

point de vue

RESPECTER LE RYTHME...

Joel Roche, 5^{ème} dan, DTR pays de Loire et centre, fait un point sur le travail, et la réflexion, qu'il mène avec passion depuis maintenant près de trois décennies, à propos de sa pratique de l'Aïkido.

La recherche que propose l'Aïkido est vaste et engendre de nombreuses questions.

Différents vécus, différents regards, différentes visions...

A force de pratiquer, à force d'observer, on finit par croire que l'on a des choses à dire !...

C'est ce qui m'a amené à rédiger quelques éléments de réponses qui n'ont d'autres ambitions que d'être le reflet d'un point de vue parmi d'autres.

Voilà...

Nous avons tous en nous des images, des idées qui nous habitent, nous mènent, nourrissent notre imaginaire, et nous font rêver...

Il s'agit ensuite de trouver des portes d'accès (Do ?).

Ayant commencé l'Aïkido trop tard pour avoir eu la chance de connaître O Senseï, j'ai pu cependant rencontrer des maîtres japonais, parmi lesquels deux m'ont particulièrement touché. Les voir pratiquer me laisse des images, des sensations corporelles, qui perdurent, qui m'imprègnent. Ils incarnent la réalisation de nouveaux possibles.

Chez Yamaguchi senseï, une fantastique liberté corporelle et mentale,

une incroyable perception du partenaire avec lequel il paraissait jouer. Il semblait ne plus considérer l'attaque que comme un point d'accès au partenaire... L'attaquant devenait alors, un champ d'expérimentation sans cesse renouvelé, un terrain de découverte...

Il disait à propos du point de contact, que: «dans tout mouvement d'aïkido il y a toujours un point fixe... qui se déplace». Je le vois comme une clef de lecture, qui sous-tend un travail sur le centrage, l'écoute, l'adaptation, l'harmonisation... Une clef qui donne à chercher...

Chez Endo senseï, cette même impression de liberté et de naturel, s'exprimant dans le calme, le plaisir de la pratique. Un des éléments qui le caractérise est certainement le relâchement ! Il dit, par exemple, que sur une attaque très contraignante comme katate ryote dori, faire descendre les points de saisie se fait par «La pure expression d'une simple extension vers le bas»... Cela donne à rêver sur les possibles de l'unité du corps.

Des rencontres, des images, des sensations, des phrases comme celles-ci, cohabitent en nous et nous colorent. Elles entretiennent l'envie de recherche, donnent des directions de travail. Directions de travail, porteuses de valeurs... qu'il va s'agir ensuite de développer dans sa pratique et de faire passer dans son enseignement...

L'UNITÉ CORPORELLE...

L'unité du corps demande, d'organiser celui-ci de telle façon, que chaque partie concourt à la réalisation du mouvement. «La racine dans les pieds, la maîtrise dans la taille et l'épanouissement dans les doigts» Li Guang-Hua.

Faire un travail sur l'unité corporelle, cela passe, avant tout, par l'écoute de son corps.

Respecter l'architecture fonctionnelle

joel roche



du corps-alignement des articulations, relation entre bassin / centre de gravité et points d'appuis...

Relâcher les tensions musculaires inutiles - épaules, coudes, genoux...

Laisser s'exprimer les grandes alternances qui créent le rythme - tension / relâchement, vide/plein, inspire/expire, haut / bas... , laisser se faire les échanges -avant / arrière, droite / gauche, changement de hammis...

Le respect de ces principes corporels permet de donner la dynamique et l'amplitude au mouvement et par là même de le rendre plus efficace.

L'attention investie dans ce travail, amène à développer la présence.

«Le geste spontané ne peut s'acquiescer que par le Non-Faire et le Non-Vouloir» O Senseï.

Il est intéressant de noter que dès l'an 1400, on parle des six accords, dans les textes classiques du Taichi (pratique martiale chinoise dont les principes ont été formulés durant la dynastie Ming -1368/1644):

Le coeur en accord avec l'intention

L'intention en accord avec le souffle.

Le souffle en accord avec l'énergie.

La main en accord avec le pied,

Le coude en accord avec le genou,

L'épaule en accord avec la hanche.

Recherche d'unité...

Et, paradoxalement, plus on est à l'écoute de soi, plus on est à l'écoute de l'Autre.

DANS QUEL ÉTAT D'ESPRIT ABORDER UN COURS D'AÏKIDO ?

O senseï demandait à ses élèves, «d'être une feuille de papier vierge sur laquelle il écrirait le mot Aïkido...».

Dans la pratique de Za Zen, il est conseillé de vider la coupe avant même d'envisager de vouloir la remplir. Tout apprentissage, tout perfectionnement demande un esprit d'ouverture, une envie, une soif...

Laisser s'ouvrir devant soi tout ce qui peut nourrir...

Cela va passer par laisser tomber les vieux démons: les certitudes, les rivalités, les refus, la peur de la différence...

Chercher à développer un état de réceptivité physique et mentale, être dans un état d'imprégnation (comme un papier buvard absorbant une tache d'encre), état qui permet d'inscrire en profondeur des compréhensions (lesquelles ne resurgissent parfois que dix ans plus tard... mais bon!...).

Cultiver l'émulation de la découverte, le plaisir du corps en mouvement (comme la joie de l'enfant de deux ans découvrant que son corps peut courir, sauter, rouler... est riche de possibles!).

S'enrichir de la rencontre de l'autre, au travers des différences et des similitudes. Bref se transformer...

«Transformer le souçi en souçi de la transformation» A. Mainvielle-musicien.

Dans cette démarche, être chercheur... et le rester !... Chercher, sans doute est-ce simplement être curieux, se poser des questions, aller là où l'on ne va pas forcément le plus naturellement et le plus facilement...

Rester chercheur c'est ne rien considérer comme acquis (bienheureuse insécurité...) Considérer ce que l'on fait, et se poser des questions: pourquoi le fait-on comme ça ? comment pourrait-on le faire autrement ? En quoi est-on en accord avec les principes naturels qui nous régissent ?

Au fur et à mesure, des structures, des compréhensions, se mettent en place dans notre pratique.

Mais le danger est de se satisfaire d'un travail trop formel, hyper codifié, constitué de répétitions systématiques, mécaniques. Travail gratifiant et sécurisant certes, mais qui risque de nous éloigner de la recherche de présence, d'écoute envers soi-même et envers l'autre. Chaque moment se devrait d'être unique, une création de l'instant, non reproductible.

«Le secret de l'aïki est tout simple, il s'agit d'être présent au présent» O. Senseï.

IMPORTANCE DU RÔLE DE UKE...

Considérons une quelconque technique et regardons la.

Elle va naître, puis se développer selon une trajectoire. Cela engendre un espace qui prend bien souvent la forme d'une sphère.

C'est un tout...

Imaginons cette sphère en train de se déplacer, de rouler. Le haut et le bas vont prendre la place l'un de l'autre, s'inverser dans une parfaite continuité, dans un échange fluide.

Chacune des deux parties n'est que moitié de l'ensemble et ces deux éléments créent un tout qui existe en lui-même. Ainsi, en Aïkido, les techniques sont toujours explorées alternativement sous deux angles: celui de Tori et celui de Uke. Chacun peut devenir explorateur d'une partie de la technique, d'une partie de l'échange. Ce sont deux «point de vues», deux regards complémentaires... pour cha-

cun desquels nous consacrons une part égale de temps de pratique...

«L'attaque et la défense sont des alternances du Yin et du Yang» O. senseï.

LES ARMES...

Durant toute sa vie O senseï a pratiqué les armes. Ce qui a participé, par là-même, au processus de création de l'Aïkido.

Etudier en parallèle l'Aïkido avec et sans armes, c'est refaire un petit bout du chemin qui a mené à notre discipline, c'est élargir sa vision, trouver des ponts.

C'est aussi, à mon sens, se donner une situation supplémentaire d'expérimenter les principes qui régissent l'Aïkido.

Prenons en exemple ryote dori / tenchi nage: Que se passe-t-il pour Tori ?

Le centre à partir des points d'appuis, crée une spirale. Celle-ci engendre une dynamique à l'intérieur du corps de Tori. Cette dynamique va être transmise au partenaire au-travers des points de saisies. Ce qui va intégrer le Uke dans la spirale, le déstabiliser puis le projeter.

Si l'on a une arme dans les mains, la dynamique va se transmettre dans l'arme, passer par le point de contact (ou d'impact) dans l'arme du partenaire, se répercuter dans son corps et sur ses appuis. Ce qui permet, par exemple, de balayer une attaque et de piquer avec un Jo (gaeshi tsuki).

Les applications sont différentes, mais le principe mis en action est le même: la spirale.

On peut dire que le mouvement part du sol, se développe dans le corps, passe dans l'arme et se répercute chez le partenaire.

Le développement des cercles, la concentration du triangle, la notion de contact... peuvent s'illustrer de la même façon. «Entrez sous le signe du triangle, réalisez le mouvement suivant la technique du cercle puis contrôlez en conduisant vers le bas sous le signe du carré...» O Senseï.

Si nous sommes théoriquement d'accord pour dire que l'arme est le prolongement du corps, par conséquent, pourquoi ne pas utiliser l'arme pour travailler ce corps ?

De plus, l'arme a sa propre originalité; si elle est intégrée à la gestuelle, à la dynamique, elle concrétise les

notions d'axes, de lignes, de plans, d'alignement, et rend subtile la notion de contact.

La pratique des armes est un moment où le travail de l'intention demande plus de rigueur et de présence. Intention sans laquelle l'échange se vide de sa substance, de son sens.

Et surtout, les armes sont complémentaires au travail à mains nues, car elles créent une situation où les rapports de temps, de vision, et de placement prédominent, une situation où la vigilance et l'urgence sont accrues, une situation où puissance et poids ne sont plus un handicap.

LE RYTHME...

Etre à l'écoute du partenaire, suppose de connaître et de respecter notre rythme et celui de l'autre.

Mouvements fluides, saccadés, chaotiques... Se déroulant lentement, rapidement... avec ou sans accélération, avec ou sans suspension...

Le rythme, naît de l'alternance.

Le corps, lui même, est déjà dans les alternances (inspiration-expiration, flexion-extension, tension-relâchement, compression-expansion...).

Pour être «en rythme», il va falloir les percevoir et les laisser s'exprimer, en libérant le corps de l'inutile.

L'inutile, c'est tout ce qui freine le rythme dans son écoulement (raideurs, volonté...).

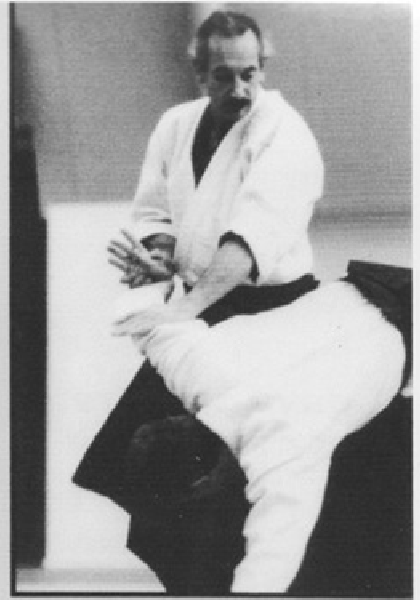
Le rythme est donc là, quelque part en nous. Avec le temps et l'expérience, il se régularise, il se fluidifie.

Il est aussi là dans la rencontre des forces. Par la recherche de réponses aux diverses propositions rythmiques de nos partenaires, nous le rendons malléable.

Plus il devient solide et ancré à l'intérieur de nous même, moins il est perturbé par l'attaquant puisqu'il s'adapte à celui-ci.

Espoir d'atteindre au calme...

Parmi les techniques d'Aïkido, les kokyu nage illustrent parfaitement la notion de rythme. En effet, dans ces techniques, il y a absence de contrainte articulaire. Le déséquilibre du partenaire est obtenu presque uniquement par des jeux rythmiques: accélérer (impulser) ou ralentir (calmer) l'attaquant, l'aspirer en avançant le temps (anacrouse), créer un vide, une suspension (silence)...



Rythme personnel, rythme de l'échange et aussi rythme du groupe. Ce rythme d'ensemble devient évident dans tous les moments où l'on est à l'unisson (Respirations, kiais, déplacements, tsuburis...). Il crée une dynamique commune, porteuse de puissance et d'énergie.

Les percussions pendant un cours, d'armes par exemple, génèrent une dynamisation et sont un fabuleux outil pour concrétiser la régularité du rythme corporel.

«Le mouvement doit être effectué sans arrêt ni stagnation, vous devez simplement respecter le rythme, en devenant l'axe de votre propre sphère» O. Senseï.

LA NON-OPPOSITION...

Que ce soit à un niveau collectif ou individuel, que ce soit à l'échelle d'un pays ou d'une personne, le conflit est omniprésent. Il peut mener aux pires débordements, aux pires horreurs. Mais il peut aussi être créateur car il est générateur de force, de puissance et d'énergie. Il est considéré par les «psys» comme un facteur constitutif de l'être humain.

S'il est fui ou s'il est écrasé dans l'oeuf, celui-ci ne pourra s'exprimer. Il restera latent et resurgira à la moindre sollicitation.

Le réflexe d'opposition (inné ?), va engendrer une situation dualiste, dans laquelle deux forces se confrontent et cherchent à se dominer. Il en résulte un gagnant et un perdant. Restera le ressentiment...

L'Aïkido nous propose d'accepter le conflit, de le vivre. Les deux partenaires peuvent en faire un outil de construction sans victoire ni défaite. Démarche vers la non-opposition...



«affronter ou éviter l'autre sont deux approches erronées, il s'agit de se rencontrer.»

...ET À L'ÉCHELLE DE LA PRATIQUE...

Concrètement, l'Aïkido propose de gérer de façon harmonieuse la rencontre des forces.

Ainsi, prenons une situation des plus classiques, dont le schéma se retrouve dans beaucoup de techniques: katate dori / tenkan.

On va à la rencontre du partenaire (Irimi-aller vers), puis on pivote en prolongeant (Tenkan-contourner) pour que les deux forces soient dans la même direction.

C'est tout simple mais pour aller dans le sens de la force, il faudra d'abord accepter l'attaque (relâcher le corps et le mental et être à l'écoute du partenaire par l'intermédiaire de la saisie).

Puis il faudra se placer par rapport à ce point de contact (donc se conformer à quelque chose d'extérieur à soi, de préexistant), s'y adapter.

Être à l'écoute, s'adapter à l'autre. Accepter ce qui est et accepter que cela évolue.

Autant de techniques, autant de partenaires, autant d'occasions d'expérimenter corporellement la réalité de notre progression...

Être dans le non-faire, ce serait à l'instant de la rencontre, ne pas appliquer la technique que l'on veut faire, mais être au service de la technique qui s'impose d'elle-même...

«agir en n'agissant pas» (Bhagavad Gita). Être dans le non-faire, ce serait construire le mouvement à partir de ce qui est, là, maintenant.

Mais nous sommes aussi dans: «être plus fort, dominer, vouloir, contrer, prendre...» caractéristiques de l'opposition. (Les gros mots de l'Aïkido ?).

Entre ce qu'on attend de l'autre et ce qu'il est réellement d'une part et les limites de nos propres capacités d'autre part, les occasions d'oppositions sont nombreuses !

A nous de gérer les éventuelles contradictions...

«alors qu'un attaquant

cherche à vous frapper, être si détaché de la peur, du vouloir, de l'envie de vaincre que l'attaquant ne trouve en vous qu'une complémentarité parfaite qui l'accepte, le reçoit et par là même le neutralise totalement».

«...prendre l'attaquant dans son cœur» O senseï.

Merveilleuse utopie ?

Comment imaginer atteindre un tel idéal ? Mais bon !... L'essentiel est l'élan dans lequel il nous met. Cette démarche nous donne l'occasion de nous affiner, de nous confronter à nos difficultés.

L'ASPECT UNIVERSEL DE L'AÏKIDO...

Je pense ne pas prendre trop de risque en disant que nous vivons sur la planète Terre. Or, il n'est pas intéressant de se rappeler que celle-ci est régie par les lois de la nature, quelles soient physiques, biologiques, chimiques...

«Tout mouvement n'est qu'agitation s'il n'est pas relié à celui des astres.» La méthode Aïki a été développée, par O senseï, en respect de ces lois naturelles.

Par conséquence les techniques sont porteuses des principes qui les régissent, et leur exploration constitue un moyen de ressourcement. Pratiquer l'Aïkido c'est tenter de se remettre en accord avec ces lois et ainsi de se relier à l'univers qui nous entoure.

Ainsi, Irimi est, entre autre, une expression des forces centrifuges -centripètes: Tori cherche, prend et

garde le centre de l'espace commun, ce qui engendre chez le Uke une accélération à la périphérie de la sphère. L'assise, la stabilité et par voie de conséquence le déséquilibre sont, bien sûr, l'expression de la force de gravitation.

Tori cherche à exploiter cette force, pour développer une stabilité (par le centrage, le relâchement, la mobilité, les appuis...). On pourrait aussi dire que déséquilibrer Uke, c'est enlever dans son corps tout ce qui s'oppose à l'expression de la force de gravitation: ses appuis.

C'est aussi la découverte et l'intégration des propriétés physiques et symboliques des triangles (kurai tachi, shiho nage...), des cercles (hasso gaeshi, kaiten nage...), des spirales (gaeshi tsuki, kote gaeshi...), des tangentes...

C'est la redécouverte du principe d'économie. L'eau qui arrive sur un obstacle solide, le contourne naturellement plutôt que de s'y opposer. Ainsi en Aïkido, lors d'une saisie très puissante, le relâchement du bras -utilisation d'un minimum d'énergie- rend possible le contournement du point de saisie.

Le respect des principes naturels permet d'optimiser sa technique et de la rendre plus efficace. Se mettre en accord avec ce naturel, est souvent de l'ordre du lâcher prise bien plus que du domaine de l'acquisition.

«L'universel, c'est le local moins les murs».

Prendre conscience de ces aspects universels, les expérimenter et les ressentir dans le corps en mouvement est, je pense, une source d'équilibre physique et mental.

C'est l'occasion de se relier aux forces de la nature, de se ré-accorder. De même qu'il y a un bien être dans le mouvement, il y a un bien être à se sentir relié au monde dont on fait parti, et aux personnes qui nous entourent.

«l'Aïkido est la réalisation corporelle du principe de l'Unité de tous les êtres» O Senseï.

L'ENSEIGNEMENT...

Enseigner l'Aïkido, c'est partager et transmettre ce que l'on aime.

Enseigner, c'est aussi créer une dynamique qui va emmener les pratiquants dans un élan, dans le plaisir

de la découverte, puis de la recherche. C'est générer un climat.

La pédagogie est l'outil qui va permettre d'organiser l'apprentissage de l'Aïkido. Le premier souci de l'enseignant, c'est certainement d'amener le pratiquant à l'autonomie.

Autonomie donnée par l'étude, la compréhension puis l'appropriation des techniques, en tant qu'acteur et non consommateur.

Donner un sens à la pratique. Qu'est-ce qui permet le mouvement, Qu'est-ce qui l'anime ? Qu'est-ce qui le justifie ? Quand devient-il incohérent ? A quoi cela nous conduit-il ?...

«enseigner n'est pas remplir une coupe, c'est allumer une flamme».

Mais les tentations sont nombreuses...

Enseigner n'est pas imposer une image de soi-même, mais donner de multiples situations d'expérimentation. Enseigner n'est pas se poser en référence absolue, mais développer un esprit d'ouverture. Éviter de tomber dans un propos abstrait, ésotérique, mais à partir de la pratique, et en cohérence avec celle-ci, construire son discours. Esquiver le doux-piège d'une vérité unique, par un regard critique sur sa pratique.

Avec son regard, sa sensibilité, à la mesure du développement atteint, et selon son expérience, l'enseignant propose des clefs, amène à faire des ponts, ouvre des portes, des possibles...

Ainsi, participe à la transmission.

D'AUTRES PART...

Un grand nombre de personnes participe à notre chemin... Après 28 années de pratique, je voudrais profiter de l'occasion qui m'est donnée, pour remercier tout particulièrement trois personnes qui ont été pour moi des rencontres déterminantes: Daniel Jotereau par qui j'ai entre-aperçu la richesse de notre discipline, Christian Tissier qui m'a permis de structurer et de donner un sens martial à ma pratique et Franck Noël avec qui j'ai compris que les formes techniques sont des outils de façonnage et que l'on se construit au travers de la rencontre.

Et aussi mes élèves...

Joel Roche

photos: J.F. Rabillon