

Pourquoi l'aïkido

Parole de pratiquant

La lecture des contributions sur le thème « pourquoi l'aïkido ? » m'a intéressée, interpellée, fait réfléchir au sens de ma propre pratique, ma propre motivation, mon plaisir et mon ressenti sur le tatami.

Ma pratique se limite à quelques années et, compte tenu de mon âge, n'atteindra jamais une durée qui ferait de ma parole ce qu'on appelle une parole « autorisée ».

Si Horst publie cette contribution c'est, j'espère, qu'il aura vérifié que pour être celui d'une pratiquante débutante, cet écrit présente un intérêt. J'ai eu en tout cas envie de l'exprimer.

A cette question, « pourquoi l'aïki ? », la réponse qui s'impose à moi de plus en plus nettement, c'est « parce que uke ». L'aïkido est relation, et uke constitue le vecteur essentiel de cette relation.

On explique généralement le rôle d'uke en disant : « c'est celui qui attaque, et qui va subir la technique ».

La traduction du terme d' « uke », c'est « celui qui reçoit ». C'est vrai ; et c'est une joie profonde de « recevoir » une technique, de sentir l'énergie de son attaque se transformer en une spirale, suivie du déploiement de son corps dans l'espace, avant de reprendre avec le sol un contact miraculeusement harmonieux.

Mais pour y parvenir, quel travail !

Uke reçoit la technique, certes, mais d'abord, il donne.

La première évidence, c'est qu'il attaque – et à ce moment, il est seme – et qu'il offre à son partenaire l'énergie qu'il met dans cette attaque.

Il offre aussi à son partenaire la sincérité de cette attaque : j'attaque, sachant que mon partenaire a besoin de mon action pour construire la sienne ; j'attaque, sachant que je ne saisirai le poignet de mon partenaire, si tout se passe « bien », ni de la façon prévue, ni au moment prévu ; si j'effectue une frappe, je sais qu'au mieux elle ne rencontrera que le vide.

A moi à la fois d'en faire abstraction et d'agir néanmoins en pleine conscience : il n'est pas question, au moment du contact, et en percevant l'action de mon partenaire, de réagir comme un combattant réagirait face à un adversaire au moment où il perçoit l'échec de son attaque. La seule « sortie » possible, pour uke, c'est ukemi. Ni victoire, ni défaite, mais le retour à l'harmonie permis par la technique aïki.

C'est en cela que réside la sincérité : ni naïveté, ni oubli de soi, ni passivité, mais don de quelque chose de soi-même à son partenaire, pour établir et maintenir la relation.



C'est tout sauf évident, et cela suppose un apprentissage, peut-être le premier et l'essentiel des apprentissages dans l'aïkido.

Etre uke demande de la confiance en soi, en sa capacité de vivre sans domage la technique que le partenaire va proposer. Cela nécessite, bien sûr, de savoir « chuter », mais aussi d'avoir acquis la capacité d'un relâchement physique et mental qui permet de suivre le mouvement proposé par son partenaire sans se blesser ni souffrir plus que nécessaire.

Car la douleur fait partie de l'aïkido, ou plus exactement du processus d'apprentissage de l'aïkido.

C'est la douleur qui indique au pratiquant, lorsqu'il subit une technique, qu'il est en train de la refuser ; le problème, c'est que la technique n'est pas forcément effectuée correctement. Et pour cause : sur un tatami, il n'y a que des pratiquants en train de faire ce qu'ils ne savent pas faire, parce que précisément ils sont en train d'apprendre !

Les deux pièges, alors, s'appellent « complaisance » et « blocage ».

Deux pratiquants partenaires ont le plus souvent une capacité limitée, pour l'un, à exécuter la technique proposée par l'enseignant, et pour l'autre, à vivre cette technique sans dommage.

Je dis « vivre », parce que je n'aime pas le mot, souvent employé, de « subir ». Je pense qu'uke ne subit pas, ne doit pas subir. Il n'est pas, ne doit jamais se positionner comme une victime. Avant d'être uke, il est un attaquant, et à tout moment de l'action, il doit être en mesure d'essayer de reprendre le centre et d'attaquer à nouveau.

Le cercle vicieux, c'est la douleur ressentie la première fois que le pratiquant débutant saisit le poignet de son partenaire et « reçoit » une technique ; le corps se contracte ; on essaie d'alléger la douleur en raidissant le poignet, le bras, l'épaule ; s'il y a eu – et il y a eu, normalement – un premier travail d'apprentissage des ukemi, on essaie tant bien que mal de chuter, sans comprendre parfois qu'on est en train de renforcer la tension dans tout son corps en partant dans la mauvaise direction...

Comment, alors, lorsqu'on recommence après s'être relevé, se positionner autrement que comme celui qui subit ? D'autant que l'absence de maîtrise des ukemi et son propre instinct de conservation incitent le débutant à refuser la chute, en se tordant éventuellement dans tous les sens pour

essayer de rester sur ses deux jambes. Il faut des semaines ou des mois, si on est guidé correctement, pour surmonter ce premier obstacle, réussir à venir saisir, avec une énergie correspondant à sa propre capacité de supporter les tensions induites dans le corps par la technique reçue, et « suivre », en restant le plus relâché possible, la direction dans l'espace qui nous est proposée.

Pour ceux qui, à ce stade, n'ont pas renoncé, les mois et les années passent. La tâche d'uke devient, semble-t-il, plus facile, en tout cas plus agréable ; il maîtrise mieux les ukemi, commence à comprendre les techniques qui lui sont portées.

Les deux pièges, alors, s'appellent « complaisance » et « blocage ».

Partons du principe – mon professeur lèvera sans doute les yeux au ciel s'il lit ces lignes – que le silence de rigueur sur un tatami est respecté.

Je viens saisir mon partenaire, je sais ce qu'il va faire, j'anticipe légèrement pour ne pas souffrir si la technique n'est pas très bien exécutée – nous sommes en train d'apprendre, c'est donc normal – je chute de moi-même, je me relève et je recommence. Mon partenaire est content, moi aussi.

Je viens saisir mon partenaire, je sais ce qu'il va faire, je guette l'erreur : pas de déséquilibre, ici, le déplacement me restabilise, là... j'arrête de me déplacer, je me redresse éventuellement ; pas question de chuter, évidemment.

Mon partenaire ne comprend pas ce qui se passe, il met plus de force, je résiste ; nous voilà dans l'affrontement : où est l'aïkido ?

Où est le juste chemin ? Attaquer avec une vitesse et une énergie compatibles avec le niveau de mon partenaire, c'est une évidence ; avec ma propre capacité à suivre, aussi.

Et suivre, tout simplement. Ne pas anticiper, ne pas bloquer. Réussir à déplacer son corps sur le chemin proposé, ne pas tenter d'interrompre de soi-même le mouvement, ne pas le réorienter dans la direction qui nous convient, qui nous semble plus juste (ou plus confortable !).

Voilà le travail d'apprentissage qui est le mien, aujourd'hui, voilà ma plus grande difficulté, la montagne que je gravis à chaque cours.

Travailler les techniques proposées par l'enseignant, essayer de mieux les intégrer, en améliorer l'exécution avec ses différents partenaires, écouter les éventuelles corrections, essayer de les comprendre et de les mettre en œuvre. Oui, bien sûr, c'est important et c'est aussi le quotidien.

Mais être uke !

Offrir à tous ses partenaires, hommes et femmes, ados et sexagénaires, costauds et fragiles, du débutant de quelques mois perdu entre sa main gauche et sa main droite, son pied avant et son pied arrière, à celui, plein

d'énergie, qui prépare un passage de grade, ce dont ils ont besoin !

Gérer la timidité, la peur, les déplacements hésitants, la brusquerie, voire la brutalité, l'étau qui serre le poignet, la traction qui vous arrache le bras ; chuter simplement pour se protéger, chuter pour accompagner le meguri à peine ébauché, mais présent cependant... dix fois, vingt fois, cent fois dans l'espace d'un cours. Et parfois, refuser la chute, interrompre le mouvement en frappant pour signifier la douleur, parce qu'on n'a pas pu, ou pas voulu suivre. Mon corps, lui aussi, a ses raisons que je préfère parfois ne pas connaître.

Tâche impossible, et pourtant sans cesse recommencée, en même temps que celle de l'apprentissage du silence, son corollaire. La parole, nous l'a-t-on assez dit, parasite de part et d'autre la relation.

Et le silence d'uke est essentiel. Shite, celui qui porte la technique, a besoin de recevoir l'attaque, premier élément du dialogue, et il a besoin que ce dialogue se prolonge à travers la réponse qu'il apporte dans le corps de celui qui de seme – celui qui attaque – devient – uke – celui qui, à son tour, reçoit. La parole, lorsqu'elle survient, ne fait qu'exprimer – compenser ? – l'échec de ce dialogue.

Uke est celui qui reçoit, et sa grande récompense est de recevoir une technique qui l'envoie dans l'espace ouvert sans qu'il ressente crainte ou douleur. Mais on ne peut recevoir sans avoir donné ; uke est aussi celui qui apprend à donner.

Voilà pourquoi je pratique l'aïkido. Pour ce que j'apprends à donner, et pour ce que j'apprends à recevoir. ■

Aïki Taïkai 2012

par Isabelle Belly

Pour la 2ème année, Léo Tamaki avait réuni les 16 et 17 juin 2012 à Herblay (95), des experts en aikido, aikibudo, arts chinois, systema et jujitsu. Ces deux jours avaient une connotation particulière, puisque René VDB, participant de la 1ère édition, n'était pas parmi les animateurs. Je pense que tous les participants ont eu une pensée pour lui, des photos à sa mémoire lui rendaient hommage à l'entrée de la salle

Cette organisation est exceptionnelle à plusieurs titres : non seulement elle réunit des experts de disciplines aussi différentes dans leurs objectifs que l'aïkido et le jujitsu brésilien, mais également, et c'est à mon sens son plus grand intérêt, elle réunit des experts

en aikido d'un grand nombre de courants :

Marc Bachraty, Philippe Cocconi, Julien Coup, Philippe Grange, Pascal Heydacker, Tanguy Le Vourch, Marcel-la Paviot, Brahim Si Guesmi, Toshiro Suga, Issei Tamaki, Carlo Van Parys, Nebi Vural proposèrent un cours d'aïkido, Daniel Dubreuil proposa de l'aikibudo et un cours de Katori Shinto Ryu. Allen Pittman animait un cours d'art chinois, Jean-Michel Lepretre un cours de systema et Akio Long un cours de jujitsu brésilien.

Plus qu'une simple démonstration, le taïkai permet de suivre un cours d'un expert et de découvrir ses spécificités. En effet deux ou trois cours d'1h30 se déroulent simultanément, se succè-

dent durant la journée de samedi et la matinée de dimanche, et permettent aux pratiquants les plus en forme de suivre 13 heures de cours sur le week-end ! A en croire des participants à ces journées, le plus grand problème fut la difficulté de choisir à quel cours assister sur une plage horaire.

Même si Léo cherche simplement à réunir des aikidokas, des budokas, pour un partage et une découverte autour de leur discipline, le symbole et le message sont là : les pratiquants échangent et partagent, au-delà des clivages des fédérations. ■