

gestes, la pratique interne tend à instaurer de la continuité. La volonté de matérialiser l'expression de la force crée souvent un découpage des gestes : en marquant constamment les impacts dans un kata pour « extérioriser » la force on installe une discontinuité. En travaillant plus sur la continuité des gestes l'approche interne permet d'aller vers une disponibilité plus importante.

Roger Itier : Je ne fais aucune différence entre ces notions : l'entraînement aux arts martiaux revêt plusieurs chemins et les aspects « interne » et « externe » sont indissociables, car l'énergie est une et indivisible. Les manifestations externes ne sont que la résultante d'un travail plus profond, la force dans les arts martiaux doit s'exprimer totalement. Je n'arrive pas à dissocier « l'externe » de « l'interne ». L'équilibre réside dans l'alternance judicieuse des deux,

sur le modèle du Yin et le Yang. L'interne et l'externe sont deux pôles de la pratique.

Les styles internes utilisent souvent des mouvements relativement lents ce qui peut sembler contradictoire avec la rapidité des mouvements en combat. En quoi la lenteur peut-elle être un apport pour des pratiques orientées vers le combat ?

Bernard Bilicki : Si l'explosivité est recherchée dans les arts martiaux, cette volonté génère parfois des tensions qui nuisent à cet objectif. Un travail plus lent apprend à mieux se relâcher, ce qui permet ensuite un gain de vitesse dans les mouvements de combat. De plus, la lenteur laisse le temps de prendre conscience en profondeur du déroulement d'un geste et des éléments qui le rendent efficace, comme les appuis et la liaison motrice avec le sol. La lenteur est donc l'occasion de donner une dimension d'introspection plus importante à la pratique, en favorisant la conscientisation du geste.

Roger Itier : Je partage l'avis de Bernard concernant la kinesthésie des mouvements de l'interne. On considère souvent à tort que

les styles internes se pratiquent lentement, car c'est le cas de certaines écoles. La lenteur n'est qu'une méthode de travail qui favorise le relâchement musculaire et l'intégration de la notion de mouvement global. N'oublions pas

que les sorties de force explosives sont les manifestations de la martialité toujours présente au sein des formes et du travail interne en général. Nous devons apprendre à maîtriser toutes les formes de vitesse dans nos disciplines martiales : de l'immobilité à la vitesse fulgurante du combat.

Peut-on « faire de l'interne » sans pratiquer un style classifié comme tel ? Ou de façon plus imagée peut-on développer une dimension interne dans la pratique du karaté sans passer par l'étude d'un style interne ?

Bernard Bilicki : J'intègre une part d'exercices internes dans mes stages de karaté. Cela ne consiste pas à pratiquer des styles internes chinois même si dans ma recherche personnelle je me suis en partie inspiré de ces styles, car l'objectif n'est pas de se placer au niveau des formes mais au niveau des principes. Par exemple, on peut s'inspirer de formes existantes pour travailler la liaison avec le sol et en développer d'autres, ayant les mêmes objectifs tout en étant plus en phase avec la gestuelle du karaté. On peut faire de même avec de nombreux principes, comme par exemple la verticalité et l'utilisation de la colonne vertébrale.

Roger Itier : Dans les arts chinois contemporains, les pratiques internes et externes s'adressent à des populations différentes. Cette évolution ne s'appuie sur aucun principe traditionnel qui interdirait aux jeunes de pratiquer les styles internes et aux seniors les styles externes. Cette distinction vient du fait que « l'externe » est réputé plus exigeant sur le plan physique et que « l'interne » semble moins mettre l'accent sur la condition physique. Ceci est une erreur et ne tient qu'à la façon dont ces styles sont actuellement compris et enseignés. Pour ma part j'inclus toujours des exercices issus des styles internes dans mes cours de styles externes et vice-versa. J'ajouterais que le karaté est un art martial très riche qui a reçu de nombreuses influences, dont les formes chinoises externes mais aussi internes, et cette dimension interne est encore présente dans les formes originelles du karaté d'Okinawa.

Pour conclure, du point de vue de l'évolution future de nos pratiques, quel rôle peut jouer cette dimension interne des arts martiaux ?

Bernard Bilicki : D'une façon générale je crois qu'un art qui n'échange pas avec les autres tend plus ou moins rapidement à se renfermer et à dépérir. Cela vaut pour le karaté. Les formes de pratique ont évolué au cours du temps, comme par exemple lorsque Itosu a voulu démocratiser son enseignement à Okinawa, puis lorsque Funakoshi a continué dans cette direction au Japon. Aujourd'hui réintroduire un aspect plus souple dans la pratique est une façon de la renouveler, en phase avec une demande actuelle de bien-être mais aussi de défense personnelle, car la dimension interne permet de concilier la préservation du corps avec la recherche d'efficacité.

Roger Itier : L'évolution sportive des arts martiaux a pour conséquence positive d'attirer un public jeune, mais le risque est que des adultes, plus âgés, n'osent plus aller vers ces disciplines alors qu'ils seraient potentiellement plus intéressés par l'aspect santé et par la dimension culturelle des arts martiaux. Il est très intéressant pour nous de travailler avec des experts de karaté et cet échange en est la preuve. Je crois qu'il pourrait s'agir là d'un chantier d'avenir les plus passionnants au sein de la FFKDA. ■

« Interne et externe sont indissociables »

