



CHAPITRE 1

La stratégie

Dans le *budō* (les arts martiaux), la force et le rythme sont essentiels.

Dans la respiration, la vitesse, la puissance et la technique, la force et le rythme sont également essentiels.

Celui qui comprend la force et le rythme contrôle les autres.

Celui qui ne comprend pas la force et le rythme est contrôlé par les autres.

La force résulte de la confiance en soi.

Tout dans ce monde possède un rythme et il en va ainsi de la vie.

Le rythme vous ouvre les yeux pour révéler le mouvement de l'adversaire.

Il n'est pas possible de gagner lorsque le rythme de votre frappe s'accorde à la frappe de l'adversaire.

Si vous attaquez à contretemps, vous serez assuré d'une victoire facile.

Maîtriser le rythme dépend de la qualité et de la quantité de pratique.

Afin de gagner, vous devez utiliser des frappes arythmiques. Vous devez vous entraîner pour comprendre et gagner en force et en rythme dans l'attaque.



Sen-ryaku

LA CONNAISSANCE DE L'ESPRIT

L'esprit et la technique dépendent l'un de l'autre.

Lorsque votre corps est actif, l'esprit est en paix.

Lorsque votre corps est en paix, l'esprit est actif.

*Garder un équilibre physique et spirituel est
fondamental dans un combat.*

Il vous faut acquérir un esprit clair et finement aiguisé afin de pouvoir entendre le bruit du vent et la rumeur de l'eau.

Lorsque vous possédez du courage et une technique à toute épreuve, la fluidité de votre technique correspond à un contrôle total.

En matière de technique, nul doute n'est permis.

Vous devez posséder un courage et une volonté inébranlables pour affronter la vie et la mort avec sérénité.

Sur le champ de bataille, vous ne devez pas penser que l'adversaire peut être ou non un saint.

Vous devez ignorer et rejeter ce type de pensée afin d'éviter de baisser votre garde et de laisser entrevoir un changement fugace dans votre esprit et votre attitude.

La victoire temporaire est dépourvue de sens.

La victoire de toute une vie est la seule victoire.

En renonçant à votre intérêt personnel, vous connaîtrez la liberté parfaite en tout.

Alors personne ne pourra plus vous contrôler.

Vous qui apprenez devez vous montrer passionné et sérieux. Vous devez vous construire à partir des compétences que vous avez acquises dans la pratique. Vous devez acquérir un courage sans faille pour parvenir à maîtriser le *dōri* (le chemin des choses).

Il est une équation à la victoire.

L'expérience peut faire de vous un maître à travers la pratique et l'étude de la tactique.

Combinez votre puissance et la puissance de votre adversaire pour exécuter votre technique sans rien laisser voir à votre adversaire. Vous devez exécuter la technique sans la révéler à votre adversaire. Vous devez avoir terrassé l'adversaire avant qu'il ne reconnaisse la technique.

***Fūdōshin* (L'esprit immuable)**

1. Affronter la vie et la mort, ne pas avoir peur de la mort et échapper à la mort sont deux choses différentes.
2. Il est possible d'atteindre l'état de *fūdōshin* à travers l'entraînement, mais, cela n'a rien à voir avec le fait de protéger son corps.
3. S'entraîner pour protéger son corps et son esprit sont deux choses différentes.
4. Dans les arts martiaux, vous posséderez la puissance qui vous permettra de protéger le *fūdōshin*, et la vie en entraînant l'esprit et le corps, et en pratiquant les techniques de manière cohérente.

Perfectionner le *michi* (le chemin)

Afin de perfectionner le *michi*, vous ne devez pas vous laisser abuser par les phénomènes perturbateurs qui rencontrent vos yeux.

Ne vous laissez pas distraire par le bruit environnant.

Ne vous laissez pas prendre à des discours flatteurs et une conduite charmeuse.

Tenez-vous la bride haute et soyez généreux avec les autres.

Laissez-vous tenter par le *chūdō* (la modération) dans la vie. Toute chose dans la vie possède un *michi*. Prendre conscience que la vie est un *dōjō* (un lieu d'entraînement) ouvrira le chemin du *budō* (des arts martiaux).

BURYAKU ET BUDŌ **(STRATÉGIE ET ARTS MARTIAUX)**

Les arts martiaux imposent de la stratégie.

La stratégie participe du *hei-hō* (l'art de la guerre).

Le *hei-hō* dépend de la manière dont quelqu'un est capable de duper son adversaire.

Au combat, il ne faut pas oublier la ruse.

La ruse facilite la réalisation d'un objectif, plus encore que la décision de faire couler le sang de quelqu'un.

Vous devez vous comporter comme une panthère pendant la chasse.

Une panthère prend un chemin très détourné pour chasser.

Quelques fois, une panthère choisit stratégiquement de laisser la proie s'échapper.

Dans le *hei-hō*, il existe un stratagème qui consiste à collecter toutes sortes d'informations sur un adversaire afin de le ou la dérouter et de l'isoler.

Aujourd'hui, une des applications idéologiques du *hei-hō* impose de se faire du mal à soi-même.

Afin de grandir, il faut se confronter à un rival.

Un rival peut être soi-même ou un adversaire.

La victoire du non-esprit (*mushin*)

Pour obtenir une victoire du non-esprit, vous devez atteindre un état où l'esprit n'est plus entravé par la pensée. Dans l'état du non-esprit, vous n'avez pas de motivations ultérieures et votre *honshin* (esprit originel) est attentif et aiguisé.

Le *mushin* n'est autre que la présence d'esprit.

Après la présence d'esprit, vient le courage.

Sans courage, les techniques ne peuvent être exécutées avec toute leur efficacité.

La seule manière de cultiver le courage est de pratiquer avec rigueur dans un *dōjō* (une salle d'entraînement).

La pratique est le seul moyen de renforcer le courage et de ne pas s'effrayer de tout et de rien.

À travers la pratique, vous parviendrez à l'état du non-esprit. Seulement alors, vous serez capable d'écarter les pensées anxieuses, d'oublier la technique de l'adversaire et ses choix de défense. Être dans l'état du non-esprit signifie confier votre esprit et votre corps à l'univers.

Vous pouvez atteindre le *mushin* en laissant de côté vos obsessions et en laissant la vérité se faire jour dans votre esprit. Alors, vous pourrez percevoir clairement l'intention de l'adversaire.

Ne pas perdre une chance de frapper, telle est la victoire du non-esprit.

***Kyō* et *jitsū* (le vide et la compétence réelle de quelqu'un)**

Le *kyō* est *jitsū* (la compétence réelle de quelqu'un) en ce qu'il permet d'exécuter un mouvement compliqué.

Le *jitsū* est *sei* (la vérité).

Le *ki* (la fausseté) et le *sei* se transforment l'un dans l'autre.

Le *kyō* (le vide) est *jitsū*. Le *jitsū* est *kyō*.

Les quatre conditions de la victoire

1. Comprendre ce que sont les avantages et les désavantages de l'adversaire.
2. Prendre l'initiative et observer les mouvements de l'adversaire.
3. Laisser l'adversaire exécuter ses mouvements stratégiques afin d'en trouver les clefs.
4. Lancer un assaut de reconnaissance. Découvrir les forces et les faiblesses du style de l'adversaire.

Le *kisei* (le faux et le vrai se transforment mutuellement)**correspond au *kyō* et au *jitsū* de l'adversaire**

1. Lorsqu'un adversaire est en *jitsū*
 - Si votre force combative est à son paroxysme, lancez une attaque appuyée.
2. Lorsqu'un adversaire est en *kyō*
 - Si votre force combative est faible, répondez avec le *ki* (le vide).
3. Vous devriez faire des changements dans votre *kisei*
 - La position du *kyōjitsū* deviendra la seule alternative de l'adversaire.
4. La victoire et la défaite dépendent de la prise d'initiative et de la manière de combattre.
5. La capacité de changer votre garde de *ki* à *sei* vous donnera un avantage et gardera l'adversaire occupé.
 - Le faux peut être le vrai. Le vrai peut être le faux.

COMMENT ACQUÉRIR DE LA PUISSANCE

Vous devriez toujours avoir une attitude calme, circonspecte et disciplinée face à un adversaire. Les points suivants doivent être pris en compte :

1. Faites un premier mouvement et attendez la frappe de l'adversaire.
2. Attendez que l'adversaire s'aveugle lui-même.

3. Attendez que l'adversaire tourne en rond.
4. Attendez que l'adversaire perde son contrôle.
5. Attendez que l'adversaire se trouble.
6. Attendez que l'adversaire attaque en lui opposant une solide défense.

En suivant les conseils ci-dessus et en les gardant à l'esprit, vous pourrez acquérir la puissance devant vous permettre d'obtenir la victoire.