*« Shizentaï », calligraphie de Mlle Mizue Fujita.*

**Entretien avec Serge Devineau**

# Shizentaï

# « Le corps naturel »

***Fort de nombreux voyages au Pays du Soleil Levant, de trois ans d'étude de Japonais et de plus de 40 années de pratique et de réflexion, Serge Devineau, auteur du « Dictionnaire Franco-Japonais », enseignant de karaté shotokaï, a accepté de converser avec nous « à bâton rompu » de sujets ayant trait à la tradition martiale. Cette fois-ci il nous éclaire sur la notion de « shizentaï ».*** RECUEILLI PAR BRUNO HOFFER

**Serge Devineau, pour vous, le terme *« shizentaï »* est souvent mal compris et donc mal transmis dans les arts martiaux. Pouvez-vous nous l'expliquer ?**

Oui, *Shizentai* est un terme couramment utilisé dans les arts martiaux japonais mais le sens de cette expression n'est pas toujours très bien compris. Ainsi, pour nombre de pratiquants de karaté, *Shizentai* désigne une position de préparation ou d'attente proche de *hachiji dachi.* C'est d'ailleurs ainsi que le terme est le plus souvent expliqué (mais à tort), dans de nombreux ouvrages consacrés à la technique du Karaté ou à la terminologie japonaise.

**Mais que signifie-t-il alors ?**

En réalité, *Shizentai* signifie littéralement *« corps naturel »* (*shizen* = nature, *tai* = corps) et par conséquent, ce terme ne désigne pas, à proprement parler, une position particulière mais plutôt une attitude physique et mentale. Il s'agit donc d'une notion beaucoup plus générale qui peut s'appliquer tous les arts martiaux japonais (et autres), quelles que soient la nature des techniques pratiquées, les positions ou les formes de déplacement utilisées.

**Cette notion ne parait pas si évidente qu'elle ne parait…**

Le fait de se sentir à son aise n'est pas du tout la garantie d'une pratique naturelle. En effet, la formation du karatéka implique un certain conditionnement. Au fil du temps, même si les techniques ou les positions utilisées sont plus ou moins bloquées ou comportent des contractions parasites, le pratiquant commence à évoluer avec une telle aisance qu'il peut finir par les trouver naturelles alors qu'elles sont seulement habituelles.

D.R.

**La question qui se pose est de savoir comment avoir une attitude *Shizentai* et surtout pourquoi, dans quel but ?**

Pour définir un corps naturel, les japonais font référence à la notion de *Sanjûmonji* (les trois croix). Selon cette approche, une position, quelle qu'elle soit, est vraiment naturelle lorsque l'axe vertical du corps *(tate sen)* est coupé à angle droit par les trois axes horizontaux *(yoko sen)* qui se superposent exactement et qui passent à la hauteur des épaules pour l'axe supérieur, au niveau des hanches pour l'axe médian et au niveau des pieds pour l'axe inférieur. Dans ce type de position, le centre de gravité du corps se situe à l'intersection de l'axe vertical et de l'axe horizontal médian.
Physiquement, une position naturelle présente un certain nombre d'avantages. D'abord, elle permet d'éliminer toutes les tensions ou contractions parasites qui sont une source de fatigue inutile et qui constitue, la plupart du temps, un frein dans l'exécution des techniques. Ensuite, elle permet des réactions immédiates et spontanées. Enfin elle favorise la fluidité des gestes ce qui permet d'obtenir une plus grande vitesse, facteur de puissance et d'efficacité.

**Mais en ce qui concerne la dimension « mentale » de cette notion ?**

Le fait d'avoir une position, des déplacements, des gestes naturels, créé une attitude mentale particulière. *Shizentai*, le corps naturel, favorise la vigilance et la perception de l'environnement immédiat. A cela s'ajoute le fait de se savoir capable de réactions immédiates ce qui permet de réduire le stress en situation de combat et donc de procurer une relative sérénité.

**En conclusion, il faut donc retenir que *Shizentai* n'est pas une position particulière mais une attitude physique et mentale.**

Tous les grands styles de karaté font référence à la notion de naturel mais utilisent aussi des positions, des déplacements, des techniques qui le sont beaucoup moins. En réalité, ce qui est le plus important pour chacun c'est de comprendre le pourquoi et le comment de sa propre pratique. ●

*« DICTIONNAIRE FRANÇAIS-JAPONAIS »*
*de Serge Devineau.*
*Édité par la FFKaraté.*

# Une attitude physique et mentale