



The Martial Arts Help Keep Me Humble / Les arts martiaux m'aident à rester humble

Take on the role of student and life-long learner / Accepter le rôle d'étudiant et d'apprenant tout au long de la vie

BRYN WILLIAMS-JONES

NOV 14, 2023



Photo by [Thao LEE](#) on [Unsplash](#)

La version française de ce texte figure ci-dessous

Academia can be an all-encompassing profession, one where it's difficult to turn off the academic brain because we are so passionate, and even [obsessive at times](#), about our research interests. [Hobbies and other pass times](#) that force us to disconnect can be an important means of finding balance between our professional academic responsibilities, and our personal lives.

Here, however, I will reflect – albeit indirectly – on how to deal with the cognitive bias inherent in being “The Expert” and an authority figure, “The Professor”. Specifically, I make the case for finding spaces or activities that can keep us humble, that make us explicitly aware of our own limitations so that we avoid the trap of arrogance, of thinking that our expertise is generalizable outside our specific professional or research domains.

This is a reflection on my 30 year journey through the martial arts, and the lessons these experiences have taught me and which I have applied, often unconsciously, in my journey through academia.

My Martial Arts Journey

I started martial arts in my early 20s while in college (CEGEP), profiting from credited gym courses in Judo and Shotokan Karate. I got hooked on Judo, but not Karate, due in large part to the intense physical nature of Judo's grappling and throwing, as well as the self-defence aspects of submissions (joint locks, chokes, holds). I also enjoyed learning about Japanese culture, dojo decorum, the terminology of the various techniques, etc. I was incredibly fortunate to learn from Sensei Ben Shimoda, a gifted educator who pushed his students to excel, to challenge their limits, but always with a laugh and a smile, especially when you were trying to choke him... which was impossible as he had a neck as tough as a tree trunk! I continued Judo for four years under his tutelage, getting to Green belt level.

During my Masters I stopped Judo because I was busy with my academic studies; in hindsight, I wish I'd continued, but I also recognize that I was not yet in an interdisciplinary mindset – I could invest in one activity or another, but not multiple simultaneously.

At the end of my PhD, I spent a year doing urban self-defence, learning a combination of Filipino and Indonesian stick and knife fighting; but while interested in the weapons systems, I found the approach overly combative – I had no intention to start carrying knives or be involved in bar fights! I briefly tried Wing Chung Kung Fu but didn't connect with the style, and then did a year of Yang Style Tai Chi (form and sword) but was frustrated by the complete absence of martial application. I could see the potential in the forms, but the instructor was more focused on meditative aspect and wouldn't explain the applications. And for me, without knowing the application I could not understand how and why to do the form.

When I moved to the United Kingdom in 2002 to do my post-doc at Cambridge University, I found a Tai Chi club – [Practical Tai Chi Chuan](#) – where the forms were taught along with their applications; the head of the style was an ex-Hong Kong police officer, Dan Docherty, who'd learned Tai Chi in China, and tested his techniques through years of study and practical application. I loved this style because of its fluidity, but also because it was intellectually and physically demanding. Trying to remember short and long form Tai Chi – each of the moves having very imaginative names like “Grasp the Bird's Tail” and “Embrace the Tiger and Return to Mountain” – and then apply them in sparring was both invigorating and demanding. And the style included some ground techniques, break-falls and grappling that was very similar to what I'd learned in Judo years before... and which I used in a competition in Ireland, doing a throw without thinking and winning my event, much to my surprise.

When I left the UK to come back to Montreal in 2005, I couldn't find a club with which to continue, so my martial arts experience was limited to Kung Fu movies, until my son started Karate at a local club in 2019. After watching my son for six months and seeing the atmosphere in the dojo, I joined the adult club and loved it! But four months later COVID hit, which put Karate on hold for two years. This was then followed by another year out due to an unrelated injury, time that I spent watching my son's classes and trying to absorb Karate vicariously. The upshot is that my son is now Green belt while I'm still a lowly White belt.

Our style, [Yoshukan Karate](#), taught at the [Académie Sportive de Montréal](#) dojo, has very experienced and outstandingly competent Senseis (a shout out to Kyoshi Louise Provencher and Renshi Rob Kalinowicz), and offers courses for children and adults, as well as boxing and weapons (Kobudo). Founded and led by, Kancho Earl Robertson, the style is very applied: it includes forms (Kata), sparring (Kumite), applications (Bunkai), and some ground techniques (e.g., break-falls) and throws from Judo. Much like the Practical Tai Chi I'd done in the UK, this Karate style combines a traditional martial art with practical self-defence applications, and with the cultural components of Japanese terminology and dojo etiquette.

At over 50, I'm now invariably the oldest student in the class. I'm surrounded by youngsters (teenagers to early 20s) who're faster, more flexible, who seem to absorb and improve with every class while I'm still trying to remember what we just learned. My fellow students also recover quickly from intense classes for which it takes me three days or more to recuperate. One might think that I would become disillusioned by being the oldest and slowest of the class, but on the contrary, I love it!

Some Lessons for Experts

Placing myself once again in the role of student, instead of the expert that I am at the university, gives me enormous pleasure. I have the challenge of learning something that is extremely physically demanding, that forces me to work on my coordination, to memorize the sequences of moves in multiple kata and applications, all with the additional brain challenge of associating each move with the appropriate Japanese terminology. I am intimately and physically aware of how little I know, of how much I have to learn to progress, and that I will never be “The Best” nor the expert in the class because I'm too old... and that's OK.

As “The Professor”, I've accumulated a wealth of experience and expertise that have made many things I do much less challenging – this was one of the reasons that I moved into management, becoming [department director](#), because I needed new challenges in my career. As a university professor, I have the incredible privilege of working in an environment where continuous learning is our business. I'm surrounded by wonderful colleagues doing interesting research, and brilliant graduate students embarking on stimulating projects – both provide wonderful venues through which I continue to learn. But they don't in anyway challenge my role as “The Expert”. If anything, they reinforce my social/professional status and the implicit bias that “I know (almost) everything”, because I'm the senior and experienced colleague.

I would suggest, however, that there's something qualitatively different about placing oneself in the role of “The Student”. The challenges are far greater, especially when one is older, as too are the energy and dedication required to progress. But the rewards are a lucid clarity about one's own limitations, and hopefully by extension, a humility regarding the limits of our own expertise.

My 30 years of experience with the martial arts have taught me to follow my interests, wherever they may lead, and to be open to opportunities. Had I continued uninterrupted with Judo or Karate when I was 20, I would certainly be a senior Black belt by now. I made other choices and had other experiences, I tried different styles, and I came back to Karate with a different view of and passion for the martial arts.

I may never attain a coveted Black belt in Karate – although I will certainly try! – but that doesn't matter. As the adage goes, what's important is journey, not the destination. In Karate, this philosophy is articulated by the idea that "[The Black belt is the beginning](#)"; it's a recognition that the student has attained a sufficient level of mastery to take the next important step on their journey of continuous learning. It is the end of the beginning, not the beginning of the end.

Finding spaces in our lives where we can be humbled, by once again taking on the role of learner instead of educator or expert, can be incredibly rewarding – and it helps show us where we're experts, and where we're not. I've found this space in the martial arts, and most recently in Karate, and while this experience is destabilizing and even sometimes rough on the ego, it has re-ignited my passion for being a life-long learner.

Le monde universitaire peut être une profession qui englobe tout, où il est difficile d'éteindre le cerveau académique parce que nous sommes tellement passionnés, et parfois même [obsédés](#), par nos intérêts de recherche. Les [passe-temps et autres moments de détente](#) qui nous obligent à nous déconnecter peuvent être un moyen important de trouver un équilibre entre nos responsabilités professionnelles et universitaires et notre vie personnelle.

Cependant, je vais ici réfléchir – bien qu'indirectement – à la manière de gérer le biais cognitif inhérent au fait d'être "l'expert" et une figure d'autorité, "le professeur". Plus précisément, je plaide en faveur de la recherche d'espaces ou d'activités qui nous permettent de rester humbles, qui nous rendent explicitement conscients de nos propres limites afin d'éviter le piège de l'arrogance, de penser que notre expertise est généralisable en dehors de nos domaines professionnels ou de recherche spécifiques.

Il s'agit d'une réflexion sur mon parcours de 30 ans dans les arts martiaux et sur les leçons que ces expériences m'ont enseignées et que j'ai appliquées, souvent inconsciemment, dans mon parcours universitaire.

Mon parcours dans les arts martiaux

J'ai commencé à pratiquer les arts martiaux au début de la vingtaine, alors que j'étais au collège (CÉGEP) et que je bénéficiais de cours de judo et de karaté shotokan crédités. Je suis devenu accro au judo, mais pas au karaté, en grande partie à cause de la nature physique intense de la lutte et des lancers du judo, ainsi que des aspects d'autodéfense des soumissions (blocages d'articulations, étranglements, prises). J'ai également aimé découvrir la culture japonaise, le décorum du dojo, la terminologie des différentes techniques, etc. J'ai eu la chance inouïe d'apprendre avec Sensei Ben Shimoda, un éducateur doué qui poussait ses étudiants à se surpasser, à repousser leurs limites, mais toujours en riant et en souriant, surtout lorsque vous essayiez de l'étrangler... ce qui était impossible, car il avait un cou aussi dur qu'un tronc d'arbre! J'ai continué le judo pendant quatre ans sous sa tutelle, jusqu'à la ceinture verte.

Pendant ma maîtrise, j'ai arrêté le judo parce que j'étais occupé par mes études universitaires ; avec le recul, je regrette de ne pas avoir continué, mais je reconnais aussi que je n'étais pas encore dans un état d'esprit interdisciplinaire – je pouvais m'investir dans une activité ou une autre, mais pas dans plusieurs simultanément.

À la fin de mon doctorat, j'ai passé un an à faire de l'autodéfense urbaine, apprenant une combinaison de combats au bâton et au couteau philippins et indonésiens ; mais bien qu'intéressé par les systèmes d'armes, j'ai trouvé l'approche trop combative – je n'avais pas l'intention de commencer à porter des couteaux ou d'être impliqué dans des bagarres de bar! J'ai brièvement essayé le kung-fu Wing Chung, mais je n'ai pas accroché avec le style, puis j'ai suivi une année de tai-chi de style Yang (forme et épée), mais j'ai été frustré par l'absence totale d'application martiale. Je pouvais voir le potentiel dans les formes, mais l'instructeur était plus concentré sur l'aspect méditatif et n'expliquait pas les applications. Et pour moi, sans connaître l'application, je ne pouvais pas comprendre comment et pourquoi faire la forme.

Lorsque j'ai déménagé au Royaume-Uni en 2002 pour faire mon postdoc à l'université de Cambridge, j'ai trouvé un club de tai-chi – [Practical Tai Chi Chuan](#) – où les formes étaient enseignées avec leurs applications ; le chef du style était un ancien officier de police de Hong Kong, Dan Docherty, qui avait appris le tai-chi en Chine et avait testé ses techniques via des années d'étude et d'application pratique. J'aimais ce style en raison de sa fluidité, mais aussi parce qu'il était intellectuellement et physiquement exigeant. Essayer de mémoriser les formes courtes et longues du tai-chi – chacun des mouvements ayant des noms très imaginatifs comme "Saisir la queue de l'oiseau" et "Éteindre le tigre et retourner à la montagne" – et ensuite les appliquer en combat était à la fois revigorant et exigeant. Et le style comprenait des techniques au sol, des ruptures et des prises qui étaient très similaires à ce que j'avais appris en judo des années auparavant... et que j'ai utilisé lors d'une compétition en Irlande, en effectuant une projection sans réfléchir et en remportant mon épreuve, à ma grande surprise.

Lorsque j'ai quitté le Royaume-Uni pour revenir à Montréal en 2005, je n'ai pas trouvé de club avec lequel continuer, et mon expérience des arts martiaux s'est donc limitée aux films de kung-fu, jusqu'à ce que mon fils commence le karaté dans un club local en 2019. Après avoir observé mon fils pendant six mois et vu l'atmosphère qui régnait dans le dojo, j'ai rejoint le club pour adultes et j'ai adoré! Mais quatre mois plus tard, le COVID a frappé, ce qui a mis le karaté entre parenthèses pendant deux ans. Cette période a été suivie d'une autre année d'arrêt en raison d'une blessure sans rapport avec le karaté, période que j'ai passée à suivre les cours de mon fils et à essayer d'assimiler le karaté par procuration. Le résultat est que mon fils est aujourd'hui une ceinture verte et que je ne suis encore qu'une modeste ceinture blanche.

Notre style, le [Karaté Yoshukan](#), enseigné au dojo de l'[Académie Sportive de Montréal](#), compte des Senseis très expérimentés et remarquablement compétents (un coup de chapeau à Kyoshi Louise Provencher et Renshi Rob Kalinowicz), et offre des cours pour enfants et adultes, ainsi que des cours de boxe et d'armes (kobudo). Fondé et dirigé par Kancho Earl Robertson, le style est très appliqué : il comprend des formes (kata), du combat (kumite), des applications (bunkai), ainsi que certaines techniques au sol (ex. : les ruptures de chute) et des projections issues du judo. Tout comme le tai-chi pratique que j'ai fait au Royaume-Uni, ce style de karaté combine un art martial traditionnel avec des applications pratiques d'autodéfense, avec les composantes culturelles de la terminologie japonaise et l'étiquette du dojo.

À plus de 50 ans, je suis invariablement l'étudiant le plus âgé de la classe. Je suis entouré de jeunes (de l'adolescence au début de la vingtaine) qui sont plus rapides, plus souples, qui semblent absorber et s'améliorer à chaque cours alors que j'essaie encore de me souvenir de ce que nous venons d'apprendre. Mes camarades récupèrent également rapidement après des cours intenses pour lesquels il me faut trois jours ou plus pour récupérer. On pourrait penser que le fait d'être le plus âgé et le plus lent de la classe me décevrait, mais au contraire, j'adore ça!

Quelques leçons pour les experts

Me replacer dans le rôle de l'étudiant, au lieu de l'expert que je suis à l'université, me procure un énorme plaisir. J'ai le défi d'apprendre quelque chose qui est extrêmement exigeant physiquement, qui me force à travailler ma coordination, à mémoriser les séquences de mouvements dans de multiples kata et applications, tout cela avec le défi cérébral supplémentaire d'associer chaque mouvement à la terminologie japonaise appropriée. Je suis intimement et physiquement conscient du peu que je sais, de tout ce que je dois apprendre pour progresser, et que je ne serai jamais "le meilleur" ni l'expert de la classe parce que je suis trop vieux... et ce n'est pas grave.

En tant que "le professeur", j'ai accumulé une richesse d'expérience et d'expertise qui a rendu beaucoup de choses que je fais beaucoup moins difficiles – c'est l'une des raisons pour lesquelles je suis passé à la gestion, en devenant [directeur de département](#), parce que j'avais besoin de nouveaux défis dans ma carrière. En tant que professeur d'université, j'ai l'incroyable privilège de travailler dans un environnement où l'apprentissage continu est notre métier. Je suis entouré de collègues formidables qui font des recherches intéressantes et d'étudiants brillants qui se lancent dans des projets stimulants. Mais ils ne remettent en aucun cas en question mon rôle de l'"expert". Au contraire, ils renforcent mon statut social/professionnel et le préjugé implicite selon lequel "je sais (presque) tout", parce que je suis le collègue le plus ancien et le plus expérimenté.

Je dirais cependant qu'il y a quelque chose de qualitativement différent à se placer dans le rôle de l'"étudiant". Les défis sont bien plus grands, surtout lorsque l'on est plus âgé, tout comme l'énergie et le dévouement nécessaires pour progresser. Mais les récompenses sont une clarté lucide sur ses propres limites et, espérons-le, par extension, une humilité quant aux limites de notre propre expertise.

Mes 30 années d'expérience dans les arts martiaux m'ont appris à suivre mes intérêts, où qu'ils mènent, et à être ouvert aux opportunités. Si j'avais continué sans interruption le judo ou le karaté à l'âge de 20 ans, je serais certainement aujourd'hui ceinture noire senior. J'ai fait d'autres choix et vécu d'autres expériences, j'ai essayé d'autres styles et je suis revenu au karaté avec une vision et une passion différente pour les arts martiaux.

Je n'atteindrai peut-être jamais la ceinture noire tant convoitée en karaté – même si j'essaierai certainement! – mais cela n'a pas d'importance. Comme le dit l'adage, l'important, c'est le voyage et non pas la destination. En karaté, cette philosophie s'articule autour de l'idée que "[la ceinture noire est le début](#)"; il est la reconnaissance que l'étudiant a atteint un niveau de maîtrise suffisant pour passer à l'étape suivante de son parcours d'apprentissage continu. C'est la fin du commencement et non le début de la fin.

Trouver des espaces dans notre vie où nous pouvons faire preuve d'humilité, en assumant une fois de plus le rôle d'apprenant plutôt que celui d'éducateur ou d'expert, peut être incroyablement gratifiant – et cela nous aide à montrer où nous sommes des experts et où nous ne le sommes pas. J'ai trouvé cet espace dans les arts martiaux, et plus récemment dans le karaté, et bien que cette expérience soit déstabilisante et même parfois rude pour l'ego, elle a ravivé ma passion pour l'apprentissage tout au long de la vie.