

# Sei to dô

Jean-Claude, novembre 2023



. Le concept japonais *Sei to dô* réunit deux notions qui sont à la fois opposées et complémentaires, d'un côté l'absence d'agitation ou le calme ou l'immobilité (*Sei*), et de l'autre, le mouvement ou l'action (*Dô*).

. *Sei to dô* fonctionne comme le *Yin-yang*. Parce que l'un existe, l'autre existe aussi *de facto*. C'est un système « vivant » toujours en mouvement, et soumis au principe d'alternance de ses deux éléments constitutifs et indissociables. L'un est issu de l'autre. L'un se transforme en l'autre. Les transformations et transitions de l'un en l'autre s'effectuent dans une continuité permanente.

. *Sei to dô* est un concept qui découle directement de la notion plus générale et plus globale de « Rythme ». A cet égard, *Sei to dô* apparaît comme une déclinaison particulière de *Hyôshi*.

Le phénomène périodique qui caractérise ce rythme particulier est l'alternance du calme (*Sei*) et du mouvement (*Dô*), qui peut se décliner en de nombreuses variations de cadence et d'intensité. *Sei to dô* est parfois retranscrit dans une formule simplifiée et un peu lapidaire : Non action – Action.

*Sei to dô* – calligraphie en style *Gyôsho* de Jacky Ponsot

. L'alternance et le jeu de contrastes entre calme (*Sei*) et action (*Dô*) se retrouvent dans le déroulement de la forme de chaque *Kata* de notre discipline, quelle que soit la série étudiée.

. Sur un autre plan, si l'on s'intéresse à une lecture énergétique de *Sei to dô*, les phases de calme ou d'immobilité extérieure (*Sei*) correspondent à de l'énergie potentielle qui s'accumule, et au stade de l'action et du mouvement (*Dô*), elle se transforme en énergie cinétique.

. L'un des intérêts majeurs pour notre pratique, à mon avis, se manifeste lorsque les deux notions opposées et complémentaires (*Sei* et *Dô*), s'imbriquent, s'entrecroisent – par exemple comme dans *Kage waza*. Elles s'enrichissent alors mutuellement : du calme dans l'action, et de l'action dans le calme.

. Trouver du calme dans l'action, où comment réaliser chacun des mouvements, y compris les plus intenses, tout en conservant un calme intérieur.

. Bouger sans bouger ou les mouvements dans l'immobilité. Le travail d'immobilité extérieure de certaines positions d'attente (*Kamae* par exemple) favorise une présence

et une disponibilité, à tous ses propres « murmures » intérieurs, à tout ce qui est en mouvement et bouge en-dedans de soi, ainsi qu'au dehors de soi, les partenaires, l'environnement (*Zan-shin*).

Ce travail postural sur une immobilité extérieure est essentiel dans plusieurs disciplines – il est commun aux postures assises de méditation, à la posture debout du *Qi gong* de l'Arbre.

Il permet de développer la sensibilité en affinant ses perceptions et ses sensations par une écoute attentive. Plus avant, il permet au fil du temps de la pratique de stimuler une forme d'intuition personnelle (*Kan-ken*), qui à l'instant opportun, fait que le mouvement se déclenche, sans que cela passe par un raisonnement ou une pensée consciente. C'est une capacité individuelle qui se construit et s'acquiert sur le Chemin du *Budô*, avec le temps.

. Pour construire une approche pédagogique de *Sei to dô* dans notre discipline martiale *Shintô Musô Ryû Jô*, la classique grille de lecture *Sho* (début) – *Chû* (centre) – *Ku* (profondeur), qui traite justement de « rythmes », apparaît ici comme une belle opportunité ainsi qu'un outil adapté.

Pour conforter ce choix, ces trois rythmes particuliers semblent plutôt bien « coller » aux différentes séries de *Kata* constitutives de notre *Ryû* et leur donner du sens – et cela de façon évidente pour les quatre premières séries, le rythme *Sho* pour *Omote*, le rythme *Chû* pour *Chûdan* et *Ran-Ai*, le rythme *Ku* pour *Kage*.

. Dans une vision élargie, l'on pourrait concevoir que cette grille d'analyse *Sho-Chû-Ku* avec ses trois rythmes spécifiques et son intérêt pédagogique pour l'étudiant, soit en concordance et adaptée à l'étude et la pratique de différentes sortes de disciplines ou d'arts (Pascal Krieger Sensei).

. En *Jô*, cette progression individuelle se construit bien sûr au fil du temps et des entraînements en expérimentant successivement et dans l'ordre chacun de ces trois rythmes. Le premier à essayer et goûter est le rythme *Sho*, puis vient *Chû*, et enfin *Ku*. La recherche personnelle n'étant jamais finie, le pratiquant avancé (ayant par exemple déjà réalisé un premier « tour » des sept séries de *SMR Jô*) pourra recommencer et retourner explorer de nouveau, s'enrichir et déguster, le premier rythme *Sho* – l'on pourrait visualiser graphiquement ces trois rythmes *Sho*, *Chû*, et *Ku*, positionnés l'un après l'autre sur un cercle (de progression) orienté.

. Aux deux premiers stades *Sho* et *Chû*, le pratiquant s'investit dans une recherche systématique de précision et de simplicité (*Sho*), puis de fluidité (*Chû*) dans chacune des formes travaillées. La volonté et la pensée consciente sont ici constamment sollicitées. Ces périodes correspondent à la création et à l'installation des connexions musculaires, neurologiques et psychologiques, qui vont s'optimiser au fil du temps et des multiples répétitions et auto-corrrections.

Comme dans tout apprentissage, ce stade de l'acquisition d'une forme passe par la mise en place d'automatismes et de réflexes conditionnés.

Au stade plus profond *Ku*, tout en bénéficiant de ses acquis antérieurs, le pratiquant avancé va pouvoir expérimenter la spontanéité. Ici, la volonté et la pensée consciente s'effacent en quelque sorte devant le viscéral !

Le pratiquant se révèle. Il n'est plus dans l'imitation. Il vit ses mouvements. Il exprime sa nature propre. Il s'approprie la forme.

## . Le rythme *Sho* et le premier stade de progression pour comprendre *Sei to dô*.

. « Il n'y a pas de grande tâche difficile qui ne puisse être décomposée en petites tâches faciles ».

Cet adage bouddhiste s'applique parfaitement au rythme *Sho* et à sa méthode très cadencée, utilisée dans la phase initiale de l'apprentissage.

. Ici, le *Kata* est séquencé et décomposé en une somme de mouvements élémentaires. L'étude d'ensemble en est ainsi facilitée, car elle permet une étude successive et précise de chacun des éléments et une observation à chaque fois des sensations correspondantes. Pour chaque élément étudié, le pratiquant peut se concentrer sur les nombreux détails techniques, et sur les premiers concepts qui lui sont proposés *Jun-jo*, *Te no uchi*, *Shi-sei*, *Kamae*, *Me-tsuke*, *Ma-ai*, *Ha-suji*, *Sun-dome*, *Ki-ai*, *Aruki-kata*, *Ki-ken-tai-ichi*. Le rythme *Sho*, qui de fait donne du temps au temps, permet ici au débutant de prendre son temps pour répéter et étudier chaque élément qu'il souhaite, dans le détail. Pour le débutant, ce rythme cadencé *Sho*, favorise ainsi la construction de bases solides, notamment posturales.

. Le rythme *Sho*, en découpant chaque élément du suivant, va de plus faciliter la mémorisation du bon ordre du *Kata* – ordre dans lequel les différents mouvements doivent être réalisés (*Junjo*) – il favorise ainsi un auto-enregistrement de la forme précise du *Kata*.

. Le rythme *Sho* appliqué à *Sei to dô*, c'est comme une décomposition « stroboscopique » du *Kata* en deux sortes d'éléments, le *Kamae (Sei)* et le mouvement (*Dô*).

. Le rythme *Sho*, séquencé et discontinu, convient particulièrement bien aux *Kata* de la série *Omote*. Cette discontinuité est due à la présence volontaire et systématique de *Kime*, qui marquent une séparation précise entre chaque *Kamae (Sei)* et chaque mouvement (*Dô*) – en analogie avec une partition musicale, où les barres de mesure de la partition correspondent aux *Kime* du *Kata*. Ainsi, les *Kime* marquent la mesure pour les *Kata* de la série *Omote*.

. Le rythme *Sho* se prête idéalement à la pratique et l'étude des *Kamae*. *Kamae* – que l'on peut traduire par construction – correspond à la construction d'une posture physique et mentale de disponibilité.

Tout le travail postural d'immobilité extérieure vise une pleine disponibilité du corps et de l'esprit. Il s'agit de mobiliser au mieux l'ensemble de son corps et de son mental, pour être présent et disponible à toutes situations à venir, *a priori* conflictuelles.

. Tant d'éléments sont ici à travailler pour le débutant, les alignements segmentaires osseux, la biomécanique du corps, l'équilibre physique, l'enracinement au sol, un *Sei-chû-sen* correct, le corps présent dans une juste tension, etc.

. Autres bénéfiques pour le pratiquant du rythme *Sho* : de la sécurité et du confort de travail. Le rythme d'apprentissage *Sho* avec ses *Kime* nets et marqués, détachant phase de mouvement (*Dô*) et phase de calme (*Sei*), facilitent la prévisibilité du mouvement suivant du partenaire, de son déclenchement précis – il donne au pratiquant du temps d'attente et de la disponibilité pour décoder le basculement à venir, avec de plus la certitude que cette bascule (*Sei/Dô*) va forcément s'opérer à la fin de la phase de calme en cours. Ainsi, le rythme *Sho*, en apportant de la prévisibilité, procure un sentiment de protection, de sécurité, dans le travail du débutant – une première zone de confort.

## . Le rythme *Chû* et le deuxième stade de progression pour comprendre *Sei to dô*.

. Avec la pratique fluide, caractéristique du rythme suivant *Chû*, l'on commence à faire vivre les mouvements, à se relier plus subtilement à l'autre (*Ki-musubi* entre *Uchidachi* et *Shidachi*), à insuffler de la « Vie » dans le *Kata*.

. Cette vie instillée semble être l'une des conséquences directes de la fluidité insufflée dans la forme – dans les mouvements du *Kata*, ainsi que dans chaque transition entre mouvements. Les *Kime*, qui cadençaient un rythme *Sho* marqué et discontinu, ne sont plus ici des haltes mais des liens. Le *Kime* devient alors pause, transition, transformation dans une continuité entre *Kamae (Sei)* et Action (*Dô*).

. De plus, d'autres conséquences intéressantes semblent aussi découler de cette fluidité introduite dans la forme et qui anime les mouvements.

. La respiration (*Ko-kyû-hô*) se libère. Elle va pouvoir se poser, s'accorder et se coupler naturellement, s'harmoniser au gré des mouvements et de leurs enchaînements.

. Le corps et le mental vont tous les deux gagner en lâcher-prise. Les affects personnels, sentiments et émotions, vont naturellement s'éveiller et accompagner – parfois perturber, parfois guider – le pratiquant dans ses diverses expérimentations. Pour faire face à ce rythme *Chû* plus accéléré et moins prévisible que le rythme *Sho*, le cœur et toutes sortes d'émotions sous-jacentes vont s'inviter ici.

. Le lien avec le partenaire s'intensifie et s'affine. Cette complicité grandissante va amener à « être dans le temps de l'autre » - un objectif martial pragmatique sous-jacent à la pratique du *Budô*.

. Dans un rythme *Chû*, la prévisibilité du mouvement suivant du partenaire est bien moins évidente que dans un rythme *Sho*. La continuité et la fluidité de la forme ne fournissent plus de repères nets et systématiques, les transitions entre calme (*Sei*) et action (*Dô*) se réalisant ici dans un *continuum*. En conséquence, la sécurité offerte par la prévisibilité de la forme *Sho* et de ses *Kime* marqués devient ici caduque.

La prévisibilité, dans un rythme *Chû*, va donc devoir s'appuyer sur d'autres marqueurs qui sont présents dans la fluidité, à savoir les modifications de rythme dues aux variations de la rapidité, de la vitesse d'exécution, c'est-à-dire en fait des accélérations et décélérations dans le déroulement du *Kata*. Au cours de ce stade plus avancé de compréhension de la forme, le *Shûgyôsha* va se constituer progressivement une nouvelle zone de confort, grâce à une prévisibilité de plus en plus subtile, issue d'un décodage affiné des variations entre le lent (*Sei*) et le rapide (*Dô*), ainsi que d'un renforcement de la complicité avec son partenaire.

. L'on pourrait concevoir une approche pédagogique à deux stades afin d'appréhender, de construire et de faire progresser la fluidité et le rythme *Chû*.

Pour le premier stade, au sortir du rythme *Sho*, *Uchidachi* et *Shidachi* cherchent à dérouler le *Kata* dans le maintien systématique d'une continuité tout au long de leurs gestuelles préétablies respectives, à vitesse constante – cette façon de travailler une forme, très employée en *Tai Chi Chuan*, s'appelle « dérouler le fil de soie », où l'on doit éviter toute cassure, toute accélération ou décélération brusque.

Au second stade, tout en conservant la continuité et la fluidité, le pratiquant va ici introduire des variations lent/rapide en cohérence avec les divers gestes ou actions.

Accélération et décélération seront ici omniprésentes, mais effectuées sans brusquerie et consciemment.

. A la différence des mouvements séquencés et hachés du rythme *Sho*, la fluidité requise dans le rythme *Chû* amène le pratiquant vers une mouvance globale et déliée de tout le corps et développe dextérité et agilité. La respiration peut prendre sa juste place et se poser naturellement, en lien et en accord avec la gestuelle du *Kata* et les efforts engagés.

. *Sei to do* existe bel et bien dans le rythme *Chû*, mais de façon très différente que dans le rythme *Sho*. La fluidité recherchée induit et installe une continuité entre les divers mouvements, entre Calme (*Sei*) et Action (*Dô*), entre lenteur et rapidité – tout coule.

. Le rythme *Chû*, par sa fluidité et avec ses accélérations variées, est bien représenté par l'image de l'eau, sous certaines de ses diversités, le torrent, la rivière, le fleuve.

. Le rythme *Chû* convient bien à la pratique et à l'étude des séries *Chûdan* et *Ran-Ai*.

. La pratique des deux *Kata* de *Ran-Ai* avec des partenaires différents et sur des rythmiques *Chû* variées (rythmes plus ou moins soutenus, accélérations ponctuelles et localisées ou plutôt continues) est un terrain de jeu et d'exploration inépuisable. Le pratiquant y agrandit la confiance en soi et sa zone de confort. Il gagne progressivement en marge (*Yo-yû*), ce qui va lui être essentiel dans la confrontation au rythme suivant *Ku*, plus resserré, plus intense, plus surprenant.

### **. Le rythme *Ku* et le troisième stade de progression pour comprendre *Sei to dô*.**

. Une pratique assidue des deux premiers rythmes, *Sho* avec sa recherche de précision et de simplicité, et *Chû* avec sa recherche de continuité et de fluidité, conduit au rythme suivant *Ku*, plus intense, plus contrasté, plus profond, plus personnel.

. Le rythme *Ku*, par sa fluidité et ses variations d'intensité entre calme (*Sei*) et mouvement (*Dô*), est bien illustré par l'image de la mer, avec sa profondeur et ses vagues dans tous les états possibles.

. Le rythme *Ku* est caractérisé par une alternance entre phases de calme (*Sei*) et phases de mouvement (*Dô*), qui révèlent très souvent des contrastes marqués. Les basculements entre Calme (*Sei*) et Action (*Dô*) – succession de concentration/expansion, sur un plan énergétique – sont parfois brusques, explosifs.

L'omniprésence de contrastes marqués entre Calme (*Sei*) et Action (*Dô*), que l'on vit dans le rythme *Ku* et dans les *Kata* de *Kage waza*, provient en particulier du développement d'une confiance en soi et sa technique, ainsi que de l'expérimentation répétée et progressive d'une attente de plus en plus prolongée face à des attaques subites, voire imprévisibles.

. L'attente (*Sei*) qui précède l'action (*Dô*) se construit dans un calme extérieur tout en intensité contenue, tandis qu'une forte énergie potentielle – physique et psychique – s'emmagine, se concentre, à l'intérieur du *Shûgyôsha*. Le basculement dans l'action va libérer d'un seul coup une forte part d'énergie cinétique dans le mouvement (*Dô*) – comme l'eau d'un barrage qui cède brusquement.

. La qualité et la puissance de l'explosivité dépendent de plusieurs paramètres, la brièveté du basculement Calme (*Sei*) / Action (*Dô*) ou la vitesse de basculement, le contraste du passage entre le relâchement initial (*Sei*) et la tension (*Dô*) puis entre la tension (*Dô*) et le relâchement final une fois le mouvement réalisé (*Sei*), la mobilisation et la coordination de toutes les parties du corps, le mental compris (*Ki-ken-tai-ichi*).

. Plusieurs de nos concepts classiques utilisés dans le Jô sont particulièrement valorisés dans *Kage waza* et le rythme spécifique *Ku, Mu-soku, Kan-ken, Mu-shin*.

. *Mu-soku* prend tout son intérêt dans *Kage waza*. *Mu-soku* avec l'explosivité de sa chute subite, est bien utile, voire nécessaire, dans certaines phases foudroyantes d'attaque ou de défense. Bien adapté au rythme *Ku, Mu-soku* peut même devenir indispensable si l'on cherche à attendre le tout dernier moment pour intervenir, pour bouger, pour basculer du calme (*Sei*) dans l'action (*Dô*) et libérer une force explosive.

. *Kan-ken* est une forme de vision intuitive qui ne participe pas de la vision oculaire. *Kan-ken* permet de voir ce qui n'est pas visible, de sentir, de percevoir, et par exemple de décoder et d'anticiper une intention adverse de bouger (*Sei/Dô*), et donc de pouvoir être dans le temps juste (*Kairos*) pour y répondre.

*Kan-ken* émane assurément d'une grande disponibilité – disponibilité en corrélation avec *Mu-shin*. Ces capacités de disponibilité et de vision intuitive se sont construites et affinées au fil des entraînements et des multiples rythmes pratiqués – avec le *Me-tsuke* de la phase d'apprentissage, regard très focalisé et concentré sur son objet de vision (*Sho*), puis avec le *Me-tsuke* de la vision élargie (*Chû*), enfin avec *Kan-ken* (*Kû*) qui s'affranchit ici de la seule vision physiologique.

. Avec le rythme *Ku*, la prévisibilité ne relève plus seulement d'un décodage même fin des variations de rythme comme avec les rythmes *Sho* et *Chû*, mais de plus convoque vision intuitive (*Kan-ken*) et disponibilité (*Mu-ga-Mu-shin*).

. *Sei to dô* révèle toutes ses saveurs dans l'étude des séries avancées de *Shintô Musô Ryû Jô*, et plus particulièrement dans *Kage waza*, où le rythme *Ku*, à la fois plein d'intensité et personnel, colle littéralement à cette série. Les deux notions opposées et complémentaires (*Sei* et *Dô*) s'y entrecroisent et s'y enrichissent mutuellement : du calme dans l'action (maintenir un calme intérieur dans les mouvements), et de l'action dans le calme (bouger sans bouger, ou affiner son écoute, sa présence, ses sensations, sa disponibilité à une réalité en mouvement permanent).

En approfondissant avec sincérité ce rythme *Ku*, le pratiquant va s'approprier la forme.

. Dans *Kage*, qui est l'ombre ou l'*Ura* de *Omote*, le travail primordial sur la propre intériorité du *Shûgyôsha* (*Yin / Kage*) vient compléter le travail sur l'extériorité, l'apparent, la surface, le visible dans la forme (*Yang / Omote*), qui a été progressivement mené et construit grâce aux trois premières séries du *Ryû, Omote, Chûdan* et à leurs rythmes adaptés respectifs *Sho* et *Chû*.

. Par l'étude du rythme *Ku*, la recherche intérieure et personnelle sur la disponibilité à soi-même et à l'autre et sur la perception de plus en plus fine de ses sensations et des divers rythmes en jeu, va faciliter l'acquisition progressive d'une conscience vraiment physique de son corps et d'une forme de vision intuitive.