

# FORCE ... PUISSANCE ... LENTEUR ... RAPIDITÉ

Je vous parle souvent de la différence entre ce que l'on appelle communément "la force" et "la puissance" ainsi que de la différence entre vite et lentement, cette fiche a pour but d'essayer de clarifier ces notions.

Comme je vous l'ai déjà dit, pour moi, la force de quelqu'un réside dans son pouvoir de concentration, de réflexion et d'utilisation des énergies (Gokyo) et la puissance représente sa masse musculaire et la façon dont celle-ci va procurer une onde de choc lors d'une frappe et/ou d'un mouvement dans un déplacement.

La lenteur ou la rapidité d'un déplacement et/ou d'une frappe dépend entièrement de la situation dans laquelle vous vous trouvez et de la décision que vous allez prendre, vous pouvez tout à fait décider d'agir lentement là où quelqu'un d'autre agirait rapidement et inversement, à vous d'avoir le bon jugement au bon moment.

## **Vous pouvez de la même manière**

1. Frapper et/ou bouger très puissamment et lentement.
  2. Frapper et/ou bouger très puissamment et rapidement.
  3. Frapper et/ou bouger très puissamment et rapidement et très peu de force.
  4. Frapper et/ou bouger très rapidement avec peu de puissance.
  5. Frapper et/ou bouger très rapidement avec beaucoup de force et peu de puissance.
  6. Frapper et/ou bouger très lentement avec beaucoup de force (comblé de vide).
  7. Frapper et/ou bouger très lentement avec énormément de puissance.
- etc.

Cette numérotation n'est pas exhaustive il existe un grand nombre de combinaisons, à vous de trouver les autres si le cœur vous en dit.

Si l'on se réfère à la définition de la Force dans le dictionnaire on trouve ceci :

"Le mot force peut désigner un pouvoir mécanique sur les choses et aussi, métaphoriquement, un pouvoir de la volonté ou encore une vertu morale "cardinale" équivalent au courage.

## **En physique**

Une force est la modélisation (représentation simplifiée) d'une action mécanique. On appelle action mécanique toute cause capable de déformer un corps ou de modifier son état de mouvement ou de repos. Elle est généralement représentée par un vecteur pour donner son sens et sa direction (au sens mathématique du terme), et elle est donnée en Newton (N). Enfin, une force peut avoir une direction et un sens identique mais une intensité différente.

## **Dans Star Wars**

La Force est une énergie qui baigne l'Univers et relie les êtres entre eux par un lien invisible.

## **En météorologie maritime**

La force du vent est sa valeur sur l'échelle de Beaufort.

## **Au tarot**

La Force fait partie des atouts elle est représentée par une personne qui ouvre la gueule d'un chien ou d'un lion.

Ce qui pourrait vous faire sourire réside dans le fait que ma définition de la force se rapproche plus de celle de Star Wars que de n'importe quelle autre, si ce n'est peut-être celle de vertu cardinale qui se définit de la manière suivante :

"la force, c'est-à-dire le courage, qui assure dans les difficultés la fermeté et la constance dans la poursuite du bien, affermissant la résolution de résister aux tentations et de surmonter les obstacles dans la vie morale."

La concentration ou le "volume" de force que vous allez utiliser dépend de 4 facteurs essentiels décrits dans l'ordre de leurs utilisations ci-dessous :

1. Votre faculté de **concentration**.
2. Votre faculté de **focalisation** (voir Makimono de base).
3. Votre faculté d'**utilisation des énergies**.
4. Votre faculté d'y ajouter votre **Ki**.

Lorsque vous arriverez à mettre en action ces 4 facteurs et à ce moment là uniquement vous comprendrez alors toute la différence qu'il y a entre un pratiquant et un élève.

Certains d'entre-vous sont très proche de ce stade mais ont encore l'un ou l'autre de ces facteurs à trouver et certains ont déjà trouvé, ressentis et mis en œuvre ces facteurs mais séparément et n'ont pas encore réussi à en faire un tout.

Voilà pour la force arrêtons-nous un instant sur la puissance et reprenons tout d'abord les différentes définitions que nous trouvons dans le dictionnaire :

Le mot puissance est employé dans plusieurs domaines avec une signification particulière :

#### **Dans le sens commun**

La puissance est la quantité de pouvoir (d'un individu, d'un groupe, d'un pays etc.) voire est synonyme du pouvoir.

#### **En physique et en électricité**

La puissance est l'énergie fournie à un système par un autre par unité de temps.

#### **En mathématique**

La puissance d'un nombre est le résultat de la multiplication de ce nombre par lui-même un certain nombre de fois.

#### **En géométrie**

On peut parler de puissance d'un point par rapport à un cercle.

#### **En philosophie**

La puissance (en grec *dunamis*) est chez Aristote associée à la matière, alors que l'acte relève plutôt des causes formelles et finales, voir les 4 causes : matérielle, formelle, motrice et finale.

*"je vous laisse aller voir de vous-même les définitions des 4 causes sur Internet si le cœur vous en dit."*

L'exemple dont Aristote se sert le plus est celui de la statue: elle est en puissance contenue dans la pierre ou l'airain, et c'est le sculpteur qui l'actualise.

#### **En physiologie musculaire et sport**

La puissance est le produit de la vitesse de contraction par la force déployée, exprimée en watt.

#### **En religion**

"...Le règne, la puissance et la gloire..." sont les paroles de la doxologie du pater noster.

### **Dans le domaine de l'imaginaire** (science-fiction, fantastique, etc.)

La puissance peut désigner la force pure d'un individu, capable de l'externaliser sous une forme apparente, telle qu'un feu, une lumière très forte, et encore sous bien d'autres aspects, dégageant souvent une impression d'énergie intense.

En ce qui me concerne, je ne retiens que la 6<sup>ème</sup> définition qui colle parfaitement à ce que je vous enseigne, même si la force ici n'est pas définie comme celle que je vous décrivais plus haut, mais dans le fond c'est juste ; la vitesse de contraction (musculaire), alliée à la vitesse de déplacement et à la quantité de force (énergie) vous donnera un impact parfait et correspondant à votre désir et/ou besoin de l'instant.

Pour ce qui est de la vitesse ou de la lenteur, comme je le décrivais auparavant, elles dépendent de la décision que vous prendrez, mais cette décision se doit de répondre aux 3 critères suivants :

1. La **distance** à laquelle se trouve votre adversaire.
2. La **position** dudit adversaire : telle ou telle position limite le choix d'une technique ou d'une autre donc également sa vitesse d'exécution.
3. La **répétition** de la ou des techniques choisies : soit le nombre de frappes que vous avez décidé d'effectuer.

Par contre elles sont totalement indépendantes de la puissance et de la force que vous allez mettre en œuvre.

Pour terminer avec cette fiche technique sur ces 4 facteurs fondamentaux de vos différentes pratiques, je vous dirais une nouvelle fois : "**ne confondez pas vitesse et précipitation!**", car comme vous le savez pour l'avoir vu ou entendu de moi on peut tout à fait frapper :

1. rapidement et puissamment.
  2. lentement et puissamment.
  3. rapidement et sans aucune puissance.
  4. lentement et sans aucune puissance.
  5. rapidement et avec force.
  6. lentement et avec force.
  7. rapidement et sans aucune force.
  8. lentement et sans aucune force.
- etc.

Bonne pratique...