

## La maîtrise de soi



Un combat outre la préparation physique c'est le mental...

« Des qualités de corps et d'esprit existent qui permettent à une personne de vaincre au combat. La force, la vitesse et la compétence technique comptent parmi ces qualités. Ces qualités sont souhaitables et nécessaires pour l'excellent combattant comme pour le combattant efficace. Seules, cependant, elles sont insuffisantes pour faire de quelqu'un un bon pratiquant d'arts martiaux. Ces qualités doivent se voir adjoindre et se laisser guider par des qualités de caractère telles que la compassion, le courage et le contrôle de soi. »

Charles Hackney

**Les 5 vertus nécessaires au combattant:**

**Courage**

**Justice**

**Tempérance**

**Sagesse**

**Bienveillance**

Le temps et l'entraînement permettent de développer cette maîtrise

## **Le mental indépendant du corps**

« Même si le corps est en position tranquille l'esprit lui ne doit pas demeurer tranquille. Même si le corps agit rapidement, l'esprit, quant à lui, ne doit pas du tout agir rapidement. L'esprit ne suit pas le corps et le corps ne suit pas l'esprit. »

Miyamoto Musashi

Cette phrase de Musashi expose la notion qu'il faut que l'esprit soit indépendant du corps. Parfois des athlètes fatigués vont abaisser leur concentration, ou quand on leur demande de travailler en souplesse, ils vont diminuer leur vigilance. Il faut réussir à déconnecter les sensations corporelles de l'état mental.

Les entraînements sont malheureusement trop souvent uniquement axés sur le travail physique et technique du combat. Il faut intégrer aux entraînements des exercices qui vont aussi faire travailler le mental ; la capacité de réaction, la prise de décision, la concentration et le détachement de l'esprit.

## **La détermination et le courage**

Repousser ses limites, détermination et courage et une grande volonté, la difficulté durant les entraînements exténuants. Les échecs les blessures feront du judoka, au long de sa carrière un maître de son corps et de ses sens. Un homme une femme accomplie

« Décrire le courage non comme l'absence de peur, mais, comme la capacité à accomplir les tâches attendues malgré la peur, et la peur devient un adversaire à affronter et à vaincre plutôt qu'à nier. »

Charles Hackney