

Vision tunnel et vision périphérique

L'importance du regard

Roland Habersetzer vient de publier *Tengu-ryu Karatedo*, chez Budo Editions. Ce dernier ouvrage est une tentative pionnière pour un concept d'art martial en symbiose avec notre siècle. Nous en avons extrait un passage consacré à l'importance du regard durant un combat.

Parmi les nombreux discours bien connus en Budo, il y a des références classiques. Ainsi, *Metsuke-no-kata* (Yan-fa, en chinois) est la "pratique du regard", une des composantes fondamentales du combat. La manière de "placer son regard" en combat peut décider de la victoire ou de la défaite. Mais comment faire dans la pratique? Quel regard? Faut-il "voir" ou "regarder"? Observer attentivement ou laisser venir à soi ce qu'il est important de saisir? Faut-il juste poser son regard sur l'adversaire? Regarder "à travers" lui? Ne pas le fixer? Ce regard doit-il rester léger ou incisif? Superficiel ou appuyé? Faut-il y mettre une intensité particulière? Suffirait-il, pour avoir le "regard martial", de froncer les sourcils, de prendre une expression terrible à faire peur (genre "si les yeux pouvaient tuer")? Le regard émet et capte, trahit et hypnotise. Les yeux ont un pouvoir, et participent à la stratégie du combat. Ils émettent la force intérieure, l'esprit de décision, mais ils sont aussi, vus par l'adversaire, cette "fenêtre de l'âme", dont il faut dissimuler les intentions. Certains regards peuvent se lire comme un "livre ouvert", d'autres restent des murs à travers lesquels rien ne filtre.

"Voir", en art martial : *Metsuke-no-kata*

Il existe, sur ce sujet déterminant, de précieuses indications dans l'enseignement

traditionnel des arts martiaux. Ainsi, ce "regard de montagne lointaine" (Enzan-no-metsuke) qui ne se pose pas sur l'adversaire mais qui l'enveloppe, le traverse, le contrôle de la tête aux pieds. On retrouve ce même concept dans les expressions *Koyo-no-metsuke*, ou *Tozan-no-metsuke*, pour exprimer cette idée de voir avec la même précision, et dans l'instant, à la fois l'ensemble et le détail. Le regard ne doit pas se briser sur le visible, l'apparence; il doit porter jusqu'à l'horizon de ce visible et, au-delà, au cœur du "non-forme" (c'est, idéalement, "voir à travers l'esprit de l'adversaire avec l'œil intérieur"). L'esprit ne s'attachant à aucun point précis de l'adversaire, il peut percevoir ce dernier dans sa totalité et jusque dans son intention (idée que le célèbre moine Takuan, maître du sabre et de Zen, rappelait en exhortant à ne jamais fixer ses yeux sur le sabre de l'adversaire). Le vocabulaire martial japonais exprime de nombreuses manières le concept du "voir" dans les arts martiaux.

Miyamoto Musashi avait laissé à ce sujet quelques formules dans son "Traité des 5 Roues" (*Gorin-no-sho* : "Livre de l'eau"). Ainsi, entre autres : "Avoir les yeux fixés vastement", ou encore : "Il est plus important de voir que de regarder... Il est important de voir les objets lointains comme s'ils étaient proches et d'avoir une vue lointaine des choses proches... Il faut voir le sabre de l'adversaire mais ne pas être distrait par les mouvements insignifiants de son

arme... Il faut pouvoir regarder des deux côtés sans remuer les pupilles". On peut voir sur une peinture d'époque, le représentant debout en garde naturelle avec ses deux sabres à la main, une attitude connue sous le nom de *Happo-biraki* (ouverte des 8 côtés). Une position neutre, sans allure, une garde à "profil bas" (n'éveillant aucun soupçon chez le ou les adversaires), en réalité tellement prête à faire face à tout qu'il n'y a pas d'ouverture pour l'attaquer. Il ne faut jamais plonger ses yeux dans ceux de l'adversaire, mais les laisser à hauteur de sa gorge (respiration). Ne les river nulle part, avec l'espoir de deviner la précision de la menace. N'oubliez pas que l'adversaire peut également lire vos intentions et vos émotions dans les vôtres... Il y a aussi ceux qui savent exprimer dans leur regard une émotion différente de leur volonté : il existe des comédiens doués (encore que l'on puisse douter de ce que, dans le bref éclat d'un moment de vérité aussi pointu, qui que ce soit ait le temps, la présence d'esprit, la maîtrise émotionnelle, pour donner efficacement un tel change). Dans la pratique, en situation "vraie", le regard ne peut tricher (il exprime peur, hésitation, agressivité, violence, annonce d'une attaque...).

La "vision tunnel" : un piège

Tout le monde sait, ou a peut-être déjà expérimenté, qu'un véritable stress provoque chez l'individu normal (pas spécialement conditionné pour une action téméraire) >



La manière de "placer son regard" en combat peut décider de la victoire ou de la défaite.



En self-défense, des techniques simples et efficaces suffisent.

une brutale montée d'adrénaline à l'origine de défaillances physiques et mentales diverses, dont des troubles visuels. La fascination d'un danger extrême provoque ce que l'on appelle une "vision tunnel", une image suffisamment évocatrice: hypnotisé, le regard se bloque sur la source du danger précis, oubliant de voir le reste. Or s'il est essentiel d'identifier rapidement et correctement le danger dans l'urgence (sa réalité, sa direction, son intensité), donc de focaliser sur l'attaque à venir ou déjà en cours d'exécution, il est non moins indispensable de se libérer aussi vite que possible de cette attache visuelle, paralysante, pour pouvoir prendre en compte, dans la foulée, d'autres dangers potentiels (il peut y avoir un second ou un troisième adversaire survenant d'une direction inattendue, ou tout

simplement une voiture qui vient vous percuter alors que, agressé dans la rue, vous êtes resté inutilement bloqué sur une situation qui est déjà résolue à votre avantage). C'est pourquoi une véritable gestion du danger implique la réouverture rapide du champ de vision qui donnera la possibilité de balayer toute la zone de danger dans une "vision périphérique" ou "globale" : on ne "regarde" plus, mais on "voit" ...

On connaît bien au Dojo, en Kumite classique où l'on affronte un seul adversaire (et encore : c'est un "partenaire" de Dojo), ce piège de l'attention derrière la fixité du regard de l'autre, verrouillé dans une seule direction. (...) La fascination quasi hypnotique produit un effet d'autant plus amplifié que le niveau de menace est élevé

(apparition d'une arme dans la main de l'agresseur). On parle aussi de "zoom attentionnel" (hyper-focalisation sensorielle sur l'élément du stress). La "vision tunnel" empêche de capter à temps ce qui n'est pas dans son champ direct, ou pire encore, sous le coup de l'effolement, les facultés de discernement disparaissent tout à fait, la vue et les sensations soudain submergées. Tachycardie, respiration incontrôlée, distorsion visuelle et auditive, blocage émotionnel : le contrôle visuel et sensoriel de la situation échappe, le corps reste, au mieux incontrôlable, au pire tétanisé. Un ensemble de réactions tout à fait naturelles et normales, mais après lesquelles il n'est plus possible d'envisager une gestion raisonnée ni de la menace ni de ses propres capacités de réponse; et tout devient hasardeux, donc encore plus dangereux. La concentration visuelle en un point (focalisation), enchaîne l'esprit comme la technique.

Elle est sans doute nécessaire à l'un ou l'autre moment de la confrontation (elle est d'ailleurs instinctive), où il faut concentrer toute son attention sur la matérialisation précise du danger à annuler à tout prix et tout de suite. Mais il ne faut pas s'y trouver bloqué plus de temps qu'il ne le faut. Il faut très vite repasser à une vision à nouveau ouverte, ayant retrouvé sa mobilité, qui laisse libre de réagir dans l'instant et de coller à une réalité changeante (en particulier dans un contexte d'attaques multiples). Facile à dire, beaucoup moins à faire, c'est certain, mais l'entraînement sérieux doit justement y remédier.

"Vision globale", "vision périphérique" : ouvrir le champ de vision...

C'est que, dans la voie "martial", il faut pouvoir faire face à plusieurs adversaires, gérer plusieurs situations simultanément. L'efficacité est alors dans la mobilité. Il est facile de comprendre que dans une telle optique, une "vision tunnel" maintenue va très rapidement mettre fin à l'espoir de sortir indemne de la situation. Dès que c'est possible, il faut ouvrir son champ de vision, quitte à le rétrécir à nouveau en fonction des besoins de votre périmètre de protection (un peu comme un obturateur d'appar-

La fascination d'un danger extrême provoque ce que l'on appelle une "vision tunnel": hypnotisé, sous le coup de l'effolement, le regard se bloque sur la source du danger précis, oubliant de voir le reste



Défense par clé de bras et coup de coude simultané à la gorge.

reil photo qui capte plus ou moins de lumière en fonction de la profondeur de champ utile à chaque prise de vue). A chaque fois que l'on en a le temps et la possibilité, moins pris dans l'urgence, il faut repasser à une vision qui est à la fois "globale" et "périphérique" (observation périphérique, ou balayage visuel, "scanning" en anglais) et même, au-delà, une "fouille visuelle" ("searching"), dans l'idée qu'un danger peut en cacher un autre, qu'un problème peut ne pas être posé isolément. La théorie dit qu'il faut apprendre à voir sans avoir l'air de regarder vraiment, à visualiser la totalité de la forme du danger mais sans s'attacher à aucun détail en particulier. Apprendre à avoir une vision "globale" d'un ou de plusieurs adversaires. Avoir une vision "périphérique", c'est plus exactement chercher autour de soi à détecter plusieurs sources de danger disséminées dans plusieurs directions, déjà reconnues ou seulement possibles (d'où ce "balayage périphérique" systématique du regard avant mais aussi après toute solution à apporter ou déjà apportée dans le cadre d'un engagement). Dans les deux cas il >

s'agit d'une vision ouverte, libre, mobile, réceptive. Dans un combat réel, la "vision périphérique" (initiale puis finale) est indispensable à la garantie de votre "sphère de survie"

Le "balayage visuel" un comportement de prudence

Une fois encore il faut réellement "vivre" la situation à chaque fois. Il faut vraiment chercher à voir ce qui se passe autour de soi. En profitant pour, à nouveau, respirer à fond. ., mais toujours prêt à verrouiller sur une nouvelle action qui serait nécessaire (état de "suivi mental"). Le "scanning" ne doit pas devenir une action réflexe, formaliste, dépourvue de sens. Ce "balayage visuel" est un procédé délicat en état de stress (qui exige une intense mobilité corporelle et visuelle, un bon sens du contrôle, du sang-froid, toutes choses loin d'être évidentes dans une situation réelle), mais il permet vraiment de garder la maîtrise d'un environnement changeant, de gagner du temps dans la réactivité et de ne pas rester tributaire d'un seul danger (qui peut se révéler être un leurre, ou une attaque-sacrifice qui cacherait une



Il faut vraiment chercher à voir ce qui se passe autour de soi.

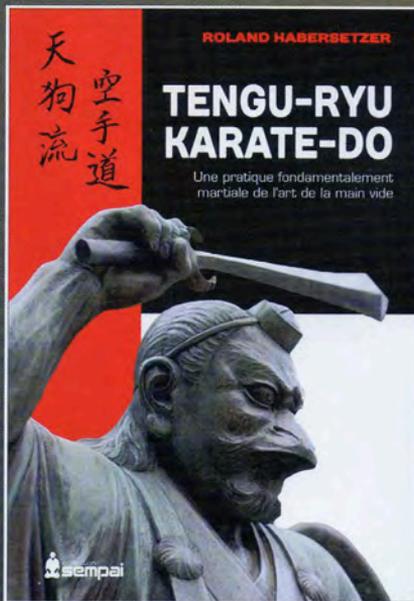
autre plus grave), de gérer au mieux la situation. Dans la pratique, après chaque action de combat concluante, il convient de rester en contact-contrôle de l'adversaire et, dans la position du moment, repasser dès que possible (lorsque sa soumission est obtenue) en vision périphérique (360°). Ensuite seulement, rom-

pre définitivement le contact pour un dernier contrôle visuel de l'adversaire, en repassant éventuellement en "garde Tengu" stabilisée. Ce désengagement progressif s'accompagne du passe du stage mental "rouge" au stage "orange" avec rééquilibrage de la respiration (principe du code des couleurs). ●

Tengu-ryu Karatedo

une pratique fondamentalement martiale de la "main vide" Par Roland Habersetzer
Budo Editions, octobre 2014

Ce dernier ouvrage (320 pages, en couleurs) de Shihan Roland Habersetzer est une tentative pionnière pour un concept d'art martial en symbiose avec notre siècle. Dans cette vision à la fois traditionnelle et moderne, Roland Habersetzer intègre des préoccupations et des expériences nouvelles, complètement absentes des pratiques actuelles. Voici un discours (assumé) et une méthode (aboutie) à l'adresse des pratiquants d'arts martiaux de tous styles désireux de retrouver le sens originel de leurs gestuelles, notamment en karaté, à la recherche, entre sports de combats, sports d'entretien, pratiques ludiques ou pratiques traditionnelles classiques, d'un autre choix. Celui de l'authentique. L'auteur nous ouvre ici la perspective, appuyée sur de réelles pistes de travail issues d'une expérience de 55 ans, d'un retour au sens premier que devrait garder tout enseignement de la "main vide": la recherche de l'efficacité de terrain ET la



préoccupation éducative. Tout un concept d'art véritablement "martial", techniquement, mentalement et aussi socialement revu aux normes de ce

siècle: la défense des valeurs morales qu'il véhiculait par le passé, avec le réalisme technique nécessaire à sa crédibilité dans le présent. Après avoir pendant tant d'années fidèlement transmis la vision martiale des grands maîtres du Budo et du Wushu, en plus de 80 ouvrages publiés depuis plus de 40 ans, qui ont guidé des générations de pratiquants, il était naturel que Roland Habersetzer, haut gradé de karaté au Japon, Hanshi, finisse par livrer la sienne. Allant jusqu'au bout de sa différence et de sa cohérence, il le fait ici, pour la faire comprendre à d'innombrables lecteurs qui lui ont toujours fait confiance. Toujours avec la même passion, mais dans un registre qui surprendra sans doute ceux qui avaient de lui une image de tenant d'une tradition martiale classique et figée (il en avait d'ailleurs approché à plusieurs reprises le sujet dans les pages de "Samurai" et de "Dragon". Voici donc le manuel final qui en fait la synthèse).