

# Attitude correcte dans les arts martiaux

Au fil des années, J'ai eu la chance d'établir des liens amicaux avec des adeptes d'une vaste panoplie de systèmes de combat. En effet, puisque je travaille dans un magasin d'équipements d'arts martiaux, que j'enseigne le kung fu et que je suis président de la Fédération canadienne des arts martiaux Chinois, j'ai eu la possibilité d'évaluer les forces et faiblesses de plusieurs styles ainsi que des individus qui les pratiquent. J'ai conclu que la plupart des systèmes légitimes d'arts martiaux ont tous des spécialités et des lacunes. De plus, la plupart utilisent des techniques qui sont fondamentalement semblables en dépit du fait que leurs apparences ou applications varient quelque peu. Par exemple, plusieurs styles tels le white crane, le tai chi, le choy li fut, le hung gar et le cha chuan, utilisent le fauchage appelé "sao jiao" en white crane. Visuellement le mouvement et son application peuvent varier, néanmoins, il est fondamentalement le même. Ce qui différencie les divers styles c'est plutôt leurs choix fondamentaux, leurs approches et leurs techniques préférées. J'ai également remarqué une grande différence entre les experts et les autres: les plus doués ont tous l'attitude appropriée à la tâche.

Je crois qu'afin de réussir dans les arts martiaux il faut bien maîtriser les mouvements de bases; comprendre leurs applications; s'exercer à tous les jours; et s'entraîner avec l'attitude d'un guerrier (en se concentrant sur les applications, tous les détails, la stratégie etc.). Malheureusement, ceci peut s'avérer difficile surtout si l'on manque de discipline mentale. En effet, le développement d'une attitude appropriée est souvent l'élément décisif. En premier lieu, il faut choisir un objectif principal. Vous pouvez, par exemple, aspirer au championnat Canadien de kung fu, ou vous pouvez désirer émuler la prouesse de votre instructeur, ou peut être simplement vous fixer comme objectif un certain niveau d'habileté. Vous pouvez également choisir de devenir doué dans un seul aspect des arts martiaux (coups de pieds, saisies, exercices de respiration, paumes d'acier). Ce qui importe, c'est de réaliser que vous devez vraiment vouloir réaliser votre objectif principal et de toujours le garder en tête. Il nécessitera sûrement des changements importants dans votre vie (cesser de fumer, surveiller sa diète...). Vous devez faire un choix. Par la suite, il ne faut rien laisser interférer avec la réalisation de cet objectif.

La prochaine étape consiste dans la sélection d'objectifs à court terme. Un individu peut choisir, entre autre, de faire 500 coups de pieds par jour ou de faire ses mouvements de bases 5 fois par jour ou de réussir le grand écart dans une année. La réalisation des objectifs emmène l'individu vers la réalisation de son objectif principal. C'est également

une bonne façon de constater concrètement notre progrès. La raison d'être du système de ceintures est précisément de donner aux gens des objectifs à court terme.

La troisième étape vers le succès est de consacrer le temps nécessaire à la réussite. Un adepte sérieux de kung fu vient aux cours au moins 3 fois par semaine. Je comprends que venir 6 cours par semaine peut être impossible pour plusieurs. Je crois par contre que 3 cours par semaine est raisonnable en vue de l'objectif visé. Dans le passé, J'ai souvent vu des clubs d'arts martiaux offrir des programmes de "ceintures noires en 3 années". Je pensais toujours que ces écoles devaient être de calibre médiocre. On m'a informé que souvent ces programmes exigent dans un contrat signé que l'élève doit assister à un minimum de 4 cours semaine. En y pensant, si un élève s'entraîne 2 fois par semaine pendant 6 ans, n'est-ce pas l'équivalent de 4 fois par semaine pendant 3 années? Se trouver des excuses est plus que facile. Ils y en a pour tous les scénarios. Les grands maîtres, par contre, n'en ont jamais utilisé. Ils consacraient le temps nécessaire à la tâche-point final.

L'étape finale est de réfléchir au sujet de notre attitude pendant les cours. En somme, l'adepte doit être sérieux et discipliné. Il faut bien utiliser le peu de temps à notre disposition. Il faut s'entraîner hardiment pour réaliser nos objectifs. Les élèves supposément doués sont le plus souvent ceux qui arrivent tôt et partent en dernier. Ils se réchauffent avant le cours et s'étirent à sa conclusion tandis que les autres parlent et racontent des blagues... Dans le passé, plusieurs "Shifus" n'étaient pas très chaleureux envers leurs élèves précisément pour encourager un genre d'éthique militaire. Quoique cette stratégie n'était pas très plaisante, elle produisait de féroces combattants. Dans notre société, je trouve que la plupart de nos élèves sont comme des enfants. Les gens supportent peu les critiques et le besoin de se faire féliciter pour chaque petit succès comme des enfants qui attendent leurs étoiles d'argent après une dictée.

L'erreur fatale pour un élève est sans aucun doute de confondre quantité et qualité dans les arts martiaux. Ce n'est pas le nombre de mouvements que l'on connaît qui importe, mais plutôt la qualité de l'exécution de ceux –sis. Il faut cesser de penser au prochain mouvement à venir et se concentrer sur ce qui compte vraiment: les positions de bases, la puissance, la vitesse et l'astuce. Plutôt que de demander à votre professeur quand est-ce que vous aller apprendre un nouveau mouvement(ce qui est très impoli), demander lui donc sur quel aspect vous devriez travailler pour devenir un meilleur pugiliste. Il n'y a aucun doute que la plupart des "Shifus" adorent enseigner aux bons élèves puisqu'ils apprennent rapidement. DE plus ils sont généralement aptes à leurs enseigner d'avantage. Mon expérience personnelle est révélatrice: Plus je progresse dans les arts martiaux, plus j'ai accès à des grands maîtres prêt à tout m'enseigner. Mon maître de Cha chuan par exemple, a enseigné à moi-même et mon élève Julien beaucoup plus que nous aurions

osé espérer. Ceci est dû au fait que nous avons mit le temps nécessaire au début de notre entraînement. Donc, il lui devint facile de nous enseigner beaucoup plus. Il faut toujours se souvenir que si vous vous concentrez sur la qualité de votre kung fu plutôt que sur la quantité de mouvements connus, éventuellement vous deviendrez excellent et vous en connaîtrez beaucoup plus que les autres gens. J'ai eu plusieurs élèves qui ont abandonné leur cours parce qu'ils estimaient que je ne leur enseignai pas suffisamment de nouveau matériel. La raison que ces personnes échouent est simple: ils n'ont pas la bonne attitude. Je crois que s'ils avaient pris le temps de calmement analyser la situation, ils auraient peut-être réaliser que leur instructeur avaient des bonnes raisons de ralentir l'enseignement de nouvelles techniques. Peut-être que ces derniers estimaient qu'il était le temps d'éliminer les mauvaises habitudes. En effet li se peut que l'instructeur sait fort bien que cela ne serve à rien d'apprendre de nouvelles choses si les leçons précédentes n'ont pas été suffisamment assimilées. Par exemple, j'ai eu plusieurs élèves qui mon demander de leurs enseigner l'épée du Cha chuan. Malheureusement, très peu de ceux-ci peuvent l'exécuter correctement puisqu'ils n'étaient tout simplement pas prêts à consacrer de longues heures aux positions de bases d'un autre système. Ce manque fondamental à assurer qu'ils n'exécuteraient jamais la forme correctement.

Souvent, les gens laissent leur fierté nuire à leur entraînement. Par exemple, plutôt que de reconnaître l'attaque bien placé de leur adversaire en combat, ils continuent avec leurs contre-attaques en dépit du fait qu'ils seraient en réalité incapacité par le premier coup. Ceci est très dangereux car ça encourage notre partenaire à nous forcer à reconnaître nos coups (en frappant très fort). Plusieurs se fâchent lorsqu'ils ont été frappés à plusieurs reprises. Insultés, ils perdent leur sang froid. Pourtant, ils pouvaient apprendre beaucoup en pratiquant le combat, mais leur fierté à interféré avec leurs objectifs. J'ai même remarqué que certains élèves étaient désappointés lorsque les ai corrigés. Ceci est incroyable, lorsque je suis corrigé, je remercie mon Shifu et suis fort content de pouvoir réparer l'erreur...

Le kung fu traditionnel à beaucoup à offrir. C'est un entraînement complet interne et externe; du corps et de l'esprit. Les experts savent bien qu'afin de réaliser nos objectifs, il faudrait s'entraîner avec la bonne attitude. En ce qui me concerne, mes choix sont faits: enseigner le kung fu traditionnel et développer des élèves de haut calibre. Ce choix fut le mien. C'est à vous de faire les choix qui s'imposent dans votre vie. Pour ceux qui s'entraînent pou s'amuser, ceci est votre droit. On ne peut pas tous devenir des experts. Je peu vous enseigner. Par contre, je ne peu baisser mes standards dus au fait que vous n'êtes pas très sérieux. Il y aura un temps ou je ne pourrai enseigner à un élève qui ne progresse pas qualitativement. Donc, il y a une limite ou je ne pourrai pas enseigner à certaines gens qui sont plus concernés à accumuler leurs connaissances de formes comme des possessions que d'améliorer la qualité de celle-ci et de leurs applications. Ce point est généralement au niveau intermédiaire(l'équivalent de ceinture brune ou noire). N'importe laquelle école de karaté respectable ne donnerai pas une ceinture noire à un élève qui s'entraîne occasionnellement pour le simple plaisir de la chose. Vous devez la mériter.

Ici, c'est de même. J'espère que vous réfléchirez à ces propos et que vous utiliserez mes idées pour développer l'attitude d'un champion.

SHIFU L. BERNARD