



L'art de Mars

Riccardo Carminati Galli¹

N° 29, 30 août 2020

Je pense honnêtement qu'il n'y a rien de plus difficile que de se battre...

Si vous n'avez jamais combattu de votre vie (vous devriez), n'avez jamais pratiqué un art martial, eu une ceinture noire ou participé à des compétitions, vous pensez probablement que se battre est de savoir qui est le plus fort et le plus rapide (ce sont en fait des variables très importantes) ou qui a la meilleure technique et c'est vrai, mais ce sont juste les prérequis de base pour un athlète.

Plus vous affrontez quelqu'un avec la même capacité, plus les autres variables commencent à prendre une place importante comme :

- Se concentrer sur la situation et sur ce qui se passe autour de vous et devant vous.
- Se mettre dans l'émotion et la croyance que peu importe ce qui se passe, vous gagnerez, vous trouverez le chemin.
- Analyser critiqueusement votre état et l'état de votre adversaire.

Mais tout cela est difficile à faire si vous avez du mal à vous rappeler ce qu'il faut faire pour faire une clé de bras ou pour s'échapper d'une position désavantageuse. En gros, il est difficile d'analyser la situation si vous devez activement vous souvenir de la technique, c'est pour cela que vous devez durant l'entraînement répéter la technique jusqu'à ce que vous puissiez l'exécuter inconsciemment, de là l'importance de la relation du conscient avec l'inconscient dans les arts martiaux.

Un tournoi est une manière civilisée d'essayer de s'entretuer, en le faisant de manière symbolique, pendant un combat, nous utilisons tout ce que nous pouvons pour ne pas être tué, et même s'il y a un arbitre et des règles pour nous protéger, lorsque vous perdez un combat, cela signifie que sans l'arbitre votre adversaire aurait pu vous tuer s'il le voulait. Dans une situation de stress, votre subconscient intervient pour vous aider, je crois que l'art martial est l'art d'éduquer votre conscient à travailler ensemble avec votre subconscient pour sauver votre vie et en l'occurrence vous faire gagner un tournoi.

Devant une situation où quelqu'un essaie de vous « tuer », le subconscient prend le volant, sous la « direction » du conscient. On pourrait dire que le conscient est le copilote du pilote de rallye. Pour vous donner une idée, imaginez que le subconscient est une bête mythologique avec le cerveau d'un nouveau-né que vous contrôlez plus ou moins avec le conscient, mais au début vous ne savez même pas qu'il existe (et lui, créature mythologique, ne sait pas non plus que votre conscient existe). En tant qu'instructeur, c'est mon travail d'enseigner à mes élèves comment faire fonctionner les deux en harmonie.

Avez-vous regardé The Karate Kid 2010 ? Où Jackie Chan demande à l'enfant de suspendre son blouson sur le porte-manteau dans le jardin de Jackie Chan durant toute la journée, pendant des jours et des nuits l'enfant, démoralisé de ses journées ennuyeuses, rentre à la maison et

¹ Instructeur d'art martiaux. Ceinture noire de Sambo et Jujitsu Brésilien. BJJ Batalion, 856 Brown's Line, Etobicoke, ON M8W 3W2, Canada. E-mail riccardo.carminati.galli@gmail.com



suspend son manteau sans y penser, à la surprise de sa mère qui, avant son entraînement avec Jackie Chan, n'arrêtait pas de devoir lui rappeler de suspendre son manteau ? C'est ce que j'essaie de faire et plus encore. Mais c'est un film et en réalité, si vous faites cela, vous perdez tous les clients et cela ne fonctionne pas, car apprendre un mouvement c'est bien, mais vous devez pouvoir le faire en combat.

Un combat est une situation stressante où vous êtes attaqué, vos émotions prennent le meilleur de vous, vous avez du mal à réfléchir, vos muscles se fatiguent, l'angle et la position de votre adversaire changent constamment, rendant difficile toute tentative d'application de technique, de plus vous devez toujours vous défendre des attaques de l'adversaire.

De mon expérience et de l'expérience de tout le monde, une compétition est si stressante que les gens ne peuvent pas se souvenir de ce qui se passe même deux minutes après. La raison en est que votre instinct de survie prend le contrôle et votre conscience s'arrête. Donc, pendant une situation stressante, sans entraînement votre conscience panique et ne fait plus rien.

Ce n'est qu'avec le temps et l'exposition répétée à des situations stressantes de ce type que les gens apprennent à contrôler leur conscient et à laisser le subconscient prendre de plus en plus de charge pour atteindre dans l'un l'harmonie entre les deux pour un meilleur résultat. C'est-à-dire que d'abord le conscient doit se rappeler les techniques, mais avec pratique et effort l'inconscient, ayant intégré des techniques, va reprendre sa place dominante pour laquelle il a été bâti pour la suivie.

Les katas sont des combinaisons de mouvements aperçues dans un vrai combat et reproduites sans adversaire pour permettre d'apprendre le mouvement indéfiniment de telle manière que quand vous devez appliquer les mouvements dans un combat, étant donné qu'ils sont maintenant mémorisés, ils viennent plus facilement et plus rapidement.

Les katas sont donc très importants, car ils enseignent à votre subconscient et vous permettent de comprendre ce qui doit être fait, mais cela ne suffit pas et après vous devez vous battre pour apprendre à appliquer ce que vous apprenez.

Il existe de nombreuses façons de faire des katas :

- Voulez-vous entraîner votre conscience en allant lentement et en comprenant chaque étape ?
- Voulez-vous entraîner votre subconscient en cherchant une combinaison de mouvements vous apprenant à réagir sans réfléchir ?
- Voulez-vous travailler le cardio et la mémoire corporelle (nous n'allons pas en parler) en faisant un petit mouvement et en répétant sans arrêt pendant 1, 2 ou 3 minutes ?

Toutes ces méthodes sont bonnes, mais ce qui les fait fonctionner, c'est l'application réelle pendant un combat.

La recherche en profondeur permet à votre conscience de ne pas penser à la technique, vous permettant de le faire inconsciemment, et de laisser de la place à la stratégie, à la tactique, à l'analyse de l'adversaire, de l'arbitre, du public, de l'entraîneur, de l'entraîneur adverse, car tout cela va dans un combat et peut faire la différence entre perdre et gagner.

La recherche en profondeur permet également d'analyser votre mouvement et de penser s'il y a une autre façon de le faire, meilleure et plus intelligente : si vous voulez, les katas sont utiles



au début pour apprendre un mouvement, après c'est pour le perfectionner et à la fin c'est pour explorer de nouvelles et subtiles façons de le faire en peaufinant le mouvement.

Vous pouvez commencer par demander à votre adversaire, en séance d'entraînement, de mettre plus ou moins de résistance et essayer de comprendre toutes ses possibilités, en examinant celles qui sont davantage possibles à contrecarrer, et les mouvements qui vous conviennent le mieux.

Les katas sont comme un plan que nous enseignons à tout le monde, mais après, vous devez créer votre propre art martial avec votre corps et votre esprit. C'est pourquoi les gens qui se battent peuvent avoir des positions différentes. Mohamed Ali n'avait pas la puissance de Mike Tyson, mais il savait bouger et il jouait le Long Game, le « Long Jeu », en épuisant ses adversaires round après round (la plupart du temps), en esquivant les poings de son adversaire qui, lui, commençait à remettre en question ses propres capacités,

Myke Tyson était petit pour son poids et avec un pouvoir de frappe hors du commun : avec son Dempsey Roll (vaciller de gauche à droite continuellement pour éviter les frappes de son adversaire et charger ses coups) il mettait une pression sur son adversaire qui avait l'impression d'être plus une victime sacrificielle pour un Dieu en colère qu'un adversaire.

Différentes capacités, différents jeux donc, parce que nous n'avons pas le même corps, le même esprit et le même subconscient.

Quand je m'entraîne ou que je me bats, je remarque que le moment où je suis le meilleur, c'est quand le monde et même une partie de moi disparaît, je ne m'inquiète pas de ce qui se passe dehors, je perds l'audition, je ne pense pas à ma technique ou au fait que mon corps soit fatigué, que j'aie une crampe dans la jambe, je suis en contrôle de mes émotions, je ne pense pas à ce que je fais, je laisse mon corps à mon subconscient et le conscient regarde mon adversaire, il regarde ses émotions comme si j'attendais patiemment la fissuration d'un mur, je regarde sa technique avec laquelle je joue, je regarde le timing, et bientôt, s'il donne un signe de faiblesse, mentalement, physiquement, si son timing est trop lent ou s'il réagit avant même que je ne bouge. J'utilise contre lui mes observations et petit à petit, je commence à le briser mentalement jusqu'à ce qu'il abandonne... ou se laisse envahir par ses émotions et arrête de penser rationnellement.

A l'inverse, il y a les mauvais jours quand même ce qui est simple devient difficile, le timing est toujours off, la crampe semble une amputation, et de surcroît je pense au fait que malgré tous mes efforts je suis toujours nul : je me mets alors, ces jours-là, avec patience à essayer de me calmer et de faire juste ce que je peux en me donnant une tape sur l'épaule et en me disant que de m'être entraîné c'est déjà mieux que rien.

Un débutant peut avoir une mauvaise journée ou une bonne journée selon ses combats, par exemple s'il a commencé à s'entraîner avec quelqu'un de moins ou de plus fort. Avec le temps, avoir une mauvaise ou une bonne journée sera de moins en moins influencé par les gens dans la salle (moins influencé mais non pas du tout). Même si j'ai de l'expérience, personnellement j'aime mieux commencer avec quelqu'un de facile, puis difficile, puis impossible.

Les adversaires ou soi-même, selon mon expérience, se brisent toujours de la même manière, ce peut être par la colère, la fierté, le découragement ou parfois en étant si impressionné par leur adversaire qu'ils se découragent. Évidemment, la différence de technique peut être si grande



qu'il n'y a rien à faire, mais cette différence technique peut être accrue ou réduite considérablement par le mental.

Le problème de la formation du subconscient pour les élèves vient du fait qu'il y a une dichotomie entre la raison pour laquelle j'ai commencé à enseigner, c'est-à-dire pour former un champion, et la raison pour laquelle les gens viennent à mon dojo pour s'entraîner : 99,99% du temps étant pour plein de raisons sauf pour devenir champion.

Pourquoi, au juste, les gens viennent-ils au Dojo ?

- Parce qu'ils veulent apprendre à se défendre (majorité)
- Parce qu'ils veulent s'amuser (majorité)
- Parce qu'ils veulent perdre du poids (majorité)

Ils sont souvent dans une crise existentielle et ont besoin d'un endroit où ils peuvent s'exprimer sans être jugés ou honteux, leur permettant d'oublier ce qui les stresse.

Ou parce qu'ils ont besoin de bouger pour ne pas tomber mentalement malades.

La majorité des gens veulent s'amuser et apprendre à se défendre, ils veulent donc quelque chose pour leur conscience en faisant quelque chose qui les met face à leur inconscient, qui est si difficile à comprendre et qui les met devant leur propre faiblesse.

Mais le rôle du Sensei (qui est l'entraîneur en sport de combat), ce n'est pas de vous divertir, c'est de vous apprendre à vous défendre, donc à vous confronter à une situation qui fantasmatiquement vous met face à votre propre mort : c'est en acceptant la mort que l'on peut survivre dans des situations mortelles, mais dans un monde en paix certaines valeurs sont difficiles à comprendre et à apprendre.

Les gens veulent pratiquer des arts martiaux pour se sentir bien et forts, pour fuir la crainte de la mort, non pas pour l'accepter et vivre avec.

L'un des exemples les plus flagrants sont les gens qui vont dans les salles de gym et soulèvent des poids : 99% des gens veulent avoir l'air forts, visant l'hypertrophie des muscles, et non pas l'être vraiment en travaillant l'explosivité et la rapidité, au point que la majorité des hommes dans une salle de gym vont passer leur temps à muscler le haut du corps et oublient de travailler les muscles des jambes.

Mon Sensei Jorge Britto nous a dit une fois que son travail consistait à nous pousser à abandonner (on abandonne en tapant par terre), et sa mère était inquiète parce qu'elle ne voyait pas comment quelqu'un pouvait gagner sa vie avec quelque chose que personne ne voulait faire.

C'est pourquoi l'art martial sans confrontation et les arts acrobatiques font plus d'argent que, par exemple, le MMA².

Il n'y a en effet aucune confrontation avec votre faiblesse lorsque vous combattez un adversaire imaginaire qui bouge exactement comme vous voulez et perd à chaque fois : regardez simplement les films d'action où ils font des sauts incroyables pour frapper quelqu'un, c'est beau mais c'est un film !

² Les arts martiaux mixtes ou mixed martial arts (MMA), (et anciennement combat libre ou free-fight), sont un sport de combat complet, associant pugilat et lutte au corps à corps.



Chaque Sensei est confronté au problème (voire au dilemme) de gagner de l'argent en n'enseignant qu'au conscient et en ne le faisant jamais combattre avec un véritable adversaire, ceci faisant simplement pratiquer les katas contre un ennemi virtuel, ou ne pas gagner de l'argent en enseignant au subconscient afin que les gens se battent (certainement en s'exerçant aussi avec les katas, mais pas seulement).

Ma solution est d'introduire des classes pour « débutants » où les étudiants font des katas pendant 40 minutes et ensuite travaillent une ou deux des techniques pendant 20 minutes : cela pendant 3 mois, si on n'a pas déjà d'autres expériences dans les arts martiaux.

Il y aura aussi des classes « normales » et des classes « avancées ».

Les classes « débutants » sont pour les gens qui ont peur de la violence, parce que c'est effrayant de marcher dans un endroit où tout le monde sait grosso modo comment vous tuer alors que vous ne savez même pas comment taper (renoncer à un combat).

Ces classes « débutants » sont destinées donc à des personnes qui ont besoin de se sentir fortes mais qui ne veulent pas nécessairement faire face à leurs faiblesses.

Ces classes « débutants » vont aussi bien pour les compétiteurs qui reviennent d'un tournoi émotionnellement rude, qui ont été blessés et qui ont besoin de récupérer.

Mais le problème des gens qui veulent se sentir forts est que lorsqu'ils en voient d'autres se battre et faire ce qu'ils n'osent pas faire, ils se rendent compte de leur faiblesse, ce qui les amène à quitter le dojo ou à vous demander d'interdire à tout le monde de combattre.

Je ne suis pas un psychologue et ils ne viennent pas pour ça aussi, c'est-à-dire pour faire une thérapie d'affirmation de soi, alors ce que je fais, c'est créer un objectif qu'ils doivent passer avant de se battre, en leur disant que lorsqu'ils atteindront cet objectif (promotion), ils seront autorisés à entrer dans l'autre classe (la classe « normale »). Ainsi dans leur tête ils peuvent se dire que ce n'est pas qu'ils sont faibles, c'est juste qu'ils ne sont pas prêts. C'est incroyable, car vous pouvez les garder pendant trois mois avant qu'ils ne fassent face à l'inévitable, et parfois ils deviennent mentalement prêts à faire face à un combat et restent en moyenne cinq mois de plus parce que plus vous investissez, plus il est difficile d'arrêter quelque chose ou de trouver des prétextes, ou en tout cas cela demande plus de temps de se mentir en blâmant les autres.

Voici une liste non exhaustive d'excuses :

- j'ai plus le temps,
- ça me donne des crampes et ça interfère avec mon travail devant l'ordinateur,
- le Sensei ne croit pas en moi (s'entraîne une fois par semaine) ou ne fait pas attention à moi (plus de cent personnes auxquelles faire attention),
- le Sensei m'envoie contre des gens plus forts que moi (c'est vrai) et je n'apprends rien (ce n'est pas vrai),
- c'est trop compétitif (en fait ce n'est pas assez compétitif),
- le Sensei nous pousse tout le temps et c'est fatigant (pardon ?)

Certaines personnes n'accepteront pas la promotion juste, qu'ils méritent, pour rester plus longtemps dans la classe « débutants » et finissent par vous blâmer et/ou perdre de l'intérêt.



Mais, même ainsi, vous augmentez le nombre de mois où les étudiants restent en général, vous augmentez le nombre de personnes qui restent pour le roulement du dojo, vous augmentez, somme toute, le niveau de vos étudiants et... vous gagnez plus d'argent.

Mon travail consiste à enseigner l'art martial à la plupart des gens, et même si je pense que l'art martial peut sauver des vies et donner un cadre psychologiquement soutenant, si les gens ne veulent pas laisser que l'art martial leur enseigne ce qu'ils peuvent apprendre, à la fin du compte ce n'est pas moi qui vais pouvoir les obliger à apprendre.

Au fond, je crois que c'est l'art martial qui devrait enseigner à travers moi et non moi qui impose un enseignement.

Deux mots maintenant à propos de la classe « normale » : dans cette classe on fait l'entraînement au jour le jour, nous équilibrons l'exercice avec le combat, l'instructeur tentera de reconforter l'ego blessé de tout le monde en créant un environnement convivial où nous nous concentrons sur l'effort et non sur le résultat, l'instructeur enseigne le blue print de l'art martial et des principes de base qui sont presque toujours vrais, c'est là que l'art martial devient un mode de vie où l'on apprend à socialiser, à accepter qui on est et nos limites sans se comparer à personne d'autre, parce que si vous voulez toujours être le meilleur dans la salle d'entraînement, c'est difficile et en tous cas momentanément à cause du vieillissement et, dans les meilleurs des cas, ce n'est pas toujours vrai car dépendant des sautes d'humeur et de la fatigue musculaire. Donc, si vous voulez survivre dans les arts de combat, même si votre but est d'être le meilleur du monde, il vaut mieux se concentrer sur soi-même.

La classe avancée est pour les compétiteurs où nous poussons mentalement et physiquement l'intensité, nous parlons de la façon de jouer au jeu, de la compréhension des règles dans le cadre desquelles nous allons combattre, le Sensei ne fait pas qu'enseigner, mais essaie d'innover, en étudiant la force et la faiblesse des étudiants et rivaux. Il essaie aussi de créer un art martial adaptée à un individu spécifique, nous parlons de régime, de fitness et d'étirements. Mais aussi il faut étudier et analyser les règles des tournois : nous regardons par exemple une vieille vidéo pour analyser et comprendre le jeu des autres, et parfois l'évolution des règles.

L'entraînement de compétition peut être parfois suspendu, et quand certains entraînements sont annulés, cela permet au compétiteur de se détendre en allant à la classe normale ou même à une classe « débutants ».

J'aimerais en conclusions partir du commencement de cet écrit : ma mère (Giuliana Galli Carminati) m'avait demandé de parler du subconscient dans l'art martial lors de la répétition et de décrire la différence entre le combat « dionysiaque » (contact avec l'inconscient) et le kata apollinien (travail sur le conscient). J'en ai donné une approche peut-être plus sportive que psychologique, cela dit je souhaite vraiment qu'à l'avenir plus de gens avec des formations en sciences ou en psychologie ou en médecine dédient des études aux arts martiaux (de préférence le Jiu-Jitsu brésilien, évidemment) car il y a beaucoup de questions qui devraient déjà être posées et mériteraient une réponse.

En voici quelques-unes :

- La corrélation avec la dépression et le BJJ (Jiu-Jitsu brésilien) ?
- La corrélation avec BJJ et le revenu futur de la famille en difficulté ?
- Combien les enfants apprennent en regardant vs en pratiquant (ils l'ont déjà fait mais pour le tennis) ?



- Quelle partie du cerveau est activée lors d'un combat à bas niveau et haut ?

Je pense que se questionner sur les arts martiaux avec une approche scientifique ne va pas simplement améliorer les athlètes dans leur sport, mais aussi peut aider à comprendre une partie de la psychologie humaine qui est vieille comme l'humanité même.

Quelle importance a le combat dans la vie des êtres humains ? Depuis la nuit des temps, les humains se sont combattus à mains nues pour une multitude de raisons, et que cela nous a-t-il changé comparé à un autre primate ? Est-ce que c'est une des raisons pour lesquelles nous sommes comme nous sommes ? Il y a encore beaucoup à dire et à penser dans cette matière et je souhaite que les gens se posent plus de questions sur le sujet.

Tout peut être vu à travers la psychologie et la science, on a juste besoin des bonnes questions à poser.