Alice Gombault **2025**

Vieillissement et longévité dans le Tai-Jitsu Do

Alice GOMBAULT

Ceinture Noire 6ème DAN FEKAMT

Elle s'intéresse et se passionne très tôt pour les Arts Martiaux et le TAÏ-JITSU DO en particulier, passera un DIFE pour pouvoir concrétiser l'enseignement au Dojo de l'USM VIROFLAY.
Elle a enseigné aussi la théologie, dirigé une revue associative et a collaboré avec Daniel DUBOIS à l'édition (2006) de l'ouvrage « Le TAÏ-JITSU DO pour tous, femmes et séniors.» et « Le TAÏ-JITSU DO La Méthode » (2014).
Elle trouve un équilibre satisfaisant entre sa pratique martiale, ses préoccupations intellectuelles, participe à de nombreux stages, membre des jurys des passages de grades et membre de la COMMISSION FEMININE au sein du Comité Directeur FEKAMT.
Gageons que cette jeune nonagénaire sera toujours un MODELE pour TOUS les pratiquant (tes) de TAÏ-JITSU DO en nous montrant avec Humilité et Respect le chemin à suivre sur la longue route semée d'embuches du BUDO. DD

Avant-propos : *Ce travail a été exécuté dans le cadre de la FEKAMT (Fédération Européenne de Karaté Do et Arts Martiaux Traditionnels) et de l'association TJDE (Taï-Jitsu Do Europe), qui regroupe tous les clubs pratiquant le Taï Jitsu Do (TJD) leur donne une identité forte et leur apporte un soutien. Je n'aurai rien pu faire sans mon appartenance au club de Viroflay, lui-même dépendant de l'USMV (Union Sportive Multi activités de Viroflay). C'est au dojo de l'USMV que je m'entraîne.*
Ma reconnaissance va d'abord à Daniel Dubois sensei kudan Fekamt. Il est l'un des co-fondateurs du Taï Jitsu Do qu'il anime et développe depuis plus de 50 ans. Il est l'initiateur de ma pratique et de ma réflexion et en plus un ami très cher. Mes remerciements vont au Dr Bouchot qui a inspiré et vérifié les parties scientifiques. Je n'oublie pas mes partenaires de dojo qui sont indulgents vis-à-vis de mes déficiences de mémoire et d'attention et m'encouragent dans la poursuite de la pratique. Nommons Jean-Dominique Cipriani, Jean-Luc Servin, Stephen N'Guyen-Duc, André Moreau.

Sommaire

Introduction 4
I. Le vieillissement 5
A. Pourquoi vieillit-on ? 5
B. Les réussites 6
C. Les dégradations 9
II. Alors pourquoi le TJD ? Généralités sur la discipline 10
A. Mon histoire martiale 10
B. Le TJD, une plongée dans un autre monde 11
C. Une grande variété 11
D. Une qualité de relation à autrui 12
E. La philosophie du TJD, ses valeurs 13
III. Les réponses du TJD aux marques de l'âge 18
A. L'équilibre 18
B. La mémoire 19
C. L'affaissement. La sarcopénie 22
D. La peur et la confiance en soi 23
F. La coordination - L'attention - La concentration 24
G. Solitude – convivialité - audition 25
H. La déprise 26
IV. L'intérêt du TJD 28
A. Le TJD comme thérapie 28
B. Une réponse aux aspirations actuelles 29
C. L'adaptabilité 31
V. Une application osée, les chutes 32
A. Pourquoi avoir choisi les chutes ? 32
B. Démonstration 33
Conclusion 36
Une symbolique de la vie et de la mort. 36

Introduction

Le vieillissement a une connotation négative, on y est tournés vers la fin, vers la mort, la longévité est tournée vers la vie. Ce sont ces deux notions que j'aimerais aborder à partir de mon expérience du grand âge soumis au vieillissement et en même temps bénéficiaire d'une certaine longévité (95 ans). Mon objectif en écrivant ce témoignage serait qu'il serve à encourager les personnes âgées à conserver une activité physique.

Selon l'Insee, en 2070 on devrait compter 270 000 centenaires en France. Dans des proportions moindres, de plus en plus de personnes atteignent aujourd'hui le grand âge. Cela vaut la peine de s'interroger sur la façon de les maintenir en bonne santé physique et mentale car les deux vont de pair. L'inactivité physique augmente avec l'âge. Selon l'OMS, l'inactivité physique représente la dixième cause de mortalité.

Ce n'est pas parce qu'on a perdu avec l'âge sa souplesse, sa force, sa mémoire, son dynamisme qu'il faut pour autant rester dans son fauteuil. Ce serait la meilleure façon de laisser ces signes du vieillissement nous submerger. Il n'est pas question non plus de les nier, il faut les assumer. Alors que faire ?

Au vieillissement biologique s'ajoute un vieillissement mécanique, contrôlable, et un vieillissement mental, évitable [1]. Il y a donc des déficiences que l'on peut contrôler et éviter ou au moins ralentir. Comment bien vieillir ? L'espérance de vie est une tromperie si on ne la confronte pas à la pratique. Vivre longtemps en bonne santé, en étant autonome, mobile, ce n'est vraiment pas la même chose que vivre malade, souffrant, dépendant ou isolé. C'est sur un site d'arts martiaux que j'ai trouvé cette réflexion et il se trouve que j'attribue ma longévité et le frein mis au vieillissement à ma pratique du TAÏ JITSU DO, art martial traditionnel, revisité pour répondre à la demande de self défense occidentale. La pratique d'une autre activité, martiale ou non, aurait peut-être produit le même effet, l'essentiel étant de bouger. Tout le monde est bien

[1] LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI printemps 2007

d'accord que l'activité physique joue un rôle dans le maintien de la santé. L'effet protecteur d'une activité physique et d'une alimentation saine ont été démontrées. Chaque fois que je signale mes difficultés liées à l'âge le remède préconisé est généralement l'exercice physique. Les activités recommandées pour mon âge sont principalement la marche, la natation, les gymnastiques douces, le taï chi chuan qui est proche de la martialité, mais ces propositions m'ennuient un peu et je n'y trouve pas à exprimer l'énergie et la combativité qui m'habitent encore. Il se trouve donc que c'est le TJD qui est actuellement la base de mon activité physique et c'est bien de cette pratique que part ma réflexion. Je ne néglige pas cependant de marcher car deux entraînements de TJD par semaine ne suffisent pas à maintenir la vitalité. J'exécute aussi les katas au ralenti (style taï chi chuan). Excellent exercice pour voir les diverses imperfections que l'on reproduit sans s'en rendre compte.

Si mon expérience de l'exercice physique à l'origine du maintien de ma santé pouvait être utile à d'autres, jeunes ou vieux, je souhaite la partager. Tel est le but de cet écrit.

I. Le vieillissement

A. Pourquoi vieillit-on ?

La vie humaine se déroule sur plusieurs périodes. La première phase est celle de la croissance de l'enfant et de l'adolescent, puis suit une longue période de stabilité où les modifications corporelles sont peu visibles. Et enfin commence le vieillissement. Celui-ci est inscrit dans nos gênes.

Notre ADN est programmé pour la régénération des cellules du corps. Mais cette régénération est limitée.

La cellule ne se divise que 50 à 60 fois dans une vie. A chaque duplication, la cellule perd une petite partie, inscrite dans nos chromosomes ou plutôt à l'extrémité de ceux-ci, qu'on appelle télomère. Chaque division cellulaire supprime un petit bout de télomère. Au bout de 50 à 60 réplications cellulaires, il n'y a plus de télomère et le gène commence à dysfonctionner, c'est le début de la sénescence qui est programmée, inscrite dans nos chromosomes et qui provoque le vieillissement de la cellule donc de l'organisme.

Deux types de cellules échappent à cette sénescence, les cellules souches embryonnaires qui doivent répliquer parfaitement leur ADN au début de la croissance ainsi que les cellules germinatives (ovules et spermatozoïdes) qui doivent absolument conserver avec un maximum de fidélité le patrimoine génétique pour le transmettre aux générations suivantes.

La seule exception à cette physiologie bien rodée est la cellule cancéreuse, qu'on pourrait appeler immortelle. Celle-ci est douée d'une croissance rapide et incontrôlée, elle jouit d'un nombre illimité de divisions.

D'un côté, on a l'altération programmée de la cellule, qui est le vieillissement et nous fait renoncer à l'immortalité, de l'autre on a l'immortalité, mais c'est celle des cellules cancéreuses qui écrasent et étouffent les cellules saines.[2]

Attention, cependant nous ne sommes pas « tout génétique » !
Dans certains cas, le rôle des gènes est déterminant dans le risque de développer une maladie génétique, par exemple. Pour d'autres, les facteurs environnementaux (alimentation, tabac, mode de vie, etc.) jouent un rôle plus ou moins important, diminuant parfois le poids de la part du patrimoine génétique. [3] C'est ce qu'on appelle *l'épigénétique.*

Et c'est là que se situe l'intérêt de ce travail. L'exercice physique, et le mental qui s'ensuit, sont déterminants dans la longévité. On peut ainsi ralentir le processus des dégradations dues à l'âge et se maintenir longtemps en bonne santé.

On fait habituellement commencer cette phase de la vie *à partir de 60-65 ans, âge arbitraire que l'on utilise très souvent car il représente l'arrêt de la vie active, professionnelle. Il serait simpliste d'imaginer que la prévention des maux divers qui peuvent nous assaillir ne concerne que cette période de la vie.* [4]

B. Les réussites

Pour bien comprendre les mauvaises surprises apportées par le vieillissement, il faut partir de ce qu'on a vécu comme une réussite.

[2] Ce paragraphe sur le vieilliement celllulaire est tiré du travail du Dr Christian Bouchot intitulé *« Etudier le jeûne pour ne pas rester sur sa faim »* 2025
[3] Agence de la biomédecine
[4] Observatoire B2V des mémoires

Je situe l'apogée de ma carrière martiale à mon 4ème dan Fekamt Yondan. J'étais encore en pleine possession de mes moyens, j'allais avoir 80 ans. A mon sensei Daniel et à mon responsable de club Jean-François qui me mettaient en garde contre les risques que je prenais en tentant ce grade, je répondais que je vivais un état de grâce et qu'il me fallait en profiter, car cela ne durerait pas. Pour ce passage, j'ai présenté un mémoire sur la notion de combat dans les arts martiaux. Ma réflexion s'est appuyée sur le combat de Jacob avec l'ange, fresque dessinée par Delacroix à l'église St Sulpice à Paris, représentant un épisode biblique (Gen. 32. 23-32). J'ai fait remarquer que combattre (préfixe cum du latin avec) signifiait se battre avec. On ne se bat pas seul ni contre, mais avec. Mon adversaire est en même temps mon partenaire sans lequel je ne peux exister. Pour les épreuves physiques, j'ai présenté un kata personnel avec chinaï (arme faite de roseaux ficelés) pour la martialité et les mêmes gestes exécutés avec un parapluie et un partenaire attaquant (bunkaï) pour la self-défense. Ensuite démonstration du 4ème kata en entier, sans parler des épreuves habituelles et mouvements de base.

Au moment, des résultats, il devait y avoir 80 taïjsuka dans le dojo, j'ai été nommée en dernier. Daniel sensei a commencé en saluant la pratiquante que j'étais, ma fidélité et continue en disant « Quel que soit le résultat… » entendant ces mots je comprends immédiatement que j'ai échoué, et il poursuit « elle reste pour nous, un exemple…etc », ce qui me confirme dans mon intuition. Et il donne enfin les résultats : ma note dépassait largement la moyenne. Alors se déclenche dans le gymnase une explosion d'applaudissements comme je n'en avais jamais entendus et qui n'en finissait pas. J'ai salué, je devenais confuse de cette manifestation mais heureuse.

Des expériences de ce type sont des antidotes au vieillissement.

Cet état de grâce, en ce qui concerne ma santé, dura encore quelques années. Ce fut l'époque de la rédaction du deuxième livre écrit en collaboration avec Daniel Dubois *La méthode* considéré comme *la bible* du TJD. Et puis, est arrivé le temps des réparations de l'usure des articulations : prothèse de hanche en 2015 et prothèse de genou en 2019. Il est indéniable que si je n'avais pas eu la

motivation de remonter sur un tatami, je n'aurais pas récupéré aussi bien. Mais récupérer ne signifie pas se retrouver dans le même état qu'avant. Il y a une perte de souplesse et d'équilibre qui demeure. Ma pratique a commencé à en être affectée.

C. Les dégradations

L'âge a fini par me rattraper. Mes 85 ans ont sonné le début de la fin. Oh ! bien sûr, on pourrait faire remonter ce début plus avant, avec l'apparition des prothèses. Ce furent les lunettes avec la cinquantaine, puis les appareils auditifs, et puis enfin les prothèses déjà évoquées.

Même si celles-ci ne redonnent pas la jeunesse, elles limitent les dégâts. Les déficiences sont en partie réparables. Lors du confinement, Daniel Dubois sensei avait demandé à ses élèves de faire des vidéos de kata et de les lui envoyer. C'était pour garder un lien entre les pratiquants et leur permettre de continuer à travailler. J'ai fait une vidéo sur le 5ème kata, filmée par ma petite-fille. Lors d'une visite de contrôle chez le chirurgien qui m'avait mis une prothèse totale du genou gauche, je lui montre cette vidéo et il me demande de confirmer si c'est bien après l'opération, ce qui était le cas. Alors voyant cela, il me demande expressément de lui envoyer cette vidéo. J'imagine que c'était pour son press book et ne sais combien de personnes se sont décidées à se faire opérer après en avoir vu les effets bénéfiques.

Lorsque des dysfonctionnements organiques arrivent, c'est autre chose. Récemment, mon cœur a commencé à dysfonctionner avec des crises de fibrillation auriculaire qui se sont aggravées obligeant à quelques interventions sur le cœur. Traitement de choc pour faire baisser un rythme cardiaque emballé. Grosse fatigue consécutive et réveil de pathologies anciennes. Plus récemment encore, ce sont les reins qui se sont mis à marcher au ralenti. Tout cela m'a un peu éloignée des tatamis sans trop affecter mon désir de reprendre.

Cette détermination est de nature à hâter la remise en forme.

Vous aurez remarqué que je fais remonter ce processus de dégradation à mes 85 ans. Rares sont ceux et celles qui parviennent à cet âge ayant gardé suffisamment de tonus, d'équilibre et de réflexes pour faire encore bonne figure sur un tatami. Mais justement, il s'agit de ce qu'on appelle un cercle vertueux, c'est parce que je continue à fréquenter un dojo que je conserve ma longévité malgré les aléas. Que peut apporter le TJD dans les différents signes de l'âge ?

Il ne faudrait pas croire de mes propos sur le vieillissement que le TJD est un art martial destiné aux vieux, non, il est pour tous, mais les vieux peuvent aussi y trouver leur place, ce qui est loin d'être le cas d'autres disciplines sportives. C'est ce qu'on pourrait appeler une discipline intergénérationnelle.

II. Alors pourquoi le TJD ? Généralités sur la discipline

A. Mon histoire martiale

Ce que je viens de dire sur la pratique du TJD adaptée à mon âge ne m'est pas venu d'emblée. C'est une réflexion que je mène depuis mes débuts. Mon attachement au TJD vient aussi du fait que j'ai abordé la discipline à cinquante ans en 1980 à l'âge où beaucoup raccrochent leur kimono et que j'en ai gravi laborieusement les échelons.

C.N. 1er dan Taï jitsu 1986 FFKAMA
Diplôme Instructeur Fédéréral 1986 FFKAMA ; DIFE 2004 FEKAMT
C.N. 2ème dan Taï jitsu 1990 FFKAMA
C.N. 3ème dan sandan Taï jitsu do 2003 FEKAMT
C.N. 4ème dan Taï jitsu do yondan 2010 FEKAMT
C.N.5ème dan Fekamt (honoris causa) Godan Taï jitsu do 2012
C. rouge et blanc 6ème dan FEKAMT Rokudan 2021
Shogo avec titre de Renschi, mémoire sur « Le Souffle au service de la victoire » 2018

Je ne mentionne pas cette progression par vantardise mais plutôt pour en souligner le temps et les efforts nécessaires. Non pas que je sois arrivée au bout du chemin et que j'aie enfin atteint le but, le « do » qui figure dans le nom de la discipline et qui signifie la voie. Mais cette voie ne cesse d'être ouverte et d'inciter à aller de l'avant. Pour moi, cette incitation se bornera aujourd'hui à continuer l'entraînement et à éventuellement montrer l'exemple, mais je renonce à m'initier à une nouvelle discipline qui pourrait m'enrichir mais je ne

me sens plus l'énergie d'en refaire tout le parcours. C'est bien dans le TJD que je souhaite continuer à m'investir dans la limite de mes moyens actuels.

Les arts martiaux sont destinés à vous faire traverser l'existence le plus sereinement possible grâce à l'acquisition d'une technique d'autodéfense éprouvée et au développement d'un mental indéfectible.

B. Le TJD, une plongée dans un autre monde

Lorsque je revêts mon kimono (dogi), je revêts en même temps une personnalité nouvelle. Lorsque je pénètre dans un dojo, lieu chargé d'histoire et de symbole, je pénètre dans un autre monde. Une rupture s'opère avec la vie courante. Cette rupture est parfois manifestée par un temps de méditation appelé mokuso. Après le salut, en seiza ou assis en tailleur, voire debout, le poing droit dans la main gauche, on reste les yeux mi-clos l'esprit attentif à une respiration lente. Quelques minutes suffisent pour se sentir apaisé. On peut refaire la même chose à la fin du cours pour reprendre le cours de la vie normale. D'autres arts martiaux partagent ces valeurs. Mais les outils qu'ils offrent pour leur pratique sont différents et certes plus limités que ceux proposés dans le TJD.

Bien que française, les origines de la méthode sont japonaises et cela apporte une touche d'ésotérisme à la pratique martiale.

C. Une grande variété

En effet, ce qui me séduit dans cette discipline c'est sa riche variété. Les mouvements de base qui sont la base des autres techniques enseignées ne comportent pas moins de 33 sorties différentes sur dix saisies codifiées et en comptant les bases enchaînées et les armes (couteau, matraque, bâton, katana…) on dépasse la centaine. Dans les attaques simples par saisie, trois ripostes sont proposées. : un atemi, une clef, une projection. Cette variété permet de choisir les mouvements les plus adaptés à sa forme physique et à sa

morphologie. Et si on souhaite aller plus loin, on peut enchaîner diversement ces différentes sorties, les combinaisons sont multiples. C'est pourquoi d'après le choix que l'on opère dans ces mouvements, le TJD est accessible à tous et toutes quel que soit leur âge. C'est cette originalité que je ne crois pas trouver ailleurs.
La variété s'exprime dans les apprentissages des techniques de défense et les différentes formes de combat proposées : katas, enchaînements de gestes offensifs ou défensifs où le partenaire est virtuel, des randori ou combat à deux, trois ou en cercle plus proches de la réalité, mais aussi des gestes simples pour esquiver un coup ou le détourner.

D. Une qualité de relation à autrui

La relation à autrui y est particulière, faite à la fois de vigilance et de respect. Lorsqu'on salue selon la coutume japonaise, on s'incline devant l'autre mais on ne le quitte pas des yeux. Les exercices se pratiquent le plus souvent à deux. L'un a le rôle d'attaquant (uke), l'autre se défend (tori) et on alterne les rôles. Le partenaire n'est jamais considéré comme un adversaire à abattre, mais comme celui ou celle qui aide à progresser. Le plus gradé dirige le nouveau, celui ou celle qui a compris plus vite le mouvement à exécuter le démontre à nouveau ; les deux s'entraident et progressent ensemble.

C'est une discipline essentiellement défensive, d'où toute agressivité est bannie. Ce qui ne signifie pas pour autant que ce soit une discipline molle, sans énergie et sans combativité. Pour être efficace une self défense ne connaît pas de restriction dans les coups portés. Au contraire, il lui faut choisir les endroits les plus vulnérables et les plus douloureux. D'où, si l'on ne veut pas détruire son partenaire et ne plus avoir personne avec qui jouer, la pratique exige un contrôle absolu des coups portés et des clés articulaires et finalement un très grand respect d'autrui. Dans le salut qui commence chaque cours, ce respect, s'adresse aux fondateurs de la discipline dont les photographies ornent le dojo, mais aussi aux enseignants, les sensei, et plus largement les uns vis-à-vis des autres, signe de l'attention réciproque qu'on se porte, de la confiance qu'on se fait et des regrets éventuels d'une maladresse qui a porté atteinte, même faiblement, à l'intégrité corporelle de l'autre. Dans ces divers saluts, certains se font en seiza, les mains au sol, il faut alors s'efforcer de garder les yeux ouverts pour rester conscient de ce qui se passe autour de soi.

Contrairement à la plupart des sports, le TJD a le mérite de mêler, comme dans la vie courante, les différents types d'individus. Il y a des hommes et des femmes, des grands et des petits, des lourds et des légers et enfin des jeunes et des vieux. Il n'y a pas de discrimination. Cela permet de ne pas réserver cette activité aux hommes jeunes et en bonne santé.

Le changement de partenaire fait partie de la pédagogie. Dans cette façon de faire, on travaille successivement avec un plus grand ou un plus petit, avec une femme ou un homme, avec un plus jeune ou un moins jeune, avec un grade différent, ceinture noire ou ceinture blanche. Dans la réalité, on ne sait jamais quel sera le gabarit d'un attaquant ; de plus on est soumis à la loi qui dit que la défense doit être proportionnée à l'attaque. On doit donc savoir se mesurer et s'adapter. En tant que femme âgée, je fais confiance à mes partenaires masculins. Ils savent retenir leurs coups et ne pas me balancer trop violemment lors d'une projection. A mon tour, de respecter les fragilités masculines.

E. La philosophie du TJD, ses valeurs

1. « MIND OVER MUSCLE »

C'est le titre d'un livre de Jigoro Kano qui met l'intelligence au-dessus de la force brute. Le TJD limite le recours à la force. N'oublions pas que Maître Jigoro Kano, inventeur du judo, était un homme de petite constitution, souvent en proie à des moqueries de ses camarades lors de ses études. Sa méthode consiste donc à ne pas se baser sur la seule force musculaire mais de trouver des méthodes de déséquilibres, permettant de se débarrasser d'un adversaire en utilisant peu de force et même en se servant de la sienne.

Le TJD s'est inspiré de cette méthode pour utiliser les déséquilibres du judo, mais aussi les clés de l'aikido qui ne nécessitent pas de force mais peuvent être très douloureuses pour celui qui les subit et aboutir à une luxation si elles ne sont pas contrôlées. Elles sont un moyen de neutraliser un adversaire, celui qui cherche à vous enlever votre sac à main par exemple. Une clé nécessite un point d'appui, un levier, une force, mais réduite par rapport au résultat obtenu. « Donnez-moi un levier et un point d'appui et je soulèverai la Terre » disait Archimède.

Bien sûr, il peut être nécessaire de frapper, coup de poing, coup de pied. Ce sont les techniques du karaté que l'on utilise alors. Là, on va viser la cible plutôt qu'utiliser la force : le nez, le plexus, les parties génitales… Les doigts envoyés dans les yeux sont redoutables. Et puis, l'utilisation des genoux ou des coudes donne des frappes efficaces, moins spectaculaires, mais plus simples à exécuter.

Avec l'âge et malgré un entraînement constant, la force musculaire diminue, c'est ce qu'on appelle la sarcopénie. Par ailleurs, statistiquement la force musculaire des femmes est inférieure à celle des hommes. Je n'ai donc pas le choix, il faut utiliser des techniques de contournements comme les esquives (pas de côté pour ne pas rester dans l'axe de l'attaque) ou l'utilisation de la force de l'autre en accentuant son mouvement plutôt qu'en le contrant.

Des techniques peuvent jouer aussi sur la surprise et désarçonnent l'adversaire : après une esquive, ou mieux simultanément, une main ou un poing au visage surprennent et entraînent un moment de flottement qu'il faut alors exploiter. C'est la base du TJD : sur une attaque, d'abord une esquive et un atemi précurseur ; déjà ces deux mouvements peuvent vous sauver la vie.

On entend parfois résonner des cris dans un dojo, ce sont des kiaï, cri qui conjugue l'expression de l'énergie et le souffle libérateur à l'image de la vapeur qui s'échappe d'une cocotte-minute. Eh bien, ce cri envoyé dans les oreilles d'un attaquant est également déstabilisateur.

A l'inverse, certains pratiquants sûrs de leur force ne la maîtrise pas suffisamment et dans un combat, ils tentent de passer en force et négligent la finesse et les subtilités du TJD. Outre le danger qu'ils représentent pour leurs partenaires, ils font fuir des pratiquants moins bien équipés musculairement, notamment les femmes.

Mon attachement à cette discipline tient à la philosophie qu'elle met en œuvre. Dans sa conception même, le TJD est un art défensif. On n'agit qu'en réponse à une agression. Et si on le peut, on tente de l'éviter. Si la fréquentation d'un dojo permet de garder sa capacité à courir pour s'éloigner d'un danger, on n'a déjà pas perdu son temps. La fuite n'est pas honteuse, mais est parfois sagesse. La négociation peut être préférable au combat physique. « N'oublions pas que l'art du sabre est avant tout l'art de ne pas dégainer. » Cette formule du Me Gichin Funakoshi Nukitsuke, contemporain de Jigoro Kano et fondateur du karaté, exprime bien la philosophie pacifiste des arts martiaux. Ce sens a été détourné par l'entrée de la compétition qui aboutit à faire un

vainqueur et un vaincu. Plus qu'un art martial, c'est devenu un sport de combat. C'est sous cet aspect que le judo figure aux Jeux olympiques. Le TJD a jusqu'à présent évité cette dérive, ni perdant ou gagnant mais tous gagnants. C'est un jeu à somme non nulle.[5]

L'art martial est fait pour ne pas servir » disait Gichin Funakoshi (1868-1957) pour calmer l'ardeur de ses élèves à une époque où le Japon était devenu particulièrement belliqueux. Cette philosophie qui préconise de tout faire pour éviter l'affrontement est d'une indéniable pertinence. Dans les cas où une agression particulièrement violente ne vous laisse par le choix entre mourir ou combattre, il faut nécessairement se défendre. Néanmoins, ces situations sont rares ; la plupart des conflits violents peuvent, soit s'éviter, soit se clore rapidement. À une condition : que l'intelligence mène la danse.

Lorsque je dis que je pratique un art martial, mon interlocuteur a un petit recul en me disant : « Alors vous êtes dangereuse ! » Eh bien, les pratiquants d'arts martiaux sont plutôt plus pacifiques que les autres. Ils ont un lieu où exprimer leur agressivité. La confiance en soi acquise sur les tatamis fait qu'ils n'ont rien à prouver. Ni inhibés par la peur, ni habités par un désir de vengeance, ils sont plutôt calmes et tranquilles. Mais pour autant, ne cherchez pas à les agresser, la réponse pourrait vous surprendre.

L'apprentissage de techniques mortifères conduit paradoxalement au renoncement à l'agressivité.

I. LES VALEURS DU TJD - LE CODE MORAL DES SAMOURAIS

Au XVIème siècle, au Japon, les samouraïs, dont l'origine est bien antérieure, sont des guerriers au service d'un seigneur. Après la pacification du Japon, l'art de la guerre (budo) a pris une tournure plus éducative et s'est créé alors un code moral, le bushido, composé de 9 vertus ; les vertus des samourais sont universelles et intemporelles. C'est pourquoi elles imprègnent encore les écoles d'arts martiaux. Le TJD s'y réfère et s'enorgueillit de préparer ses élèves non seulement à l'art du combat, mais à un art de vivre. Le TJD permet le développement personnel des pratiquants pas seulement sur le plan physique

[5] Dans un jeu à somme nulle, ce que l'un perd est gagné par l'autre. Le jeu à somme non nulle permet de faire deux gagnants ou deux perdants.

et technique mais aussi sur le plan moral. Un travail écrit de développement personnel est demandé dès le 4ème dan sur des sujets en rapport avec le TJD.

Ces valeurs ont beau dater du XVIème siècle elles sont toujours valables aujourd'hui. L'honneur serait peut-être à redéfinir car à l'origine un manquement à l'honneur aboutissait souvent à un sepukku (suicide rituel). On sait aussi qu'il y a aujourd'hui des crimes d'honneur qui ne semblent pas correspondre à une juste vision de l'honneur. Mais les autres valeurs n'ont pas pris une ride. Non seulement, elles sont à pratiquer au dojo, mais aussi dans la vie quotidienne. Elles rejoignent les valeurs évangéliques d'amour du prochain.

•

1 L'HONNEUR (meiyo)

2 LA FIDELITE (chujitsu)

3 LA SINCERITE (makoto)

4 LE COURAGE (yûki)

5 LA BONTE (shinsetsu)

6 L'HUMILITE (kyoken)

7 LA DROITURE (tadashi)

8 LE RESPECT (sonchoo)

9 LE CONTRôLE DE SOI (seigyo)

III. Les réponses du TJD aux marques de l'âge

Concrètement quelles sont les réponses que m'apporte le TJD ? La longévité qu'il peut contribuer à développer ne sera que relative. C'est donc avec modestie que partant des signes de l'âge que je détecte sur moi et en moi, je voudrais montrer combien le TJD peut y apporter remède et apaisement.

Certes d'autres activités pourraient produire les mêmes effets, mais il y a quelques spécificités du TJD que j'aimerais détailler.

Ces marques de l'âge sont de plusieurs ordres, physique, cognitif ou psychosocial. Mais j'ai choisi de les présenter selon la gêne qu'elles me procurent.

A. L'équilibre

Depuis ma prothèse de genou, mon équilibre est perturbé. Les deux jambes en sont affectées. Me tenir sur un pied aussi bien gauche que droit m'est difficile. Sauter à cloche pied pratiquement impossible. Je dois avoir, même si je ne m'en aperçois pas vraiment un léger boitillement à la marche. Parfois, j'ai l'impression de marcher comme une femme ivre. Lorsque je suis au sol, me relever devient difficile. Il me faut me mettre sur le côté et à quatre pattes à genou, puis ramener une jambe, pied au sol en génuflexion, les mains sont toujours au sol, puis l'autre ; l'équilibre est suffisant pour se redresser et se mettre debout. J'ai plus de difficulté à m'assoir au sol par moi-même où je suis obligée de me laisse tomber à quelques centimètres de celui-ci que si je suis projetée relativement doucement. J'ai le réflexe : jambes tendues, tête levée, frappe au sol pour briser l'onde de choc. Parfois, à la fin d'une technique, mon partenaire demande si je veux aller au sol, je réponds que j'irai s'il me déséquilibre suffisamment et s'il veut bien attendre que je me relève.

C'est dans les coups de pieds que je souffre le plus de ce déséquilibre. Les coups de pied directs sont à peu près corrects, mais les circulaires sont plus difficiles. Les pivots, les marches arrière nécessitent un maintien conscient du corps, une attention soutenue pour ne pas tomber. L'enchaînement coup de pied direct, coup de pied circulaire du 1er kata sont particulièrement délicats.

Quand j'y arrive sans perturber l'harmonie du kata, je suis satisfaite. Dans l'exécution des katas, même une légère perte d'équilibre me retarde et me fait perdre le rythme, ou bien cela me déconcentre au point de me faire oublier l'enchaînement des gestes. Le seul remède, continuer sans relâche et accepter avec humilité les ratés.

C'est aussi le manque d'équilibre qui fait craindre de tomber. Tomber est la hantise des personnes âgées. Apprendre à tomber est l'une des premières choses que l'on apprend quand on aborde un art martial. Ne serait-ce pas paradoxal de renoncer à la pratique des chutes au moment où on en aurait le plus besoin ? L'apprentissage des chutes est destiné à éviter le choc brutal et les blessures d'une chute non contrôlée. Nous examinerons comment adapter les chutes aux seniors.

B. La mémoire

Au même titre que l'équilibre, c'est la mémoire qui me lâche parfois, notamment sur les mouvements de base. Qu'est-ce que c'est déjà la sortie par atemi du 9ème de base ? Ou la sortie par projection du 5ème ? Et à l'inverse, dans quel mouvement y a-t-il la clé en croix ? Le trou de mémoire aussi dans l'exécution d'un kata, me faisant perdre le rythme donné par le professeur, alors que j'ai exécuté ce kata des centaines de fois.

Des pertes de mémoire courtes et temporaires peuvent survenir à tout âge, notamment en période de stress, d'anxiété ou de fatigue intense. Le vieillissement a également un impact sur la performance du processus de mémorisation : avec l'âge, la mémoire devient souvent moins fiable.[6]
La mémoire fonctionne en suivant trois étapes :

- *l'encodage (l'entrée de l'information : transformer l'information et les stimuli),*
- *le stockage (maintien des informations en mémoire),*

[6] www. Giphar.fr

- *la récupération des souvenirs.*

  C'est la capacité à restituer qui s'altère en vieillissant.

Il me faut impérativement retenir le jour où l'on est et mes numéros de comptes divers mais aussi les prénoms et les dates d'anniversaire de mes 15 petits-enfants en ajoutant leur conjoint, et ceux de mes 10 arrière petits-enfants sensiblement du même âge et bien d'autres choses encore.

Certains secteurs de la mémoire me semblent plus affectés que d'autres.

- *la mémoire à court terme, aussi appelée mémoire de travail, retient un nombre limité d'informations (entre 5 et 9 éléments différents simultanément) pendant un temps très court (jusqu'à 90 secondes). Constamment sollicitée, elle permet de se souvenir d'un numéro de téléphone le temps de le noter, de poursuivre une conversation sans en perdre le fil ou encore de respecter les panneaux de signalisation routière.*

  Celle-ci me fait défaut. Alors que je m'efforce de retenir la technique que le professeur vient de démontrer, au moment de l'exécuter je demande à mon partenaire : « C'est sur quelle saisie déjà ? »

- *la mémoire à long terme stocke les données de façon durable et parfois même pendant toute une vie. D'une capacité considérable, elle se compose de différents sous-systèmes :*

  la mémoire épisodique qui se réfère aux moments personnellement vécus, situés dans leur contexte spatio-temporel (naissance d'un enfant, mariage) ;

  la mémoire perceptive qui est liée à la vue, l'ouïe, l'odorat le goût et le toucher. Elle permet d'identifier immédiatement des perceptions sensorielles déjà rencontrées comme des images (visages, lieux) ou des bruits (sons, voix, notes de musique).

Là encore, j'ai un déficit, j'ai du mal à reconnaître les visages et à retenir les noms et j'ai perdu l'odorat.

la mémoire sémantique qui repose sur un enregistrement de connaissances culturelles ou générales (tables de multiplication, nom des capitales des pays du monde, dates historiques) ;

la mémoire procédurale qui contient les savoir-faire, les habiletés motrices, et les automatismes inconscients (marcher, faire du vélo, tenir une fourchette) Elle permet de conduire ou jouer de la musique sans avoir à réapprendre à chaque fois. Cette mémoire est particulièrement sollicitée chez les artistes ou les sportifs pour acquérir des procédures parfaites et atteindre l'excellence.

Celle-ci est à l'œuvre dans les randoris et les mouvements de base.

A force de répétitions, certains mouvements deviennent automatiques. Un randori est un combat à deux ou en cercle avec 8 attaquants autour de soi dont certains sont armés. Il ne s'agit pas de traîner et de prendre le temps de réfléchir. Ce n'est plus le temps de l'apprentissage, mais celui de la restitution. C'est la mémoire procédurale qui est sollicitée, c'est l'automatisme qui prend le relais. L'esprit reste éveillé, s'adapte à l'attaque et trouve la défense la plus appropriée. Cet exercice qui fait souvent peur est l'un de mes préférés. Il m'est aujourd'hui plus facile de réagir à l'instinct que de réfléchir à ce qu'il convient de faire. Le bagage technique accumulé revient et s'exprime à bon escient, tout au moins je l'espère. Certains mouvements de base archi répétés reviennent aussi automatiquement mais pas tous. Pourquoi le 5ème me pose-t-il problème ?

Pour compenser l'effet de l'âge, l'apprentissage peut être plus long et fatiguant mais la plasticité cérébrale, bien qu'un peu réduite, est intacte et présente jusqu'à la fin de la vie. [7]

Les capacités du cerveau sont incroyables ; cela n'empêche qu'il faut parfois les solliciter par des exercices qui permettent de stimuler, de faire travailler et d'entretenir sa mémoire. Selon une récente étude suédoise, le cerveau est capable de se régénérer en produisant de nouveaux neurones fonctionnels. C'est une piste encourageante dans la prévention du vieillissement cérébral. Cette production se maintiendrait jusqu'à un très grand âge.

J'ai trouvé une citation de Cicéron : « La mémoire diminue à moins qu'on ne l'exerce ». La mémoire se développe en s'en servant.

Là encore je n'ai pas le choix ou laisser ma mémoire s'assoupir ou m'obstiner à fréquenter mon dojo ? Car si je ne m'obstinais pas à répéter ces exercices de mémoire, qu'en serait-il de celle-ci ?

[7] larecherche.fr

Alors sans me lasser je revois mouvements de base et katas, même seulement mentalement. Je les apprends à nouveau lorsqu'ils ont sombré dans l'oubli après une période d'inactivité.

C. L'affaissement. La sarcopénie

Avec l'âge, on a tendance à se vouter. Autrefois, je me tenais droite sans y penser, aujourd'hui pour me tenir droite, il faut que j'y pense.

Dès l'âge de **30 ans**, le tissu musculaire subit une dégénérescence progressive de l'ordre de **3 à 8%** par décennie, avec une accélération dès **50** ans, et à **70** ans nous avons perdu la moitié de notre masse musculaire au profit du tissu adipeux. C'est la sarcopénie.

Quels sont les effets de cette maladie liée à l'âge ?

Le premier est l'obésité puisque la masse musculaire est remplacée par de la graisse. Eh oui, j'ai pris du ventre !

Pire encore la faiblesse musculaire augmente le risque de démence. C'est alarmant de constater que le déficit cognitif est en lien avec la sarcopénie et surtout chez les femmes.

Enfin, ce que j'ai pu constater chez moi est que tous les muscles sont atteints par cette dégénérescence. Il n'y a pas que les muscles des jambes qui faiblissent, ralentissant la marche et créant des déséquilibres pouvant aboutir à des chutes. Nous avons aussi des muscles profonds dont on n'a généralement pas conscience qui nous maintiennent debout, la tête droite et en équilibre et ceux-ci finissent aussi par se fatiguer. La tête ne tombe pas encore mais elle a tendance à se pencher vers l'avant créant cette apparence de dos vouté.

Alors quels remèdes ?

Bien que la sarcopénie soit un processus lié à l'âge, il est possible de ralentir sa progression et de minimiser ses effets par une activité physique régulière et une alimentation équilibrée.

La pratique régulière d'une activité physique est une condition majeure pour prévenir les dos voûtés. En effet, plus on fait de sport, plus on gagne en muscles et plus le dos pourra être maintenu bien droit. [8]

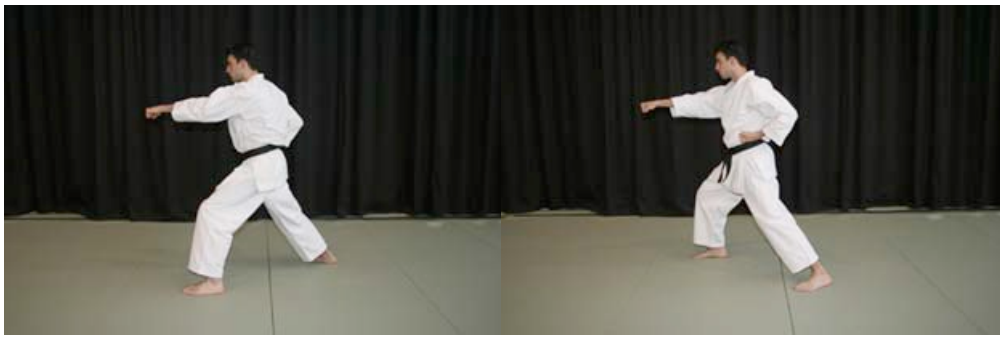
Que peut apporter le TJD dans ce domaine ?

[8] Site Allo docteur

L'échauffement a une très grande importance car les exercices recommandés sont la musculation et l'entraînement cardio-vasculaire.

Le squat est un mouvement de musculation poly-articulaire idéal pour muscler toute la partie basse du corps. Les pompes, quoique mobilisant l'ensemble du corps, se chargeront de la partie haute. Les exercices destinés à faire travailler le souffle et le cœur sont présents à chaque entraînement.
A la base, l'apprentissage des chutes est destiné à éviter le choc brutal et les blessures d'une chute non contrôlée.

Plus spécifique au TJD, la position yoï est de nature à vous redresser. Le ventre est rentré, il y a une légère bascule du bassin, les épaules sont relâchées, la tête se retrouve bien dégagée. Dans la même veine, la mise en garde déclenche des effets similaires. Devoir faire face à un partenaire qui pourrait être un adversaire, le regarder dans les yeux, les muscles bandés, le corps prêt à bondir, ne permettent guère au corps de rester affaissé. La mise en garde en reculant contrairement au karaté qui la fait en avançant, manifeste l'aspect défensif de la discipline mais davantage encore ; en avançant on a tendance à mettre la tête en avant tandis qu'en reculant on tient la tête haute. Un jeune enseignant [9] a remarqué cela dans le deuxième kata. Les deux coups de poing directs en avançant qui commencent le kata ont tendance à faire partir le corps vers l'avant. Il a donc recommandé de garder la tête et les épaules bien droites et de regarder droit devant soi.



D. La peur et la confiance en soi

Des problèmes de santé me sont tombés dessus sans signe avant- coureurs à plusieurs reprises et depuis j'ai peur. Ma belle insouciance s'en est allée. Et

[9] Il s'agit de Sébastien Keller, récemment détenteur du DIFE (diplôme instructeur fédéral européen)

cependant comme j'ai eu l'occasion de l'écrire dans le livre sur la méthode, écrit en collaboration avec Daniel Dubois 10, le randori, surtout l'exécution d'un randori en cercle est une victoire contre la peur ; « pris dans le feu de l'action, il n'est plus temps de s'inquiéter ». Même présente, celle-ci n'inhibe pas. Il nous faut distinguer la peur qui engendre la panique et celle qui est source de prudence.

L'activité physique régulière est le moyen naturel le plus connu pour se libérer de la peur. L'exercice libère des endorphines, les "hormones du bonheur", tout en réduisant les niveaux de cortisol. Que ce soit une promenade quotidienne, une séance de yoga, ou une session d'entraînement plus intense, l'activité physique contribue au bien-être mental[11].

De façon générale, la progression technique fait reculer le point d'apparition de la peur, non pas qu'on soit devenu invincible, mais davantage parce que l'esprit est occupé par la recherche d'une technique efficace. Dans le randori, on s'habitue aux situations d'affrontements, on apprend à encaisser. La confiance dans le partenaire contribue à la confiance en soi.

Plus la maîtrise des gestes défensifs s'accroit, plus la confiance en soi se développe rendant parfois inutile le recours à ces gestes. L'autorité naturelle qui se dégage de celui ou celle dont la tranquillité et la vigilance issues de la confiance en soi, impressionne. La confiance en soi écarte la peur.

F. La coordination - L'attention - La concentration

Il m'a toujours fallu du temps pour reproduire un enchaînement de mouvements. Les dix répétitions ne sont pas de trop et je n'y arrivais parfois qu'à la dixième reprise, donc avec l'âge cela ne s'améliore pas. Mon attention

[10] Le Taï -Jitsu Do, la Méthode, Editions du net,2014 p.208
[11] Site medoucine

se fatigue vite. Je maudis les professeurs qui pensent qu'avec une ou deux démonstrations et quelques répétitions cela suffit pour assimiler le mouvement ; la vue ne suffit pas, il faut le comprendre, l'essayer et le répéter. Certains pratiquants assimilent plus vite mais certainement pas tous. C'est là aussi que le partenaire qui a pigé plus vite peut aider mais c'est aussi une aide mutuelle, car le plus souvent chacun a retenu quelque chose de différent et ils s'efforcent de reconstituer ensemble la technique. Quand le mouvement est compris, il s'agit de le répéter souvent pour qu'il demeure dans la mémoire procédurale et devienne automatique. Cette sollicitation constante est de nature à entretenir les circuits de la mémoire

L'**exercice physique régulier** est associé à des **améliorations de la concentration**, **de la mémoire** et **des fonctions cognitives**. Comment retenir, répéter, exécuter un mouvement complexe ?

Je prendrai pour exemple, la projection du premier mouvement de base, qui est fréquemment utilisée. Il s'agit d'une réaction à une saisie de poignet. Il convient d'abord d'esquiver vers la droite tout en envoyant un atemi sur le cou de l'agresseur avec le tranchant de la main et on prolonge le mouvement en glissant le bras derrière la tête de l'attaquant, on se trouve dos à lui. Pour le faire chuter, on baisse son centre de gravité, en pliant les genoux selon la taille de l'attaquant on tire sur son bras droit et par une torsion du corps, on amène sa tête vers la gauche, on met la jambe droite en barrage et la projection peut se faire. Si le déséquilibre est bien réalisé, la projection ne demande pas beaucoup de force. Ici, ce qu'il faut remarquer, c'est le nombre de détails à respecter pour réussir le mouvement : penser à mettre sa ceinture en dessous de celle de l'attaquant (uke), tirer le bras, pousser la tête, mettre la jambe en barrage et pivoter le corps en commençant par la tête et le regard. Cette multitude de points à respecter en quelques instants, pratiquement simultanément, est de nature à développer la concentration et la coordination.

G. Solitude – convivialité - audition

Les personnes âgées subissent souvent la solitude : un conjoint a disparu, les enfants ont leur vie et sont dispersés.

Contrairement à la plupart des sports, le TJD a le mérite de mêler, comme dans la vie courante, les différents types d'individus. Il y a des hommes et des femmes, des grands et des petits, des lourds et des légers et enfin des jeunes et des vieux. Il n'y a pas de discrimination. Cela permet de ne pas réserver cette activité aux hommes jeunes et en bonne santé comme c'est le cas dans la plupart des sports dans lesquels on prend sa retraite à 30 ans. Le public du TJD est mélangé et oblige au respect de chaque morphologie, de chaque âge, de chaque état de santé. Plutôt que de vivre en EPAHD au milieu de personnes de mon âge, je préfère rencontrer des plus jeunes. Les plus âgés ont l'âge de mes enfants et les autres de mes petits-enfants.

Le travail en commun, l'effort partagé, l'aide mutuelle créent une ambiance amicale et une véritable convivialité. La fréquentation d'un dojo brise la solitude.

Mon audition défaillante malgré les appareils auditifs ne me permet pas toujours de bien comprendre le professeur et de saisir le mouvement qu'il faut faire. J'ai cru comprendre une chose et c'est une autre qu'il faut accomplir. Je me sens en décalage. Je démarre en retard, après avoir vu ce que font les autres. Parfois, je demande à mon partenaire : « Qu'est-ce qu'il a dit ? » La surdité isole et exclue. La vue est sollicitée et la mémoire aussi pour tenter de compenser et de saisir ce qui est proposé. La bienveillance vécue dans le groupe fait un peu oublier ce handicap.

H. La déprise [12]

La déprise n'est pas à confondre avec la déprime, encore qu'elles puissent coexister.

[12] Wikipedia « bons articles »

La **déprise** est un concept sociologique utilisé en France par la sociologie de la vieillesse et du vieillissement qui permet d'envisager l'individu avançant en âge comme un acteur pris dans un travail de négociation dont l'enjeu serait le maintien de son identité en dépit des éventuelles implications biologiques et sociales du passage du temps telles qu'une dégénérescence physiologique ou un veuvage.

Je me suis reconnue dans certains des symptômes décrits : un manque d'envie ou un sentiment de fatigue en prenant soin de les distinguer des problèmes de santé. C'est aussi un phénomène relationnel : le repli sur l'espace domestique et la moindre présence dans l'espace public avec le sentiment d'être dépassé" de "ne plus pouvoir", de devoir "ralentir".

J'ai abordé ce phénomène en parlant de l'humiliation ressentie dans ce cas.

La fatigue et le manque d'envie ne coïncident pas nécessairement avec un accident de santé, les difficultés physiques n'en constituent pas moins un déclencheur. La déprise peut aussi être la conséquence d'une disparition de certaines opportunités d'engagement, par exemple au moment du décès du conjoint ou lorsque les petits-enfants devenus grands sollicitent moins leurs grands-parents, mais aussi la retraite vue comme la perte d'un statut de travailleur. Quand il y a la perte d'un statut familial et d'un statut social, il devient nécessaire de « réinjecter des rôles là où il n'y en a plus ». Car c'est l'identité même de la personne qui est atteinte. Certaines recherches épidémiologiques ont mis en évidence que la mortalité chez les personnes âgées de 75 ans ou plus qui avaient déclaré « se sentir inutiles » sont plus susceptibles que les autres de décéder dans les cinq années qui suivent.[13]

Se sentir entouré, inclus dans un réseau social riche a clairement un effet bénéfique dans la prévention du déclin cognitif. Alors maintenant, nous comprenons mieux comment la pratique des arts martiaux pour moi est source de longévité grâce au maintien d'un réseau social varié et d'une identité autre que celle d'une vieille dame déclinante

[13] La déprise « *Perspective value of life events, psycho-social factors and self-rated health on disability in an elderly rural French population (1337-1342)* », A. Grand, P. Grosclaude, H. Bocquet et coll., *Social science and Medicine*, 1988.https://shs.cairn.info/revue-gerontologie-et-societe-2018-1-page-27?lang=fr

IV. L'intérêt du TJD

L'intérêt de la pratique du TJD nous est apparu dans chaque difficulté liée à l'âge, mais de façon plus générale que peut apporter le TJD indépendamment de l'âge ?

A. Le TJD comme thérapie

Le TJD n'est pas le seul sport à pouvoir être considéré sous un angle thérapeutique, mais ayant choisi de partir de cet art, je continue, sans en exclure les autres.

Les développements ci -dessus ont montré le nombre de troubles qui peuvent être limités par la pratique du TJD et montrent ainsi son effet thérapeutique, à commencer par le recul de la sénescence. Cependant, avant de se lancer dans cette activité, il convient de rappeler qu'un **certificat médical** est exigé. C'est un certificat de non contre-indication.[14] L'avis médical de non contre-indication à la pratique des arts martiaux n'est plus exigible tous les ans, sauf pour les personnes à risque, mais il n'est pas non plus nécessaire d'avoir une forme de super champion pour solliciter ce certificat.

Outre le maintien d'une bonne forme physique, mais pas seulement, le TJD peut aider les personnes à diminuer leur stress, à gérer leur anxiété ou leur souffrance psychique. Il s'agit véritablement d'effets sur le "développement personnel durable". Sous cet aspect, il n'est pas non plus réservé aux vieux même si j'ai choisi des exemples dus au vieillissement. Le TJD apporte ses bienfaits à tous les âges. Les plus jeunes ne sont pas sans connaître des épreuves et l'art martial peut les aider à les surmonter. Ils connaissent la peur et le stress, le harcèlement parfois, ils manquent aussi de confiance en eux, d'attention et de concentration. L'entraînement développera leurs capacités physiques et les aidera à les maintenir et ils découvriront en surplus qu'il ne s'agit pas seulement de déstabiliser et de maîtriser un adversaire mais aussi de se rencontrer soi-même dans un combat symbolique. Le sens de la combativité est essentiel pour sortir du cycle de la victimisation et pour retrouver une force intérieure à travers le corps. Nous quittons la recherche de la victoire sur un adversaire qui est le but des sports de combat alors qu'il s'agit ici de

[14] Voici une anecdote à ce sujet : mon médecin, adepte du TJD, sachant combien sa pratique est importante pour le maintien de ma santé, m'a fait naguère un certificat d'*obligation* de pratiquer, se démarquant ainsi des prescriptions habituelles de ses confrères qui se limitent à la non contre-indication.

développer des stratégies de construction ou de reconstruction de l'être à partir des traumatismes et des épreuves vécues.

Dans la plupart des pratiques martiales, l'objectif est de déstabiliser son adversaire voire de l'anéantir. Il y a beaucoup plus dans ma pratique du TJD. On peut trouver dans ce parcours de vie, du sens, du bon pouvoir sur soi-même et une certaine paix intérieure. Cette pratique s'adresse à tout un chacun désireux de retrouver sa force intérieure. L'art martial devient le support à la stimulation de la pulsion de vie. Il s'agit de stimuler l'émotion du courage à travers l'affrontement et de lutter ainsi contre le sentiment d'impuissance à travers la mobilisation du corps, de la respiration, des frappes contre l'ennemi invisible, en l'occurrence une maladie, une difficulté, une épreuve. Il est important que l'émotion puisse être stimulée afin qu'elle trouve un chemin d'expression à travers le corps. [15]

Nous retrouvons dans ces propos, la trilogie shin gi taï (esprit-technique-corps) qui structure le TJD. Si le Taï décline, l'expérience du Gi permet l'adaptation des techniques et le Shin donne un sens et une dynamique à l'ensemble. Le corps n'est pas dissocié de l'esprit dans les méthodes utilisées.

B. Une réponse aux aspirations actuelles

Nous constatons qu'il y a un engouement pour les méthodes de développement personnel. Introspection, méditation, autoanalyse, examen de conscience, autohypnose… de nombreux mots pour désigner d'encore plus nombreuses méthodes destinées à des myriades d'objectifs. La mode est à la méditation ; pas un média qui n'en évoque les bienfaits. Le marché est porteur, les gourous pullulent. La vente des livres, sur le développement personnel, l'épanouissement de la personne, le bien-être, a bondi. Les magazines, la télé, les réseaux sociaux vulgarisent les diverses méthodes. De notre côté, nous avons décrit abondamment ce que peuvent apporter les arts martiaux dans ce domaine.

[15] Paragraphe inspiré de
Yanick Pugin - 6ème Dan de Kick Boxing
Thérapeute en guidance éducative
Fondateur de la Martial Art Thérapie et consultant en éducation spécialisée
Auteur de Martial Art thérapie "la violence apprivoisée" aux Editions Favre

Il semble que de façon générale les clubs d'arts martiaux connaissent des difficultés de recrutement. Les raisons de cette désaffection sont diverses.[16] Il y a le nombre important de propositions offrant des réponses que nous avons trouvées dans le TJD. Les cours pour enfants connaissent un certain succès, mais ces derniers sont happés par les nombreux choix qui s 'offrent à eux. Peu persistent et peu de parents sont motivés par les cours d'adultes. L'abondance d'offres détourne des arts martiaux et surtout détourne d'une activité longue et exigeante.

Une autre cause de la désaffection pour les arts martiaux peut venir de la transmission verticale du savoir, du maître à l'élève. Les technologies actuelles donnent un accès immédiat au savoir (web, smartphone, réseaux sociaux, IA). Or pour s'initier à un art martial il faut des années de pratique régulière. Les délais imposés pour passer d'un grade à l'autre en sont le signe. La ceinture noire considérée comme un aboutissement, n'est en réalité que le signe que l'élève est digne d'être enseigné. Ce n'est guère dans l'air du temps et cela peut paraitre fastidieux.

Les arts martiaux sont porteurs d'un formalisme (tenue, saluts, lieu spécifique, langage étranger…), qui lui donne une image obsolète, inadaptée à la culture occidentale, éloignée de la réalité. Ce formalisme est issu d'un autre temps et d'une autre culture. Des activités annexes voient le jour au sein même de l'art martial : taï défense, taï contact, self défense : recherche de gestes défensifs efficaces et d'acquisition rapide. Elles se détachent de ce formalisme : tenue jogging, pas de nombreux saluts, le corps et la technique sont sollicités mais où est l'esprit qui conduit et donne sens ? Sont-elles encore des arts martiaux ? C'est la question que l'on peut poser au krav maga ou au MMA.

Ce qui est recherché dans les techniques destinées au bien-être et au développement personnel est proposé dans le TJD. Celui-ci exige à partir du 4ème dan, un travail de réflexion justement intitulé « développement personnel ». Certes, ce développement personnel n'est pas immédiat. Il faut plusieurs années de pratique pour s'en rendre compte. Dans mes quarante

[16] Cf. Le Taï-Jitsu Do de Shizuoka à ChatGPT
Réflexions sur le Taï-Jitsu Do depuis sa fondation,
et sa place dans la société actuelle Sujet de développement personnel de Jean-Luc Servin5ème dan FEKAMT, juin 2024

années de pratique et dans mon activité de juge lors des passages de grades, j'ai constaté chez les candidats, l'affinement de la pensée, l'originalité de la recherche, la rigueur de la réflexion, l'amélioration de la pédagogie pour les enseignants, le sens de la responsabilité dans la promotion de la discipline, l'équilibre psychologique de la personne, la qualité de sa relation à l'autre. On peut parler de développement personnel intégral qui se confirme au fur et à mesure des grades. Ces progrès ne sont pas réservés au dojo, mais imprègnent toute la vie personnelle, familiale, professionnelle. Finalement le TJD apporte l'optimisme, le bonheur, le soutien social et le fait d'avoir un but ou de trouver un sens à vie.

C'est tout cela que nous pourrions perdre par l'abandon de l'art martial.

C. L'adaptabilité

Le propre du TJD est d'être né d'une adaptation d'arts martiaux japonais traditionnels à une mentalité occidentale. Le fait d'unir et de synthétiser divers arts martiaux a manifesté sa différence en abandonnant le japonais pour désigner les techniques utilisées. Elles ont désormais un nom français. Si les puristes du karaté contestent la technicité d'un coup de pied, nous plaiderons qu'il ne s'agit pas d'un mawashi mais d'un coup de pied circulaire. Les diverses disciplines, judo, karaté do, aïkido, qui forment la base du TJD ne sont pas enseignées séparément mais simultanément créant une véritable symbiose. Chaque attaque de base comporte trois défenses en référence aux trois arts martiaux utilisés. Créé, mais pas figé, le TJ a évolué. Il a introduit le suffixe « do », la voie, le rendant plus conforme à son idéal de progression (2000) Des commissions se réunissent régulièrement pour juger de l'opportunité de tel ou tel mouvement ou un séminaire met le problème à l'étude.

Alors qu'au début, on considérait que le TJD n'était pas fait pour **les enfants :** articulations fragiles, manque de discernement dans l'utilisation des techniques apprises, ii s'est adapté aux enfants au point que certains clubs ont des sections enfants plus nombreuses que les sections d'adultes.

Les femmes, que certains appellent « les éléments féminins », montrant ainsi qu'elles ont un statut particulier, ont su, bien que de façon limitée, faire leur place dans la discipline parmi les « éléments masculins » plus nombreux. Qui, homme ou femme, n'a pas eu à faire face à un partenaire plus petit et plus fragile ?

La self défense fait partie de ces recherches d'auto-défense débarrassée du formalisme hérité du Japon et, quoique issue directement du TJD, elle vise d'abord rapidité et efficacité.

A la suite de ces adaptations qui sont à la fois un enrichissement et un appauvrissement de la discipline, je voudrais en proposer une autre, l'adaptation aux **personnes âgées.**

V. Une application osée, les chutes

A. Pourquoi avoir choisi les chutes ?

De façon générale, à tout âge il y a une crainte de la chute. Mais pour les personnes âgées la chute est une hantise, les limitant dans leurs activités et parfois les inhibant complétement. Il faut tenter de diminuer voire de surmonter cette peur et d'abord de comprendre d'où elle vient.

Il y a dans le cerveau des cellules qui se connectent à propos d'une émotion ou d'une situation donnée. On appelle ces connections des neurotags. Certains correspondent à une vision positive de l'événement, d'autres à une vision négative ; on pourrait parler de neurotags de la vie ou de la mort. Le cerveau n'est pas irrémédiablement lié à un type de neurotag, car celui-ci peut varier quasiment instantanément. Nous pensons que la pratique adaptée des chutes est de nature à permettre de changer de neurotag et de passer d'une notion de mort certaine (« si je tombe, je suis finie ! ») à une notion de vie possible. Ajoutons qu'on peut même prendre du plaisir à réaliser une chute réussie.

Les chutes que j'aborde ici sont celles qui se pratiquent dans un dojo sur un tatami et dont l'apprentissage se fait dès qu'on aborde un art martial. Leur pratique adaptée permettrait de démythologiser la chute perçue comme une porte de la mort. Ces chutes contrôlées seraient-elles sans danger et ne provoqueraient-elles pas des descentes d'organes chez les femmes ? C'est plutôt la faiblesse périnéale qui provoque le prolapsus. Cependant par manque de souplesse et de force dû à l'âge mais aussi à cause de prothèses pouvant affecter les jambes, les chutes enroulées et relevées (avant ou arrière) ne sont plus guère possibles. Faudrait-il tout abandonner ou bien des formes de chutes seraient-elles encore praticables ? Comment les adapter au grand âge ?

Avant tout, il s'agit de vérifier si la personne a la capacité à se relever, seule ou avec une main tendue. Alors on peut aborder ce qu'il est possible d'exécuter.

Des exercices simples, propres à aider à l'équilibre et à renforcer les muscles des jambes existent. Dans l'étude des coups de pied, on peut procéder en tenant la main d'un partenaire ; les deux travaillent simultanément ou alternativement.

Pour commencer, il ne faudrait pas que le sol devienne un ennemi dont on a peur. Il y a une réconciliation à opérer avec le sol pour s'en faire un allié. Comment procéder ?

Pour se réapproprier le sol, un gros coussin ou un tapis de chute permettent de s'assoir sans trop de difficulté, de là se laisser glisser sur le sol. Une fois assis, il est possible de se laisser partir en arrière aussi loin que possible ou sur le côté, embryons de chute arrière ou latérale, menton sur la poitrine et bras prêts à frapper le sol. Malgré leur simplicité apparente, ces exercices sont épuisants et on ne peut les prolonger.

B. Démonstration

Le partenaire est essentiel dans l'adaptation des chutes. N'oublions pas que pour qu'il y ait réellement projection, les deux pieds doivent être décollés du sol, ce qui rend le choc plus rude. Il convient donc de transformer les chutes relativement brutales en amenées au sol qui permettent de tomber plus doucement. A privilégier donc pour les personnes les plus âgées. Est-ce possible ?

Les 10 mouvements de base, début de l'apprentissage du TJD, comportent tous une sortie par projection. Comment subir ces 10 projections ? Cela suppose que c'est la personne âgée qui attaque (rôle d'uké), c'est tori qui se défend par projection mais c'est uké qui la subit. Dans la réalité, Il est peu probable que ce soit le sénior qui attaque et subisse la projection, mais il faut savoir chuter un minimum si on veut continuer à pratiquer. A l'inverse, il lui est toujours possible d'amener un partenaire à la chute ; conformément à la doctrine de ne pas jouer sur la force ; un déséquilibre bien mené et une bonne position ne demandent que peu d'effort pour effectuer une projection, mais comment la subir ?

En reprenant les 10 mouvements de base, voyons quelques essais d'adaptation. Ces descriptions sont destinées à ceux-celles qui sont déjà familiers des mouvements de base. Il n'est pas question ici de reprendre l'explication en détail des techniques de projection.

1. Dans la projection du 1er base, uke peut enrouler son partenaire avec son bras gauche pour freiner sa chute.

2. Sur un fauchage de jambe en déséquilibre arrière, c'est au partenaire tori de retenir la chute avec la main placée dans le dos

3. Ici, c'est plutôt une amenée au sol, la tête saisie à deux mains est tirée vers le sol en pivotant. Cela doit se faire en douceur.

4. C'est une chute avant. S'abstenir si on ne peut faire une chute enroulée ou tenter en amenant doucement uke (celle qui subit) jusqu'au sol. Il convient de baisser son centre de gravité pour raccourcir la distance au sol.

5. Saisie des deux poignets haut, la chute est possible en laissant uke s'enrouler autour de la jambe tendue. Tori doit plier les genoux pour accompagner le mouvement.

6. Sur saisie d'un poignet haut à deux mains par uke, Tori se baisse sur un genou et fait pivoter uke autour de ses épaules. La chute est possible en amenant uke bien devant soi. Et uke peut enrouler son bras gauche autour de tori.

7. Possible en amenant doucement au sol et en accompagnant la chute.

8. Il s'agit ici d'être saisi derrière les genoux. La chute est possible si tori décolle à peine les pieds pour que le déséquilibre soit moins important.

9. Chute avant sur sutemi, s'abstenir. Alors que l'inverse est une belle technique ne demandant pas de force.

10. Amener devant soi en douceur comme pour le 6.
    Le bras droit peut freiner la chute en s'enroulant autour du partenaire.

Il ne faut pas voir ces aménagements comme une perversion de l'art martial, mais comme des éducatifs pouvant aider les commençants comme les « finissants ».

Outre une adaptation des chutes, un cours axé sur les seniors nécessite un rythme beaucoup plus lent. L'apprentissage demande davantage de temps. Pour les anciens pratiquants, qui, normalement, ne sont plus des débutants, il y a parfois un deuxième apprentissage à faire car l'oubli est fréquent.

.

Conclusion

Une symbolique de la vie et de la mort.

Depuis que l'âge ne me permets plus d'accomplir certains gestes ou certaines techniques (coups de pied qui me font perdre l'équilibre) ou tout simplement parce que j'ai oublié des mouvements de base que j'ai exécutés des milliers de fois, j'en suis humiliée.

Courtoisement, personne ne me fait remarquer mes déficiences, mais je les vois et en suis mortifiée. Parfois, je me dis : « Il est temps que je m'arrête » Haut gradée, je ne donne plus l'exemple. C'est probablement un manque d'humilité de le ressentir ainsi.

« C'est souvent par manque d'humilité qu'un individu se dévalorise, en sous-estimant ses propres capacités et donc en considérant ses réalisations comme médiocres ». [i]Wikipedia

N'oublions pas que, parmi les valeurs des samouraïs, figure **l'humilité.** L'humilité est de s'accepter de façon réaliste tel-le qu'on est. Alors ne pas confondre humilité et humiliation. Le do n'est pas une voie facile.

S'arrêter est le plus sûr moyen de précipiter le vieillissement. Persévérer, c'est entretenir sa longévité.

Aussi extraordinaire que cela puisse paraître, la pratique martiale (ou autre sport) aurait la capacité d'entretenir voire de rallonger les télomères malgré leur raccourcissement programmé évoqué en introduction.

Il y a là une sorte de victoire sur la mort.

Dans art martial, il y a Mars, dieu de la guerre. La guerre apporte la mort. Les gestes appris dans un dojo peuvent causer la mort. Le karaté do préconisait un seul geste létal. C'était probablement rare de tuer un adversaire d'un seul coup, mais en théorie ce n'est pas impossible. Le combat qui est au cœur de l'art martial porte en lui-même une symbolique de vie et de mort. Encore une fois, c'est le respect absolu d'autrui qui transforme les gestes de mort en un art qui fait vivre. Ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas qu'il te fasse.

Cette symbolique est présente plus largement dans toute relation humaine, car nous n'existons que dans et par nos rapports aux autres. Dans tout entretien, dans tout dialogue, quel que soit le sujet, c'est finalement la vie et la mort de chacun et chacune qui est en jeu. De la simple phrase « Il fait beau aujourd'hui » la réaction de l'interlocuteur, approbation, négation ou indifférence, nous donne la vie ou la mort ou nous laissent incertains. Nous nous sentons confirmés, rejetés ou nous avons l'impression de n'avoir pas été entendus, et finalement de ne pas exister. Chaque fois que nous entrons en relation avec autrui nous recevons de lui et la vie et la mort et nous lui donnons ou la vie ou la mort. Nos échanges sont toujours faits d'un mixte de vie et de mort. Nous reconnaissons l'autre et le méconnaissons en même temps. Nous le construisons et le démolissons simultanément. Nos relations sont toujours ambiguës.[17]

Toute vie humaine est un combat entre la vie et la mort et le vieillissement nous le fait toucher du doigt. Ce n'est pas seulement le combat physique du corps face à son déclin mais aussi un combat spirituel. Pour en revenir aux vertus des samouraïs, leur exercice est une lutte contre leur contraire : la trahison, le mensonge, la peur, la méchanceté, l'orgueil, le manque de respect ou de contrôle de soi. C'est le shin qui est porteur de cette dimension de transcendance présente dans le TJD.

[17] Cf Mémoire 4ème dan Alice Gombault « Le combat » 2008

Les samurais ont été conquis par la méditation zen car elle leur permettait, entre autres bénéfices, d'évacuer la crainte de la mort, améliorant ainsi fortement leur aisance au combat, donc leur probabilité de survie. [18]

Dans certains combats extrêmes, comme l'agression violente ou la guerre, il n'y a pas d'alternative. C'est moi ou l'autre. L'instinct de survie conduit à détruire l'ennemi. On n'est plus dans la symbolique mais dans la réalité. **C'est cette même réalité qui s'imposera à nous lorsqu'il nous faudra poser notre dernier acte de vie, la mort. C'est la déprise ultime.**

FIN

N B *: Quand ce temps sera arrivé, je voudrais qu'on me revête de mon dogi (kimono) avec ma ceinture et que l'on dispose mes bras dans une position yoï. C'est ainsi que j'affronterai l'inconnu de la mort.*

流
体
術
道

A. [18] LA LETTRE DU GOSHIN BUDOKAI mars 2018 Mokuso