de ce trait de race une explication physiologique. Celui que Virchow encore considérait comme un malheureux dégénéré et qui n'est rien moins que l'homme dit de Néanderthal avait les jambes arquées. C'est qu'il vivait normalement accroupi. Il y a donc des choses que nous croyons de l'ordre de l'hérédité qui sont en réalité d'ordre physiologique, d'ordre psychologique et d'ordre social. Une certaine forme des tendons et même des os n'est que la suite d'une certaine forme de se porter et de se poser. C'est assez clair. Par ce procédé, il est possible non seulement de classer les techniques, mais de classer leurs variations par âge et par sexe.

Cette classification par rapport à laquelle toutes les classes de la société se divisent étant posée, on peut en entrevoir une troisième.

3. Classement des techniques du corps par rapport au rendement. - Les techniques du corps peuvent se classer par rapport à leur rendement, par rapport aux résultats de dressage. Le dressage, comme le montage d'une machine, est la recherche, l'acquisition d'un rendement. Ici c'est un rendement humain. Ces techniques sont donc les normes humaines du dressage humain. Ces procédés que nous appliquons aux animaux, les hommes se les sont volontairement appliqués à eux-mêmes et à leurs enfants. Ceux-ci sont probablement les premiers êtres qui aient été ainsi dressés, avant tous les animaux, qu'il fallut d'abord apprivoiser. Je pourrais par conséquent les comparer dans une certaine mesure, elles-mêmes et leur transmission, à des dressages, les ranger par ordre d'efficacité.

Ici se place la notion, très importante en psychologie comme en sociologie, d'adresse. Mais en français nous n'avons qu'un mauvais terme, « habile », qui traduit mal le mot latin « habilis », bien meilleur pour désigner les gens qui ont le sens de l'adaptation de tous leurs mouvements bien coordonnés aux buts, qui ont des habitudes, qui « savent y faire ». C'est la notion anglaise de « craft », de « clever » (adresse et présence d'esprit et habitude), c'est l'habileté à quelque chose. Encore une fois nous sommes bien dans le domaine technique.

4. Transmission de la forme des techniques. - Dernier point de vue : l'enseignement des techniques étant essentiel, nous pouvons les classer par rapport à la nature de cette éducation et de ce dressage. Et voilà un nouveau champ d'études : des foules de détails inobservés et dont il faut faire l'observation, composent l'éducation physique de tous les âges et des deux sexes. L'éducation de l'enfant est pleine de ce qu'on appelle des détails, mais qui sont essentiels. Soit le problème de l'ambidextrie, par exemple : nous observons mal les mouvements de la main droite et ceux de la main gauche et savons mal combien tous sont appris.

On reconnaît de prime abord un pieux musulman : même lorsqu'il a une fourchette et un couteau (ce qui est rare), il fera tout l'impossible pour ne se servir que de sa main droite. Il ne doit jamais toucher à la nourriture avec sa gauche, à certaines parties de son corps avec sa droite. Pour savoir pourquoi il ne fait pas tel geste et fait tel autre, il ne suffit ni de physiologie ni de psychologie de la dissymétrie motrice chez l'homme, il faut connaître les traditions qui l'imposent. Robert Hertz a bien posé ce problème¹. Mais des réflexions de ce genre et d'autres peuvent s'appliquer à tout ce qui est choix social des principes des mouvements.

Il y a lieu d'étudier tous les modes de dressage, d'imitation et tout particulièrement ces façons fondamentales que l'on peut appeler le mode de vie, le modus, le tonus, la « matière », les « manières », la « façon ».

Voilà une première classification, ou plutôt quatre points de vue.

Les techniques du corps et la position « shizentai »

Julien Goron – Contribution « *Les matinées du partage* » – Cercle Roger Arbus - Octobre 2013

Auteur du texte : Marcel Mauss.

Source : « *Les Techniques du Corps* », Extrait du Journal de la Physiologie, XXXII, ne, 3-4, 15mars-15 avril 1936.

Présentation de l'auteur : Marcel Mauss (1872-1950) est un ethnologue et sociologue français. Il fût le neveu de E.Durkheim, le père fondateur de la sociologie. Son texte, les techniques du corps, peut être considéré comme un document précurseur dans les recherches sur le corps en sciences sociales.

1. Les « techniques du corps », une définition ? Quel lien avec le judo ?

« J'entends par ce mot les façons dont les hommes, société par société, d'une façon traditionnelle, savent se servir de leur corps » (Page 1, ligne 3)

Selon l'auteur, les hommes se transmettent dans le temps des connaissances en relation avec la façon d'utiliser leur corps. Ces connaissances se traduisent sous la forme de savoirs être et de savoirs faire. L'acte d'enseignement peut prendre des tournures diverses et très variées. Même si, pour l'autodidacte, il peut être le fruit d'un apprentissage par une recherche personnelle, il est presque toujours guidé par une codification et une ritualisation qui s'inscrit dans des procédures d'**imitation**. En judo, le senseï incarne bien ce modèle qui inspire tout à la fois **confiance et autorité**.

2. Transmettre et apprendre par corps

Le judo, c'est avant tout l'histoire de la transmission d'une culture. Il n'échappe donc pas à ces procédures. Quand on entre au dojo, on s'approprie toutes ces connaissances. Par exemple, apprendre à saluer n'a rien d'évident pour un novice. Si nous ne manquons jamais de courber l'échine, les lutteurs, quant à eux, se contentent de se serrer la main et ne saluent jamais le tapis. Cela signifie que ce qui nous paraît coutumier et familier – on pourrait dire « naturel » – concernant notre façon d'utiliser notre corps est en réalité le fruit d'un apprentissage culturel qui trouve sa pertinence dans un contexte spécifique.

3. Des corps et des styles

On conviendra aisément que la façon de pratiquer d'un judoka japonais virtuose est bien souvent toute différente de celle d'un anglais, d'un russe ou même d'un français. Si on oppose régulièrement le style de pratique « épuré » à d'autres styles plus « rugueux » et que cela donne lieu à de nombreux débats quant à la meilleure façon de transmettre le judo, c'est justement parce que la plupart d'entre nous pensent que la pureté c'est la nature des choses.

4. Passer de l'état de nature à celui de la culture

Or, en judo comme ailleurs, il n'y a pas véritablement d'état de **nature** mais plutôt un état de **culture**. Le judo japonais, ça n'est pas la façon la plus naturelle de pratiquer. En revanche, c'est sans doute la plus juste. Surtout si l'on recherche principalement l'efficacité préconisée par J.Kano. La culture s'apprend donc et se transmet. C'est d'ailleurs globalement ce qui nous différencie des espèces

animales. Il n'y a donc pas une façon mais des façons de pratiquer le judo ; et c'est aussi là toute sa richesse. Dans la mesure où on l'apprend, shizentaï n'est donc pas une position « naturelle ».

5. Des positions shizentaï et la culture incorporée

La position shizentaï qui nous intéresse peut donc se combiner en fonction des morphologies, des profils psychologiques, des goûts et des rapports que les pratiquants entretiennent avec leur corps. Par exemple, si un judoka dandy des quartiers chics apprécie tout particulièrement de se tenir à bonne distance de son partenaire, il n'est pas certain qu'il en fut ainsi pour un judoka des pays de l'est, rompu à l'exercice du soulevé de ballot de paille... c'est plutôt dans un corps à corps engagé qu'il se retrouvera le plus pleinement. La technique shizentaï, c'est donc avant tout l'histoire sociale incorporée des pratiquants.

6. Quelles conditions pour parler de technique corporelle ? Faut-il nécessairement la présence d'un instrument ?

Par ailleurs, il est intéressant de noter que pour parler de technique corporelle chez Mauss, il faut que l'acte soit **traditionnel** et **efficace**. Ce sont là les deux conditions pour parler d'une technique. L'instrument n'est donc pas une condition lorsqu'on parle de technique. Il peut y avoir des techniques sans instrument. Contrairement à l'idée répandue, au judo, nous ne pourrions pratiquer sans instruments. Le judo sans l'usage du kimono ne serait plus du judo. Toutes nos techniques de corps sont rendues possible grâce au judogi. C'est aussi grâce à cet instrument que le judo présente plusieurs modalités de pratique.

7. Conclusion...

Si l'on devait résumer le texte en une phrase, on dirait que Mauss montre que les techniques du corps ne sont **pas naturelles mais culturelles**.

Ces techniques **se transmettent dans le temps** et sont différentes d'une société à une autre.



Entretien
avec Serge Devineau

Shizentai

« Le corps naturel »

Fort de nombreux voyages au Pays du Soleil Levant, de trois ans d'étude de Japonais et de plus de 40 années de pratique et de réflexion, Serge Devineau, auteur du « Dictionnaire Franco-Japonais », enseignant de karaté shotokāï, a accepté de converser avec nous « à bâton rompu » de sujets ayant trait à la tradition martiale. Cette fois-ci il nous éclaire sur la notion de « shizentai ». RECUEILLI PAR BRUNO HOFFER

Serge Devineau, pour vous, le terme « shizentai » est souvent mal compris et donc mal transmis dans les arts martiaux. Pouvez-vous nous l'expliquer ?

Oui, *Shizentai* est un terme couramment utilisé dans les arts martiaux japonais mais le

sition de préparation ou d'attente proche de *hachiji dachi*. C'est d'ailleurs ainsi que le terme est le plus souvent expliqué (mais à tort), dans de nombreux ouvrages consacrés à la technique du Karaté ou à la terminologie japonaise.

Mais que signifie-t-il alors ?

En réalité, *Shizentai* signifie littéralement « corps naturel » (*shizen* = nature, *tai* = corps) et par conséquent, ce terme ne désigne pas, à proprement parler, une position particulière mais plutôt une attitude physique et mentale. Il s'agit donc d'une notion beaucoup plus générale qui peut s'appliquer tous les arts martiaux japonais (et autres), quelles que soient la nature des techniques pratiquées, les positions ou les formes de déplacement utilisées.

Cette notion ne paraît pas si évidente qu'elle ne paraît...

Le fait de se sentir à son aise n'est pas du tout la garantie d'une pratique naturelle. En effet, la formation du karatéka implique un certain conditionnement. Au fil du temps, même si les techniques ou les positions utilisées sont plus ou moins bloquées ou comportent des contractions parasites, le pratiquant commence à évoluer avec une telle aisance qu'il peut finir par les trouver naturelles alors qu'elles sont seulement habituelles.



sens de cette expression n'est pas toujours très bien compris. Ainsi, pour nombre de pratiquants de karaté, *Shizentai* désigne une po-

La question qui se pose est de savoir comment avoir une attitude *Shizentai* et surtout pourquoi, dans quel but ?

Pour définir un corps naturel, les japonais font référence à la notion de *Sanjūmonji* (les trois croix). Selon cette approche, une position, quelle qu'elle soit, est vraiment naturelle lorsque l'axe vertical du corps (*tate sen*) est coupé à angle droit par les trois axes horizontaux (*yoko sen*) qui se superposent exactement et qui passent à la hauteur des épaules pour l'axe supérieur, au niveau des hanches pour l'axe médian et au niveau des pieds pour l'axe inférieur. Dans ce type de position, le centre de gravité du corps se situe à l'intersection de l'axe vertical et de l'axe horizontal médian.

Physiquement, une position naturelle présente un certain nombre d'avantages. D'abord, elle permet d'éliminer toutes les tensions ou contractions parasites qui sont une source de fatigue inutile et qui constitue, la plupart du temps, un frein dans l'exécution des techniques. Ensuite, elle permet des réactions immédiates et spontanées. Enfin elle favorise la fluidité des gestes ce qui permet d'obtenir une plus grande vitesse, facteur de puissance et d'efficacité.



Mais en ce qui concerne la dimension « mentale » de cette notion ?

Le fait d'avoir une position, des déplacements, des gestes naturels, crée une attitude mentale particulière. *Shizentai*, le corps naturel, favorise la vigilance et la perception de l'environnement immédiat. A cela s'ajoute le fait de se savoir capable de réactions immédiates ce qui permet de réduire le stress en situation de combat et donc de procurer une relative sérénité.

En conclusion, il faut donc retenir que *Shizentai* n'est pas une position particulière mais une attitude physique et mentale.

Tous les grands styles de karaté font référence à la notion de naturel mais utilisent aussi des positions, des déplacements, des techniques qui le sont beaucoup moins. En réalité, ce qui est le plus important pour chacun c'est de comprendre le pourquoi et le comment de sa propre pratique. ●