

Embu 演武

Jean-Claude Hamel, avril 2026

演武 - *Embu* - Le Jeu de la Guerre. Cette formulation, délibérément choisie¹, expose de façon très explicite un paradoxe qui est présent dans le concept de *Embu*, et en constitue le cœur, l'essence. Ce même paradoxe fondamental se retrouve également dans le concept de *Budō*, dont il sous-tend et habite toute la pratique.



Embu, style Gyōsho - Marie Ponsot

Les deux *Kanji* qui composent et constituent ensemble *Embu*, pris avec ce sens – le Jeu / la Guerre – révèlent deux notions dans le même temps apposées et opposées, appelées ici dans cet exercice spécifique de *Embu* à se corrélér, à s'accommoder.

Une fois reconnue cette contradiction, il est intéressant de tenter de rendre compte de cet antagonisme et d'élucider la tension induite par la présence simultanée de ces deux pôles opposés, mais constitutifs ensemble de *Embu*. Cette contradiction est ici prise comme point de départ et angle d'approche pour chercher à cerner le concept de *Embu*.

Le sens retenu ici pour le Jeu et le verbe Jouer, n'est pas le sens premier de s'amuser, se distraire (*to play*), mais celui qui correspond à la performance d'un acteur et à son investissement dans un rôle prédéfini qu'il joue, qu'il interprète (*to act*).

La Guerre est une réalité combative entre adversaires, avec la présence effective de morts, de blessés, de violences – que la plupart d'entre nous n'ont jamais vécue.

- . Comment concilier ces deux pôles contradictoires ?
- . Comment « jouer la guerre » avec des *partenaires* et de la façon la plus crédible possible, mais sans jamais basculer sur l'autre versant, c'est-à-dire celui de l'adversité, de l'affrontement et des formes de violence ?
- . Comment éviter l'écueil opposé, celui de rester dans un simple jeu d'acteurs, rigoureux mais confortable, un *ballet*, un jeu sans enjeu, un simulacre vidé de sens martial ?

En conservant cette image de deux versants, je dirais qu'ici il faut constamment rester sur le versant du Jeu (de l'acteur), tout en s'approchant au plus près de la ligne de crête qui démarque de l'autre versant, celui de la Guerre. Ce n'est d'ailleurs que là, sur ce seul versant de la Guerre, dans une réalité combative où l'enjeu est la vie ou la mort, que le concept de *Shinken Shobu* – combat mortel – si cher à M^o Nishioka, pourrait être effectivement vécu.

¹ Le *Kanji* seul 演 peut aussi se traduire « démontrer » plutôt que « jouer ». En retenant ici la signification *jouer*, le choix est de se placer au niveau des *pratiquants*, ceux-ci devant être totalement investis dans une situation aussi réaliste que possible. Pour les pratiquants, *démontrer* impliquerait une volonté de *montrer*, qui ne peut qu'handicaper l'attention *détachée*, la disponibilité, la présence au réel, qui s'avèrent essentielles dans l'exercice de *Embu*. Cependant, *démontrer* prend tout son sens, en se plaçant sous l'angle des *spectateurs* qui observent la performance de la « mise au feu » de *Kata*, de techniques attendues mais réalistes, de principes combatifs exprimés.

Cependant, tout apprentissage « vital » suppose et exige une exposition aux dangers, et de ce fait des prises de risque. Il faut donc se rapprocher de cette lisière redoutable, en explorer délibérément diverses régions frontalières, et côtoyer ainsi des risques et des mises en danger variés. Autrement dit, c'est assurément expérimenter de sortir de sa zone de confort – *no stress* ou *low stress* – correspondant notamment à l'espace-temps familial et sécurisé des entraînements réguliers dans le *Dōjō* habituel.

Investir le rôle audacieux d'explorateur de ces contrées exposées, c'est accepter de vivre des moments déstabilisants, d'incertitude et de doute. C'est aussi prendre des risques physiques ainsi qu'émotionnels, tout en restant dans le même temps lucide et prudent.

Afin d'éviter les risques d'une bascule inopinée du Jeu vers un comportement guerrier, du *partenaire* à l'*adversaire*, de franchir cette *border line*, il existe de fait en *Jōdō* un garde-fou efficace. C'est l'existence et l'omniprésence dans l'étude et la pratique de notre *ryū* des deux rôles formels et complémentaires de *Shidachi* et *Uchidachi*. De même qu'ils sont utilisés et valorisés à chaque instant lors de nos entraînements réguliers, ils doivent continuer à subsister lors de l'exercice plus réaliste de *Embu*. Convenablement investi par l'*Embusha*, le rôle de *Shidachi* ou celui de *Uchidachi* agit ici à profit en régulateur efficace.

. Pourquoi et quels bénéfices apportent *Embu* et/ou *Shiken* (examen) au pratiquant de *Budō* ?

Embu comme *Shiken* font partie intégrante de l'étude et de la pratique d'un *Budō*. Aux côtés des entraînements réguliers au *Dōjō*, ce sont deux formats complémentaires d'expérimentation et d'apprentissage qui coexistent dans nos disciplines martiales. Ici, le pratiquant n'est plus dans la situation classique et habituelle des entraînements réguliers où il répète des mouvements, où il travaille avec des consignes personnelles ou proposées par l'enseignant, où il cherche à comprendre et à améliorer sa technique. *Embu* et *Shiken* sont de fait des événements ponctuels, et qui restent souvent marquants dans la vie martiale d'un pratiquant. *Embu* et *Shiken* sont deux formats particuliers qui proposent au pratiquant d'expérimenter une mise en situation non pas *réelle* mais *réaliste*, ainsi qu'une exposition au regard d'autrui, le plus souvent des compagnons de discipline. Lors de ces événements, il va devoir sortir de sa routine habituelle et s'aventurer en terrain inconnu, en acceptant de se confronter à divers types de perturbations plus ou moins intenses, allant du stress extérieur à ses propres difficultés et démons intérieurs.

Chacune de ces mises à l'épreuve s'avère souvent précieuse sur le cheminement martial du pratiquant. Elles agissent comme des tests personnels à un instant donné et ces mises en situation sont généralement riches en révélations personnelles. De plus, par leur répétition elles permettent de côtoyer et aident à mieux comprendre ses propres affects, ses répétitions problématiques, ses blocages récurrents, et d'appriivoiser ainsi au fil du temps long son mental et ses émotions. Dans notre *Dōjō* niçois, un *Embu* de cinq à quinze minutes est un exercice relativement commun pour commencer ou finir un entraînement.

Au final, on peut ainsi, et particulièrement au travers de cet exercice exigeant de *Embu*, reconnaître et apprendre à mieux connaître son seul et véritable *adversaire* dans la pratique du *Budō*, soi-même.

- . Quels sont les ingrédients nécessaires à l'exercice de *Embu* ?
- . Quel état d'esprit est demandé pour la pratique de cet exercice périlleux ?
- . Quel cadre pour un *Embu* ?

- Faire confiance dans l'événement, accepter pleinement le réel et ce qui advient au présent. Dire « Oui » à l'expérience. Ne rien attendre. Ne rien espérer.
- Exercer sa disponibilité et faire appel à sa capacité d'adaptation, l'adaptabilité.
- Créer des conditions favorables à l'état désiré de disponibilité intérieure. Il existe deux obstacles principaux liés au mental sur le moment, l'hyper-intention – crispation sur le but à atteindre – et l'hyper-réflexion – excès de conscience de soi, qui empêchent la spontanéité.
- Accueillir, écouter, regarder. Au plus il y a d'intention, au plus je perds ma sensibilité. A l'extrême, je ne peux pas à la fois « faire » et « écouter ».
- Accorder une attention « détachée »ⁱ et impliquée à une présence continue au réel ; l'intensité se règle ici intuitivement et à chaque instant sur un curseur personnel.
- Solliciter le moins possible le mental et laisser s'exprimer le vécu de son corps.
- Respirer. La respiration est intimement liée à notre état émotionnel. C'est un outil anti-stress efficace que l'on peut solliciter par divers exercices – amplifier la phase d'expiration, localiser la respiration dans le ventre, « visualiser la vague respiratoire qui calme et nettoie les profondeurs du corps, et qui le rend disponible à ce qu'il doit faire dans l'instant présent »².
- En bénéfice collatéral, par la disponibilité que j'ai su créer, ce sont les conditions de ma perception qui ont changé et mes perceptions elles-mêmes qui se sont affinées.
- En remarque, trois mécanismes principaux de survie peuvent se déclencher face à une perception de danger ou de stress : *Flee, Fight, Freeze*. Eviter *Freeze*.

C'est dans un cadre formel et bienveillant que doivent se dérouler ces mises en situation – souvent véritables laboratoires émotionnels – proposant à des *Budōka* curieux et responsables une forme de réalisme et d'intensité martiale.

L'exercice de *Embu* nous permet ainsi de « former notre puissance perceptive et affective pour goûter la valeur intrinsèque de l'expérience. L'immanence est toute entière résumée dans cette confiance en l'exactitude et la rigueur d'une expérience attentive »³.

ⁱ Le texte ci-après, extrait de *Attente de Dieu* (1950) – recueil de lettres écrites en 1942 par Simone Weil –, éclaire cette attention « détachée », essentielle dans l'exercice de *Embu* ou de *Shiken*, qui consiste à vider sa pensée et non la remplir.

« L'attention consiste à suspendre sa pensée, à la laisser disponible, vide et pénétrable à l'objet, à maintenir en soi-même à proximité de la pensée, mais à un niveau inférieur et sans contact avec elle, les diverses connaissances acquises qu'on est forcé d'utiliser. La pensée doit être, à toutes les pensées particulières et déjà formées, comme un homme sur une montagne qui, regardant devant lui, aperçoit en même temps sous lui, mais sans les regarder, beaucoup de forêts et de plaines. Et surtout la pensée doit être vide, en attente, ne rien chercher, mais être prête à recevoir dans sa vérité nue l'objet qui va y pénétrer.

Tous les contresens dans les versions, toutes les absurdités dans la solution des problèmes de géométrie, toutes les gaucheries du style et toutes les déficiences de l'enchaînement des idées dans les devoirs de français, tout cela vient de ce que la pensée s'est précipitée hâtivement sur quelque chose, et étant ainsi prématurément remplie n'a plus été disponible pour la vérité. La cause est toujours qu'on a voulu être actif ; on a voulu chercher. On peut vérifier cela à chaque fois, pour chaque faute, si l'on remonte à la racine. Il n'y a pas de meilleur exercice que cette vérification. Car cette vérité est de celles auxquelles on ne peut croire qu'en les éprouvant cent et mille fois. Il en est ainsi de toutes les vérités essentielles. »

² Extrait de *La vague et le sabre* (1998) de Christine Sionnet.

³ Extrait de *Pouvoir et puissance* (2025) de Sébastien Charbonnier.