

DOJO

YAKA ESQUIVE PAR l'intérieur le tsuki droit de Yushi *presque tous les jours dans le petit pavillon et simplement le bas mauve du kimono à peine relevé à la saison des jonquilles par boisseaux*, le saisit et frappe empi-jodan, puis il retourne le bras droit en crochet, saisit Yushi derrière le crâne qu'il abaisse vers son genou droit *la première fois les pommettes roses : elle osait à peine bouger sur le sol* qui frappe hiza-geri shudan au plexus ; enfin il l'achève en prolongeant la saisie de son bras droit par une clé et en frappant tetsui-jodan à la nuque. Sa spécialité d'habitude ce sont les atémi sur la paroi dorsale après des revers tournants...

Yuki esquisse son favori : un mae-geri avec un retrait immédiat *il était venu pour son éditeur* aussitôt, à la fois esquive et "charge" sur l'autre côté pour lancer une frappe en geri ou tsuki ; mais il ne réussit pas à le placer ; donc au lieu de retirer le mae-geri, il le transforme en yoko-kekomi droit, plongeant, gedan. Yoko recule jambe droite avec gedan-barai bras droit, puis enchaîne kizami-tzuki jodan gauche à la tempe, prolongeant la rotation amorcée par l'esquive.

Tenshin frappe Hiroo d'un coup de poing droit des kentos à la base du nez (*jinchu ? keigo ?*), frappe low-kick avec le tibia sur le fascia lata et le quadriceps gauche, et remonte du dessus des orteils aux testicules (*kinteki ?*).

Ping a l'habitude de la combinaison *fiacres de cuir rouge à roues rouges* mawashi-ura-mawashi héritée de Maître Nambu, mais cette fois-ci il redouble mawashi-geri droit une fois aux mollets, une fois au visage de Juve ; Juve esquive *il a fermé la porte sur la salle de danse* second, poursuivant le cercle vers l'intérieur et frappe à son tour maxashi-geri jodan droit ; il va pour enchaîner tsuki du même côté, et regrette, voit passer *une ombre immense* un mawashi-jodan esquivé, qu'il aurait dû faire, suivi par uraken-

tenshin de l'autre poing, en cédant à la courbe *rue Morgue*. Ping au lieu d'absorber sort du cercle et *pigeons-paons par groupes* esquive en latéral à 45°, et au moment où Juve *on voyait toutes les filles en bas et collantes culottes noires trian...* repose son pied frappe du pied gauche en pression du talon dans le creux poplité droit de la jambe droite à peine en appui pour la balayer et enchaîne dans le même temps en gyaku-tsuki à la tempe droite de Juve... *gulaires*.

Yashinao, après un gedan-barai de blocage sur le mae-geri droit, *est-ce que tu te souviendras d'un prétentieux* frappe en kin-geri droit Dang dans les testicules *iii oh ! oh !* ; il repose à peine le pied, le recule en zen-kutsu et pivote à 45° sur sa gauche, bloque Truong qui fonçait *frappe aux dents sans contrôle de Chouraki* sur lui d'un mae-geri d'arrêt, puis enchaîne kizami-tsuki jodan droit après avoir reposé le pied, et gyaku-tsuki shudan.

Saïd tente un balayage intérieur *Ou dans son cu dont j'allaite son latin de cuisine* du pied avancé droit de Djamel, hésite *la diligence arrive dans un* sur un mawashi jodan et pique aussitôt de la pointe des orteils entre les faisceaux des adducteurs qu'il paralyse.

Dans la petite salle à droite il y a démonstration dans un des trois katas petit sabre contre grand sabre où Shi, au moment où men est irrévocable, se décale sur sa droite, capte la lame de son adversaire Sha pour la conduire vers la terre et lui tranche le front.

Pendant ce temps Maître O *Sosan, la lèpre* fait répéter des feintes du poing, du pied, avec sortie à droite, puis à gauche ; des feintes balayage gedan reposé au sol pour prendre le *ma* et kizami-tsuki jodan (coup de poing avant visage) ; puis des feintes où l'on se met en garde en droite, on change brusquement de garde main gauche sur un sursaut et où on en profite pour frapper pied gauche dissimulé sous la paume avancée. *Qu'est-ce que le crime ?*

Là-bas sur le ring Benny en est à son deuxième round *The Captain and...* ; il se souvient de ce que lui à dit Saïd à propos des extensions maximales *pour les bonbons de Peggy* de tous les mouvements avec haltères, et les chronophotographies de la méthode que voulait faire Nycéphore... Il teste les jambes et la machoire de Mario *of the rarebit Friend*, feinte avec le poing avant gauche pour placer un mae-geri gedan gauche. Mario *les chevaliers sont rentrés dans l'arène* ouvre une brèche ("Il faut veiller à la régu-

larité des postures” lui a dit Maître O, *Mutt and Jeff*, “ne pas les bâtariser ni les affadir. Les abdominaux ras du sol cambrent trop, musclent la jambe surtout, et tassent les disques ; l’apnée aide les abdominaux dans l’effort.”)

Yaka tente un low-kick gauche sur Yushi qu’il enchaîne par un balayage tournant arrière dans le même sens du cercle ; Yushi tombe *des pommettes excessives, comme une geisha*.

L’endurance est aérobie, l’intensité maxima anaérobie alactique, l’intensité forte anaérobie lactique. Trente minutes un tiers.

Sur un tatami isolé, en bas des espaliers, un gars couché sur le dos, les jambes dressées, en soulève un autre pieds posés sur ses mains, tandis que ce dernier se tient lui même en équilibre en appuyant ses mains sur les pieds de celui qui est au sol.

Plus loin deux autres travaillent en isométrie les répulsions de coups de poing et de pied, et deux autres encore la résistance à l’écartement et au rapprochement alternativement des jambes et des bras.

« Progressif pour bloquer la cheville. Tu le laisses pousser : gaffe aux tendons ! »

Annie, la femme de Yashinao parle à une autre en survêtement jaune, serviette autour du cou, qui sort de la salle de gym du fond et se dirige vers la douche *cette sorte de meuble à tambour* ; elle lui dit “la diététique de gonfle, c’est des fruits, des légumes des viandes et des poissons en grosse quantité ; un peu de féculents et beaucoup d’eau ; *il devait la raccompagner jusqu’à sa voiture* et huit à dix heures de repos... alors tu vois, pour ton gars : i te reste pas grand’chose ! *ses pouvoirs télékinésiques* Malgré les compléments vitaminiques.”

Marc et Alain *c’est l’Industrie* discutent :

« C’est 50, 30, 10, 10. Légères 1 par 10 et 2 par 10. Moyennes idem. Lourdes 1 par 10 et Iso 1 par 4.

— Fais gaffe : le travail en salle sollicite le cœur ! » lui dit Marc *jouant avec la clé dans la serrure par petits tâtonnements pour ouvrir le dojo* : “ah ! merde ! j’ai tout largué !” “et la musculation du cœur ça reste toujours le vélo et le footing en extérieur ; tu fais trop de travail en salle, musculation et techniques, ou trop de course longue, et tu vas manquer de performances intensives.” Là-dessus il le frappe en yoko (tranchant du pied gauche) ; Alain recule ; Marc *façade du rêve* enchaîne ushiro-geri droit (coup de pied

arrière).

Maître O *Hôtan ! Hôtan !* leur dit que les abdominaux ne sont pas extenseurs du rachis, mais antagonistes des dorsaux ; ils sont tenseurs de la paroi antérieure, des mammelons au pubis. “Seul le transverse peut contenir le ventre. Il faut toujours travailler avec contraction des pré-cervicaux” ; il leur montre *une nuit un voleur* comment resserrer le menton, et les membres inférieurs à la perpendiculaire du tronc ou même en angle davantage fermé. Puis ils font des séries au sol : d’ouvertures des hanches et des jambes, de relevés du buste le plus droit, de lancés de geri doubles et alternés, droits puis écartés, de talons maintenus à 90° ; des cercles, des battements frontaux et latéraux. Debout, il leur fait faire des lancés dans les trois directions, maintenus un instant statiques, puis des lancés de face couchés dans les deux directions.

Alain esquive encore *red thumb*, revient pendant que Marc se retourne, *ce retournement va être repris par le rêve*, le frappe marteau de fer du revers du poing droit, puis uppercut au foie, puis il saisit de la même main son karatégi et va pour le balayer du même côté quand il transforme son balayage en tranchant du pied droit au visage avant de revenir vraiment le balayer pour de bon... *Vu ! Habersetzer reverser la plupart des mouvements sollicitant les bras en autant de supinations que de pronations qu’il est possible.*

Là-bas les filles travaillent les pectoraux *au cas où il la lâcherait*, la poitrine : l’une les bras lancés au-dessus de la tête, l’autre croisant les bras en diagonale, une autre au sol, ouvrant les bras latéralement le plus loin possible, une quatrième en ouvertures latérales alternativement en biais vers le haut puis vers le bas, debout, une cinquième avec des extenseurs, une sixième en tractions à la barre. *C’est Marius ? Non, c’est Arsène !*

Yuki encaisse en zen-kutsu *il aime aussi le salon et tous les livres qu’il y a* et frappe hiza-geri shudan droit avec saisie gauche au cou du karatégi pour le rabattre sur le genou, puis frappe empi-jodan circulaire droit (grand cou de coude dans la tronche).

Hiroo *zanshin* esquive de la tête le coup de poing, encaisse le low-kick, bloque de l’avant-bras le coup de pied tout en reculant sa jambe droite, bloque de l’avant-bras droit de l’extérieur vers l’intérieur le coup de poing gauche de Tenshin, et enchaîne tranchant du poignet sur la carotide au point Murasame ou Shofu en ré-avançant le pied droit. Au moment du

coup sur la carotide, Tenshin se dit qu'il aurait dû plutôt frapper mikazuki extérieur ou intérieur, en enchaînant avec oï-tsuki-jodan ou gyakutsuki-jodan : ça aurait marché, ça passait ! Ou peut-être mikazuki-geri intérieur puis extérieur en revenant du même pied dans l'autre sens. Ou ou ou ou mikazuki-geri intérieur enchaîné extérieur autre pied en tournoyant dans *le même sens*. Ou mikazuki extérieur enchaîné par l'intérieur du même pied en revenant dans le sens contraire. Ou ou mikazuki extérieur enchaîné sur intérieur autre pied en allant dans le même sens.

Là-bas les filles *Elle en rayures rouges* développent le tournoiement des jambes avec les genoux tenus. Maître O fait faire du durcissement des avant-bras avec des bâtons *d'un gros gourdin*. Marc se relève *je ne sais pas en quelle année*, enchaîne coup de pied en croissant intérieur aux jambes et coup de pied retourné sauté au visage ; Yashinao frappe du plat de la main sous le menton de Truong *mort d'une balle dans la tête* dont il repousse violemment la tête en arrière, puis le frappe en empi-shudan au plexus ; Truong *frappe saccadée, casse du bois s'effondre*. Annie *les bougies tout un millier de bougies* dit à une fille *difficulté à prendre leur place dans les gradins* que l'extension ne favorise pas l'inspiration, pas plus que l'élévation des bras ; elle lui dit de rentrer le menton dans le cou pour effacer la lordose cervicale. Tenshin se dégage et se remet en garde, jambe gauche en avant, idem pour Hiroo *zanshin* ! Un gars se tient aux espaliers et travaille les ushiromawashi avec des chaussures plombées. Maître O sépare deux gars qui sont en train de travailler en isométrie le déploiement du mawashi en bloquant la jambe ; il leur explique que c'est dangereux pour l'articulation du genou, *bon zazen, bon samu* ; d'autres travaillent plus loin à deux en repoussant puis au contraire en retenant le partenaire, sur yoko-geri et mae-geri ; également sur des ushiromawashi. Le mur d'appui ne semble pas parfaitement plan à cet endroit-là ; il leur dit aussi d'éviter les squatts, sauf avec un cadre, et les accroupissements avec charges lourdes.

« Sur le bord de la table, buste tenu par les grands droits. Sans la presse. »

Juve tombe, *il s'est appuyé sur la barre de travail* roule en avant, se relève aussitôt, se retourne et... déjà un groupe travaille les pompes sur un claquement de mains de Maître O, en tsukis rapprochés aux trois niveaux, les pieds joints puis les pieds écartés ; puis les poings écartés aux trois niveaux

jodan, shudan et gedan, pieds écartés et joints ; puis “à la japonaise”, rouleau avant et arrière ; puis les mains à plat dans l’axe du corps, une fois les pieds joints et une fois les pieds écartés. Djamel bloque siryuto mâchoire de bœuf *il avait les rênes devant lui* sur les orteils de Saïd. Quelqu’un fait des pompes sur le dessus du poignet, mais Maître O le fait changer, lui disant que ça écrase les nerfs de la main. Dans la salle de musculation, quelqu’un lance les haltères de cinq kilos en tsuki, de côté et de trois-quarts arrière, le plus loin possible. Un autre travaille des extenseurs couché au sol, ouvrant au maximum les bras au niveau des épaules et en changeant les paumes : intérieur puis extérieur. Maître O montre des ouvertures corps incliné et mawashi vers le devant du corps incliné ; des frappes du poing arrière sur une ouverture du coude levé ; des ouvertures l’épaule basse ou en léger profil ; ou encore le coup de poing arrière ou en léger profil où le coup de poing arrière passe au-dessus de la tête humérale pour frapper le cléido-mastoidien ou l’un des sommets du trapèze ; puis il montre des geri dans le dos précipitant vers le sol et sa technique de balayage de la jambe arrière. Quelqu’un sort de la salle de musculation et travaille le sac à mains nues ; Maître O lui dit de prendre garde, guetter toute douleur à cause des risques d’élongation ; “La précision des coups est aussi importante que leur puissance. Musculation *spécifique*. C’est mon ami Satoro qui dit ça.” *Petit bout par petit bout*. Un gars travaille des posture zen-kutsu-dachi et kiba-dachi (cavalier de fer) avec un partenaire sur les épaules ou plutôt sur les hanches. “Les cuisses l’une sur l’autre ça donne des varices, hi, hi, hi ! dit Dang, Bill Wallace lui-même en a, comme Batman, hi ! hi ! hi !” Un gars est en train de se durcir le cou : il travaille le menton, les muscles auxiliaires ; puis il masse, il pince ; puis il frappe légèrement avec le tranchant ; puis il masse à nouveau et s’allonge sur le sol en appuyant les piques de la main sur les parties molles du cou. Michel frappe une brique sur le sol entourée d’une dizaine de centimètres de papiers-journaux et d’une serviette, à frappes légères, comme il le fait tous les jours ; il enlève une couche de papier chaque semaine *le tampoax usagé qu’il a balancé dans leur salade de légumes, leurs hurlements*. Michel qui s’est approché de Marc lui dit que “la musculation isométrique ça fatigue surtout les tendons, beaucoup plus que le cœur.” *la caravane était toute cabossée à force sur la plage en passant chaque jour donnant de petits coups* Une fille

élève le bassin *costume du moyen-âge, rouge* et penche la tête du même côté, tout en raccourcissant le membre inférieur ; puis elle fait des flexions latérales *rien et tout* pour expansion convexe du contour latéral opposé (je suppose) ; puis des rotations latérales tout en élevant la moitié antérieure du thorax du côté opposé, l'épaule en avant ; Annie lui explique *white quelque chose* quelque chose mais on ne voit pas bien *il tenait la barre et le gars en survêt gris au-dessus de lui* et on n'entend rien derrière les "kiaï" et les scansion des pompes : "...124, 125...". À quelqu'un qui déploie un tsuki, un autre qui discute avec lui, karategi défait, pouces derrière la ceinture, dit qu'il croit que Michel le toubib lui a dit que la rotation interne compense l'effacement des lordoses "Moi je crois plutôt que ce sont les inclinaisons latérales et la rotation du pied qui compensent la rotation interne."... Il ne sait plus. Comme Benny a de bons poings, Mario essaie de le piquer avec ses orteils *avec tous les drapeaux et de fausses bombardes en carton* au foie et à la rate, tandis que Benny *Terry and The Pirates*, qui sait que les jambes de Mario sont très bonnes *d'autres avec leurs coiffes ridicules*, travaille au corps en rapproché et teste sa puissance sur des blocages, pour éviter l'impact maximum. Mario est très grand *dans la main l'entraîne dans les gradins, cravate rouge* : il tape très fort à l'intérieur de sa position. Un gars descend à l'équerre contre la partie du mur la plus droite.

« La gouttière, tu cambres en arrière ; à ponter. À la barre jambes perpendiculaires, aussi. »

Un gars piétine pesamment les abdos d'un autre. Un autre gars dans la douche sortant de la salle de musculation se passe de l'eau froide sur les jambes puis se fait un auto-massage en savonnant circulairement et sans appuyer sur tout le corps ; il s'essuie rapidement et se frotte vivement avec une eau de Cologne. Un gars travaille ses triceps en appui sur les bras du fauteuil de jardin à l'entrée de la salle de musculation. Dang *tui sho (mains collantes)* attaque tsuki-shudan droit ; Yashinao esquive par l'intérieur, *elle au téléphone : "je suis à Londres"* frappe sur le poignet de Dang en soto-uke droit, referme la main *poing du phénix* et frappe marteau de fer aux testicules puis dos de poing uraken au visage. Les pompes continuent, mains à plat, sur le tranchant du poignet, en claquettes, sur trois doigts, deux doigts, le pouce. "Ce sont les pompes qui compensent la ciphose dorsale, reprend le même gars." Alain à son tour enchaîne des coups de pied en

croissant intérieur avant au visage *en 48 c'était une ombre, Juve !* et coup de pied en croissant extérieur sauté, toujours au visage. Yoko bloque le empï jodan ; Yuki réarme le même bras *au salon et la lumière qui tombe de la fenêtre* et va pour frapper mawashi-tsuki-jodan à l'arrière du crâne en fléchissant la jambe gauche ; Yoko bloque le tetsui en juji-uke, saisit le poing droit de Yuki *cet ouvrage sur Marie Tudor* avec sa main droite, puis frappe Yuki *une main pour lui couper la tête* en mawashi-geri droit au plexus, glissant sous l'épaule. Puis Yoko lâche le poing de Yuki *moins pour Claude Gueux que pour*, réarme son pied droit et frappe de nouveau en mawashi-geri jodan. Yuki se baisse pour *voir le tranchant de la lame* esquiver le mawashi-geri, mais Yoko fait suivre uraken-tenshin du poing gauche en poursuivant son cercle. Yuki bloque le uraken *condamné meurt en chantant* et frappe low-kick droit puis tsuki-jodan droit. Yoko esquive le tsuki-jodan par un recul du buste, frappe low-kick droit à l'arrière de la cuisse gauche de Yuki *par les escaliers jusqu'à la Place*, puis repose aussitôt son pied droit pour frapper hiza-geri au plexus en inversant le cercle. Yuki se dégage *éclabousse de sang*, frappe en "griffe du tigre" à droite et saisit au coup ; Yoko saisit la main de Yuki par l'extérieur avec sa main droite au moment de sa prise au cou et tord son poignet avec la main gauche vers le sens radial de sa main droite. Yuki *le tue pour un livre* se dégage de la saisie par une frappe tetsui au niveau du coude droit de Yoko, puis enchaîne en shuto à la clavicule à l'aide de sa main droite dégagee. Dans la salle de musculation Armand travaille les coudes levés des haltères fixes, les bras semi-repliés, les poings au niveau des épaules, enchaîne des mawashi-tsukis alternatifs ; puis des tetsui alternatifs arrière levés le plus loin possible. Puis des tsukis aux trois niveaux, alternatifs puis ensemble. Yuki enchaîne mawashi-gauche jodan, *recupère à tout prix les exemplaires originaux* uramawashi droit jodan en tournant. Yoko bloquant le ura qui l'accompagne frappe mawashi-jodan sur le côté gauche de la tête de Yuki qu'il sonne *sous les arcades à...*, puis il le balaye en low-kick de son pied d'appui gauche. À côté d'Armand un autre gars travaille les extenseurs couché au sol en ouvrant les bras au niveau des épaules, les paumes à l'intérieur, un autre travaille les pectoraux *elle se maquille les lèvres sur la trompette*, mains plus haut que les épaules, la tête décollée, paumes à l'intérieur. Un autre debout travaille les deltoïdes avec des haltères de cinq kilos, en petites rotations,

les paumes vers l'extérieur, ouvrant au maximum. Un autre *sur ce chant de Short Cuts, quelque chose à la fin avant que la fille meure* travaille les crochets au menton depuis hikite avec des extenseurs, poignée bloquée sous le pied, alternativement d'un côté et de l'autre. Un autre encore travaille les dorsaux, buste parallèle au sol, tournant en pronation et en supination avec de petites haltères le plus loin possible en arrière. Juve *c'était le troisième mouvement : on avait besoin de lui* frappe kizami-tsuki, puis jodan droit, ramène vivement sa jambe arrière et frappe Ping en gyaku-tsuki-shudan gauche ; mais Ping esquive de trois-quarts extérieur *ombre à l'intérieur de l'Hospice, mort peinte* tai-sabaki, frappe uraken) tsuki mac-te tempe gauche (point kasumi) de son poing gauche, attrape la tête de Juve *a fait partie des commando avant ces pas de deux* en crochet et ramène vers hiza-geri coup de genou droit à la face. Un autre travaille avec des haltères de 10 kilos yama-tsuki de Nambu ; un autre deltoïdes, pectoraux et dorsaux coudes levés, poings au niveau des épaules, en battements simultanés arrière le plus loin possible. Djamel feinte mae-geri shudan droit *la porte de la grange s'est ouverte* qu'il ramène vivement pour bloquer un coup de poing gauche sur l'ouverture ; mais Saïd *forme idéale du complément de cercle* enchaîne tsuki-shudan droit en avance et frappe en ura-tsuki au menton Djamel au point jekon *pour cette esplanade de soleil* et le met k. o. Un gars travaille également les pectoraux, coudes levés et bras semi-repliés, poings toujours au niveau des épaules. Tenshin attaque *degashira* de son pied gauche en balayage tournant le pied gauche de Hiroo *zanshin ?* qui perd l'équilibre, et tenshin transforme son balayage en coup de pied fouetté sauté au visage ; Hiroo tombe k. o.