

Compte-rendu Stage Bernard Bilicki samedi 29/03/2014, dojo d'Ambilly

Conventionnalité, voici un terme que l'on pourrait décrire comme allant aux antipodes de l'enseignement prodigué par Bernard Bilicki en ce samedi 29 mars 2014, au dojo d'Ambilly.

L'expert fédéral, 9^{ème} dan de Karaté, nous donne des pistes pour stimuler notre potentiel **créatif** et ainsi s'éloigner du carcan traditionnel. Concepteur du Karaté défense training, cette partie basée sur une approche encore plus pragmatique, a succédé l'après-midi à un enseignement lié de Karaté le matin.

Après une révision sommaire des 5 *Heian* pour clore un échauffement musclé, c'est avec une originalité exquise que nous partons à la découverte d'une pratique devenue aussi commune qu'irréfléchie pour nous autres, bipèdes adultes : la **Marche**.

Ainsi, nous « débanalisons » ce geste courant auquel notre attention ne prête même plus garde en temps normal. Nous déambulons sur les tatamis en nous concentrant de manière empirique, sur l'ordre précis de ce **déroulement plantaire** (à savoir, pose du talon suivie de la tranche externe du pied pour continuer avec le petit orteil solidaire de ces deux voisins, et conclure par le *koshi* et gros orteil, ce dernier n'intervenant principalement qu'en tant que rotateur dans nos déplacements). Décortiquer son principe de fonctionnement anatomique, analyser la répartition du poids de corps en statique, le relier au kinesthésique nous permet par la suite d'aborder trois constantes, indispensables selon le *sensei*, pour développer à l'instar d'un roseau, des appuis solides en toute **disponibilité**. Ainsi, notre pied entrant en contact avec le sol doit **1) s'étaler sans accrocher ; 2) rebondir ; 3) fusionner**.

Si de la référence mythologique achilléenne a découlé une connotation péjorative autour du **talon**, cette partie anatomique n'en demeure pas moins un élément crucial au sein de notre pratique de karatéka. Loin d'être considéré comme une faiblesse, le *sensei* nous démontre l'importance à lui accorder, en tant qu'assise dans les pivots des *kiba dachi* présents dans *heian sandan*, ou simplement comme point de départ dans bon nombre de nos actions défensives.

L'histoire anatomique du mouvement se poursuit au niveau des chevilles, genoux, où nous prenons soin de disloquer chacun de ces ponts articulaires pour en saisir la logique de fonctionnement, jusqu'à arriver aux hanches et au squelette vertébral. Bernard Bilicki nous invite à nous focaliser sur la respiration, exercice destiné à nous montrer le chemin pour investir au mieux ce **bassin** (d'autant plus « sacré » pour nous karatékas ☺) et son prolongement au travers de la **colonne d'air**, où s'anime la vie de chacun de nos mouvements. Ainsi, tel un élastique, le pratiquant peut viser une efficacité maximale de son geste à travers le couplage de ces 3 axes : *horizontalité, verticalité, transversalité*.

La transposition n'est pas longue à se faire attendre par le biais de différents *bunkai* des *katas* de la voie pacifique, ces applications destinées à mettre en lumière le sens caché des enchainements. C'était le moment idéal pour Bernard Bilicki d'aborder les **Hamé-Wasa** (techniques incrustées dans d'autres techniques). Les lignes droites sont renversées, déstructurées, les *age uke* (normalement avancés en *ayumi ashi*), reculés en *hiki ashi* désaxé, pour finir l'échange par une percussion *oi tsuki*.

Cette transmission nous sert à essayer d'appréhender le kata différemment, comme nous essayons de le faire en fin de matinée. Une inspiration en début de course, et c'est en reproduisant *heian sandan* une dernière fois avant le déjeuner que nous portons notre attention aux points précédemment cités. A chaque séquence, un temps d'arrêt est volontairement marqué de sorte à ressentir et automatiser le **relâché** (notamment des épaules) qui suit directement ce temps de contraction extrême d'un dixième de secondes accompagnant le *kime*.

Comme dans le travail illustré l'après-midi, le *sensei* tente de nous sensibiliser un maximum sur cette manière de rentabiliser au mieux l'effort. Il serait en effet illusoire de penser qu'une continuité dans la contraction favoriserait l'efficacité dans notre pratique. Le point de gainage musculaire ne se manifeste qu'en fin de course, à la vitesse d'un éclair, lequel précède un relâchement immédiat permettant ainsi de gagner en disponibilité. Le mouvement s'inscrit en ce sens dans la **fluidité** continue et une **dynamique perpétuelle** sans borne. Toute position comme le *zenkutsu dachi*, si elle existe figée dans un monde de combattants utopique, ne devrait trouver de présence qu'un dixième de secondes.

A cela se superpose la notion d'**occupation de l'espace**. Si Bernard Bilicki nous enseigne de prime abord à adopter cette attitude dite du « hérisson » (la tête dans les épaules, les mains en garde haute et avancées) qui **absorbe** l'attaque, ce n'est que pour mieux piquer après. « **L'univers n'aime pas le vide, il faut le remplir** », c'est ce que nous nous efforçons d'expérimenter dans notre position de mise en garde suite à une poussée, avant la riposte sous forme d'*atemi* fouetté, d'*hiza geri*, de saisies, clés, amenés au sol...et tout autre délice permettant la mise hors d'atteinte de l'attaquant.

Mais comme le précise à juste titre Bernard Bilicki, franchir la marche entre la compréhension intellectuelle et l'intégration sensorielle nécessite temps et travail. Alors, au boulot pour être prêts à de nouvelles aventures lors du prochain stage! Bonne pratique à tous, dans la réflexion et la sueur. Je me permettrai de paraphraser la charmante Amandine, pour féliciter l'énergie sabbatique de tous et toutes ; adresser un remerciement chaleureux à tous les organisateurs, à tous les participants ainsi qu'à Bernard pour nous avoir fait partager ses connaissances et son expérience dans la pratique qui n'est plus à démontrer. Cette description des notions abordées samedi ne se voulant pas exhaustive, les commentaires annexes seront les bienvenus si vous souhaitez compléter avec votre point de vue perso 😊