

L' IMPORTANCE DU CERCLE DANS LE SHINKYOKUSHIN KARATE

Tous les Arts Martiaux, et, plus largement, tous les sports, emploient la théorie du cercle et du point. Ces deux éléments peuvent avoir une consonance mystérieuse quand ils sont exprimés par des mots seuls car la mise en application de cette pratique se fait inconsciemment. Mais d'une certaine manière, le coté rationnel du Karaté ainsi que son grand pouvoir, proviennent en grande partie d'une prise de conscience réelle et d'une attention toute particulière sur le cercle et le point.

Quelques exemples peuvent éclairer cette théorie : les balancements de la partie supérieure d'une batte de base-ball auront pour conséquence que le bras et la batte toute entière s'inscriront aussi dans un mouvement circulaire ; ce mouvement produira une accélération qui donnera une force dynamique à la batte, et si celle-ci rentre en contact avec la balle à son point de vitesse et d'impact maximum, la frappe sera rapide et adaptée. Les meilleurs coups, « homeruns, fous, tips, and grounders » sont les conséquences directes de mouvements circulaires de la batte. Ces mêmes principes s'appliquent au golf, ainsi qu'à beaucoup d'autres activités.

L'application de l'idée du mouvement circulaire peut s'étendre aux coureurs ; dans une course normale, les deux jambes du coureur s'inscrivent harmonieusement dans un mouvement circulaire tandis que les bras renforcent la vitesse et l'efficacité du mouvement en s'inscrivant eux aussi dans des lignes circulaires équilibrées complémentaires. Il devient clair que le cercle prend une place importante dans le fait même de vouloir se déplacer dans une

trajectoire directe. En fait tous les mouvements de l'être humain dépendent en grande majorité d'actions circulaires.

Un élément extrêmement important dans la théorie du mouvement circulaire est la nécessité de maintenir toujours un cercle ou une sphère dans votre esprit tout en vous exerçant. Si ce cercle est obscurci par la crainte d'autres considérations, un adversaire trop fort par exemple, le mouvement circulaire aboutira à la ligne directe ayant pour résultats de mauvais blocages et l'incapacité de reprendre le dessus sur l'offensive. Votre jeu de jambes ainsi que tous les mouvements de votre corps perdront leur côté naturel. Si, malgré tout, vous vous efforcez de maintenir le cercle dans votre esprit vous constaterez que non seulement le travail de votre corps s'améliorera mais que vous deviendrez aussi plus fort psychologiquement.

Les Arts Martiaux provenant des Indes et de Chine, reprennent ces mouvements circulaires, et bien que beaucoup d'Ecoles s'attachent au mouvement linéaire, ces mouvements circulaires restent essentiels pour apporter au Karaté moderne une plus grande efficacité.