

AIKIDO magazine



**entretien
monique
girardoz,
yolande
sanchez
l'union
fait
l'énergie**

HUBERT BOUCNIAUX

*" Tout doit être important pour l'aikidoka,
le plaisir de pratiquer, le respect, la recherche
de la perfection technique..."*

**kinomichi
au regard de
la tradition**



Simplicité et vitalité

La fête pour accueillir à Amsterdam à la mi-novembre le Doshu et son entourage m'a paru d'autant plus belle qu'elle couronnait le succès de notre ami Wilko, élève de Christian Tissier, d'avoir, avec l'appui de ses prédécesseurs, réuni au sein d'une seule organisation tous les groupes d'aïkidokas de son pays.

Le Doshu, outre que d'être le symbole de cette unicité, l'a aussi, à cette occasion, parfaitement illustrée dans son enseignement en insistant à nouveau pour nous faire pratiquer les bases apparemment les plus simples. Cette simplicité n'a pas pour objet de réduire l'expression de l'Aïkido, le rendre facile, mais d'en trouver la densité, la richesse.

Certains débutent, d'autres depuis plus longtemps, chacun a son corps, sa culture, ses raideurs physiques et mentales ; nous sommes si différents que prétendre faire tous la même chose dans le même sens pourrait relever de l'artifice.

Mais si nous disons que notre fédération est celle de tous les aïkidokas nous ne sommes pas pour autant dans un moule, il n'y a rien à uniformiser mécaniquement.

Bernard Palmier, qui a eu la charge de restituer à notre assemblée les travaux du collègue technique, nous a redit toute la fierté de nos enseignants d'être ensemble sans contrainte.

D'autres nous rejoignent en nous demandant s'ils peuvent rester indépendants mais chez nous tout le monde est indépendant et, j'ajouterai, prié de le rester.

Comment autrement pourrions-nous avoir un échange enrichissant ? Ou, pour paraphraser Franck Noël, l'Aïkido peut-il valablement être autre chose qu'un dialogue avec des inconnus ?

Notre vitalité c'est d'être ensemble sur le même chemin et que nos énergies si diverses collaborent pour nous élever.



**Maxime Delhomme,
Président de la FFAA**

STAGES NATIONAUX 2009/2010

◆ JANVIER 2010

Languedoc-Rousillon 10 janvier : Bernard Palmier à Montpellier
 Auvergne 16-17 janvier : Bernard Palmier à Royat ou Clermont-Ferrand
 Haute Normandie 17 janvier : Franck Noel à Rouen
 Pays de Loire 23-24 janvier : Franck Noel à Nantes
 Provence 31 janvier : Christian TISSIER à Marseille

◆ FEVRIER 2010

Bourgogne 7 février : Christian Tissier à Dijon
 Rhône-Alpes 20-21 février : Franck Noel à Lyon
 Centre 27-28 février : Bernard Palmier à Blois

◆ MARS 2010

Ile-de-France 14 mars : Franck Noel à Paris
 Franche-Comté 14 mars : Christian Tissier à Vesoul
 Basse Normandie 20 mars : Christian Tissier à Caen
 Bretagne 21 mars : Franck Noel à Rennes
 Poitou-Charentes 21 mars : Christian Tissier à Poitiers
 Alsace 27-28 mars : Roberto Arnulfo à Strasbourg
 Guadeloupe 29 mars-2 avril : Christian Tissier à Pointe-à-Pitre

◆ AVRIL 2010

Picardie 11 avril : Bernard Palmier à Laon

◆ MAI 2010

Côte-d'Azur 2 mai : Christian Tissier à Boulouris
 Corse 16 mai : Christian Tissier à Corte

◆ JUIN 2010

La Réunion du 1^{er} au 6 juin : Franck Noel à Saint-Denis de la Réunion

◆ PASSAGES DE GRADES NATIONAUX

-3^e dan : 2 sessions : 7 Février et 13 Juin
 6 zones : Paris, Bordeaux, Lyon, Marseille, Nancy, Rennes.
 Ces zones sont ouvertes en fonction des besoins. Les Présidents de ligues en charge de ces zones doivent prévoir les réservations de salles.
 -4^e dan : 6 février et 12 juin

STAGES NATIONAUX FORMATION

◆ Préparation Brevet Fédéral & Brevet d'État :
 3, 4 et 5 avril avec Paul Muller et Gilles Rettel à Reims

◆ Préparation aux 3^e et 4^e dan :
 30 et 31 janvier avec Philippe Goutard et Micheline Tissier à Paris
 3 et 4 avril avec Alain Verdier et Alain Royer à Clermont-Ferrand

◆ Stage national formation enseignants des sections jeunes :
 3, 4 et 5 avril avec Gilbert Maillot à Paris

◆ Stage enseignants :
 -23 au 27 août avec Franck Noel et Bernard Palmier à Dinard

Renseignements et inscriptions :
FFAAA : 11 rue Jules Vallès - 75011 Paris

STAGES BF

◆ Interzone Ile-de-France
 23 et 24 janvier, 27 et 28 mars
 Examen : 26 et 27 juin
 Intervenant : Bernard Palmier

◆ Interzone Rhône-Alpes
 13 et 14 mars
 Examen : 29 et 30 mai
 Intervenant : Luc Mathevet

◆ Interzone Lorraine
 27 et 28 février
 Examen : 15 et 16 mai
 Intervenant : Paul Muller

◆ Interzone Provence
 13 et 14 mars
 Examen : 29 et 30 mai
 Intervenant : Gilbert Maillot

◆ Interzone Bretagne
 9 et 10 janvier, 6 et 7 février
 Examen : 29 et 30 mai
 Intervenant : Gilles Rettel

◆ Interzone Aquitaine
 16 et 17 janvier, 6 et 7 mars
 Examen : 29 et 30 mai
 Intervenant : Alain Verdier

STAGE INTERNATIONAL

◆ Yasuno Masatoshi 7^e dan :
 - Wasquehal : 20 et 21 mars 2010
 - Paris : 27 et 28 mars 2010
 Renseignements :
 06 08 16 95 72 et 06 11 40 19 31

Retrouvez toutes les infos
 fédérales, les stages, etc.,
 sur le site web de la FFAAA
www.aikido.com.fr

LES NOUVEAUX PRODUITS DE CO

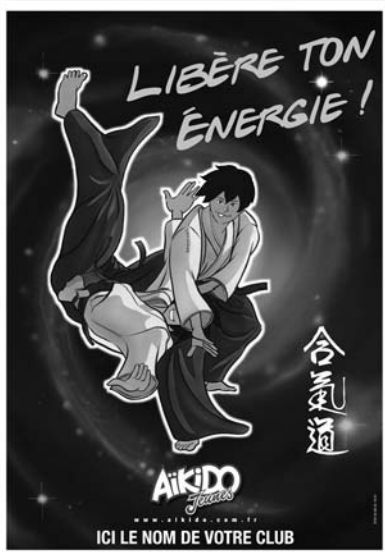
Flyer, affiche, roll-up, logo

Votre club comporte une section "jeunes"
La Fédération a créé pour vous des outils de



Le flyer :

En couleurs, de format A5, imprimé recto/verso, il vous permettra de communiquer toutes les informations que vous jugez utiles, concernant votre club et son fonctionnement.



L'affiche :

En couleurs, disponible en formats A4, A3, à l'effigie de votre club ou de votre ligue, elle vous permettra de vous faire connaître dans votre ville, votre village ou votre quartier.

Le roll-up :

Grâce au roll-up, enrouleur amovible de format 200/80 cm, vous animerez de manière efficace et originale votre stand lors des manifestations auxquelles vous participerez.



COMMUNICATION AIKIDO JEUNES

type, tee-shirt et autres...

que vous voulez développer et faire vivre.
communication personnalisables et efficaces :



La nouvelle identité visuelle : AÏKIDO JEUNES.

Ce logo sera l'élément fédérateur de toutes les applications en rapport avec les activités « Jeunes » de notre Fédération. Il sera l'image de marque qui exprime l'intérêt que porte la Fédération à ses plus jeunes licenciés.

Il figurera sur tous les documents édités par la commission « Jeunes » et sera décliné sous de multiples formes pour répondre à votre demande d'objets promotionnels.



LA COLLECTION DE TEE-SHIRTS AIKIDO JEUNES SAISON 2009/2010



T-shirts 100 % coton - 185g/m²

Existent en trois coloris : Sky blue – indigo – noir.

Impression côté cœur et /ou face arrière

Tailles enfants : S (110/116 cm) M (122/128 cm) L (134/146 cm) XL (152/164 cm)

De nouveaux outils pédagogiques sont d'ores et déjà en cours de réalisation.

Retrouvez tous ces produits, ainsi que leur bon de commande

sur le site de la Fédération :

www.aikido.com.fr

Nous attirons votre attention sur le fait que la FFAAA a acheté les droits de reproduction et de représentation de tous les produits AÏKIDO JEUNES.

Elle seule est autorisée à exploiter le logotype et les visuels sur les différents supports de communication



La ligue de Rhône-Alpes vient d'enregistrer la création d'un nouveau club d'Aïkido au dojo de Cranves-Sales, né de l'association remarquable entre Monique Giradoz 4^e dan et Yolande Sanchez 3^e dan. Entretien avec deux aikidokates passionnées qui ont franchi avec succès un parcours de combattantes.

L'union fait l'én

Comment êtes-vous venues à L'Aïkido ?

Monique Giradoz : Adolescente, je souhaitais vivement pratiquer un art martial, en vain, mes parents s'y sont opposés catégoriquement, ce type d'activité n'étant, selon eux, « pas pour les filles ». À défaut, j'ai négocié âprement des cours d'équitation que j'ai obtenus à la seule condition de les financer moi-même.

C'est quelque quinze ans plus tard, lorsque j'ai renoncé à pratiquer ce sport pour protéger mon fils des allergies que je suis revenue à mes premières amours et qu'une amie m'a fait découvrir l'Aïkido dont j'ignorais l'existence.

J'ai été séduite par la convivialité qui règne sur le tatami. L'absence de compétition au sein de cette discipline et la pratique commune sans distinction de grade, d'âge, de sexe et de poids, les confirmés participant à l'apprentissage des débutants, sont autant d'éléments qui favorisent cette ambiance.

J'ai immédiatement pris conscience de la difficulté à se déplacer dans l'espace sous la contrainte d'un partenaire. Mon expérience de quinze ans en tant que cavalière me permettait de maîtriser ma monture, mais

ne m'a été d'aucune utilité face à moi-même.

L'Aïkido m'a appris avant tout à me remettre en question et à discipliner mon corps. De plus, tout en améliorant la condition physique, il développe indéniablement des qualités mentales telles que la patience (envers soi-même et les autres), l'indulgence, le respect de l'intégrité d'autrui...

Pendant les treize années qui ont suivi cette première fois, je me suis entraînée chaque semaine sous la houlette de Daniel Coneggio, professeur à Thonon-les-Bains et Président de la ligue Rhône-Alpes qui m'a dispensé son meilleur enseignement. Au sein de son club, j'ai eu la chance de trouver une équipe de pratiquants animés par la même envie d'apprendre et de s'amuser, des gradés qui m'ont aidée à progresser pour évoluer à leur niveau, dont Roger Cloux, mon *sempai* qui a toujours trouvé les mots pour me porter plus loin.

Dès le début, j'ai assisté à de nombreux stages dans la région, grâce aux encouragements des élèves expérimentés. Ils proposaient toujours aux débutants de les accompagner et je me souviens de l'importance de leur présence rassurante lorsque nous sortions du club pour nous confronter à l'inconnu, prenant le risque de perdre le peu d'assurance gagné dans notre cocon.

Peu à peu, on acquiert la maîtrise de soi et dès que l'appréhension des chutes s'estompe, ces stages deviennent un réel plaisir.

Yolande Sanchez : D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été attirée par les arts martiaux, par le côté initiatique et le chemin à parcourir. S'approcher d'un but dont les images sont transmises par le sensei motive un investissement personnel et une pratique assidue.

À 19 ans, je voulais faire du *Kung-fu*. C'est pourtant en allant m'y inscrire que je suis tombée sur une affiche publicitaire vantant les mérites de l'Aïkido. Ce club se trouvait près de chez moi. J'ai donc décidé d'assister à un cours donné par Pascal Durchon (professeur à Éragny-sur-Oise).

Dès les premiers instants, j'ai senti que cet art martial me correspondait parfaitement par les règles qui le régissent comme la volonté de non-violence et le principe de non-opposition. De plus, le message véhiculé et le fait que chacun puisse progresser à son propre rythme sont autant d'éléments qui me parlent. La diversité des partenaires (sans catégorie de poids, d'âge, de sexe) améliore la capacité d'adaptation, sans oublier

le développement de valeurs qui me tiennent particulièrement à cœur à savoir le respect d'autrui, le courage, la modestie, la maîtrise de soi, l'échange avec l'autre. D'autres notions plus concrètes telles que l'équilibre, la disponibilité, le rythme, la coordination physique et mentale occupent également une place importante dans le développement du pratiquant et, comme les précédentes, font l'objet d'un investissement personnel sans mesure et de remises en question fréquentes. Encore aujourd'hui, je pense que l'Aïkido permet l'accomplissement de l'être humain. C'est une façon de concevoir la vie, de l'aimer et de la respecter.

Je me suis donc investie rapidement et intensément pendant les premières années en assistant, en plus des cours, à de nombreux stages. C'est dans ce cadre que j'ai rencontré Marc Bachraty qui est devenu un réel soutien pendant mes premières années de pratique. Ensemble, nous avons vécu des moments inoubliables notamment en suivant maître Tissier. Nous étions jeunes et nous partions en stage aussi souvent que nos moyens limités nous le permettaient. Notre engouement nous accompagnait et nous nous souvenons avec joie des nombreuses anecdotes qui ont émaillé notre parcours (camping sous la pluie...). C'est toujours avec autant

demande de commencer... Mais je n'avais pas reconnu la technique (*kote gaeshi*) ! Il me propose de l'attaquer... Mais je n'avais pas retenu l'attaque ! Un vrai moment de solitude ! Mais il a été « charmant » et m'a donné les explications me permettant de travailler.

Dès lors, j'ai décidé de suivre maître Tissier en stage tant en France qu'à l'étranger et, plus tard, de m'inscrire à ses cours à Vincennes où j'ai pratiqué pendant une dizaine d'années. Depuis mon déménagement en Haute-Savoie, je reste en contact avec son enseignement, par le biais des stages.

La voie qu'il propose, sa recherche du geste pur, sa précision, son placement, ses déplacements sont devenus les fondements de ma recherche. Je sais depuis longtemps déjà que c'est le travail d'une vie, de ma vie, même si le chemin à parcourir est encore long.

Pour tendre vers cette perfection, tels des stakhanovistes de l'Aïkido, nous répétons sans cesse les mêmes gestes, nous reproduisons les mêmes techniques, pour les intégrer, les investir, les faire vivre, leur donner corps dans l'espoir de s'approcher du geste parfait, sans heurt, sans résistance, dans la souplesse... Nous accédons au monde de la sensation.

MG : Au seuil du premier dan, j'ai éprouvé le besoin d'élargir mon horizon. J'avais eu l'occasion de rencontrer maître Christian Tissier en province ou en Suisse, et c'est tout naturellement

vers son enseignement que je me suis alors dirigée. Je me suis jetée à l'eau lors d'un stage de Pâques à Vincennes soit trois jours de pratique avec 250 personnes sur le tatami, toutes nationalités confondues et surtout, une concentration impressionnante de ceintures noires. Je suis maintenant convaincue qu'en guise de baptême, il n'y avait pas mieux, même si sur le moment j'étais tétanisée, et je vous assure que le mot n'est pas trop fort!

Ce fût pour moi à la fois un choc et une révélation. Un choc car j'ai pu mesurer le chemin parcouru pendant mes années d'entraînement, mais également constater que j'avais tout à apprendre et qu'une vie n'y suffirait pas. Ne dit-on pas que l'on est débutant à partir du premier dan ?

Une révélation car la définition du but à atteindre était précise, le discours limpide, les explications détaillées et d'une logique implacable. Intellectuellement j'étais apte à assimiler ces informations, mais je restais toutefois dans l'incapacité de les mettre en application. Ainsi, pendant cinq ans, j'ai fait le voyage Genève/Paris tous les mois pour m'entraîner à Vincennes. J'avoue avoir fait le forcing, la peur au ventre pour travailler avec les hauts gradés, d'autant que les places étaient



Monique Girardoz, Yolande Sanchez dans leur pratique.



chères car je n'étais pas la seule à venir de province ou de l'étranger pour les solliciter. Aujourd'hui encore, j'ai une légère appréhension sur le tatami de Vincennes même si je connais maintenant la plupart des élèves. Mon apprentissage a été chaotique, semé de nombreuses périodes de découragements, mais chaque embryon de progression m'encourageait à persister dans la voie que j'avais choisie, sûre que c'était cet aïkido là que je voulais pratiquer. Je suis toujours sur ce chemin et petit à petit il se dégage. Cet investissement temps et énergie n'a bien entendu

nergie

de plaisir que je pratique avec Marc et que je participe à ses stages car il fait partie de mes références.

Après seulement trois semaines de pratique, sur le conseil de mon professeur, j'ai décidé de participer au stage de Yamaguchi sensei à Paris. J'ai été étonnée du nombre de participants. Nous étions 300, peut-être plus, mais c'était très impressionnant.

J'ai été enthousiasmée par son sourire et fascinée par la fluidité de son déplacement. Il me donnait l'impression de glisser sur les tatamis. Après tant d'années, ces images sont encore gravées dans ma mémoire.

Suivez-vous un sensei en particulier ?

YS : C'est lors de ce stage que j'ai rencontré mon sensei actuel Christian Tissier. Une révélation ! Il avait cette forme de travail qui me correspondait. Cette explosion contrôlée, une telle précision... Sa recherche et sa constante évolution font que je continue à suivre son enseignement avec autant d'intérêt. J'ai d'ailleurs une anecdote sur ce premier stage. Pascal Durchon m'avait parlé de maître Tissier. Il évoluait en tant qu'élève et je me suis décidée à l'inviter ; me voilà, novice, traversant le tatami pour saluer Christian Tissier sensei ! Il me

pas été sans retombées sur ma vie sociale et privée. Afin de justifier auprès de mes proches mes déplacements incessants et nos rendez-vous manqués, l'idée m'est venue de comparer Christian Tissier à Garry Kasparov, le joueur d'échecs. Je me suis souvenue de l'analyse d'un journaliste qui me permettait d'étayer ma thèse. Il expliquait que toute la différence entre Garry Kasparov, meilleur joueur d'échecs au monde à cette époque et le second, bien qu'excellent lui aussi, résidait dans son génie.

Et bien voilà, pour moi, Christian Tissier a du génie dans sa pratique et il est incontestablement ma référence en sa qualité de sensei. Depuis, je n'ai cessé de participer autant que possible à ses stages mensuels de Vincennes autant qu'en province et à l'étranger, entre autre à Turin que j'affectionne particulièrement en raison des amitiés qui y sont nées.

À quel moment avez-vous décidé de vous lancer dans l'enseignement et la création d'un club ?

MG : L'envie s'est installée au fil du temps. La proportion hommes/femmes en tant que pratiquants étant de 70 pour 30%, il en va de même, voire moins, pour le nombre d'enseignantes que j'avais l'occasion de rencontrer au gré de mes déplacements. Et c'est lors d'un stage à Annecy, justement animé par une femme, Micheline Vaillant-Tissier, que je me suis décidée à franchir le pas : son exemple me montrait le chemin. Mon 2^e dan en poche en février 2006, j'ai réussi le Brevet Fédéral en mai 2007 puis, galvanisée par les encouragements de mes amis, j'ai enchaîné avec le tronc commun en formation continue et les stages de préparation au Brevet d'État, obtenu en novembre 2007. Parallèlement, je côtoyais Yolande Sanchez en stages de ligue et privés et nous avons été présentées par maître Christian Tissier dont elle est l'élève, sachant qu'elle allait déménager dans ma région. Nous étions sur la même voie et son bagage technique était une véritable mine

Ils sont venus nombreux au stage inaugural dirigé par Marc Bachraty.

d'or pour moi. Depuis son arrivée en Haute-Savoie, grâce à sa proximité qui multiplie les occasions, j'ai la chance de pouvoir me nourrir de son expérience, sans modération. Bien que nos parcours soient très différents, nos discussions à bâtons rompus ont mis en évidence notre désir commun d'enseigner.

Dès le début de la saison dernière, nous avons présenté un dossier motivant notre recherche de dojo, auprès de nombreuses mairies et c'est la municipalité de Cranves-Sales qui nous a mis sur les rails. En effet, un magnifique complexe sportif était en cours de réalisation et, sur le conseil de Monsieur le Maire et de son responsable des sports, nous avons pris contact avec les professeurs d'aïkido en place depuis de nombreuses années, Jean-Michel et Rodolphe Pevél.

Notre arrivée au Budokan de Cranves-Sales est née de cette belle rencontre. Nous avons adhéré sans mesure à l'état d'esprit que la famille Pevél souhaitait voir perdurer dans ce club qu'elle a créé et développé avec passion. Dans le climat de confiance mutuelle qui s'est établi, ils nous ont choisies pour leur succéder et nous assurons conjointement les cours depuis septembre 2009. Nous sommes très heureuses et profondément reconnaissantes de l'opportunité qui nous a été offerte.

Notre rêve devenu réalité, nous nous engageons activement dans la promotion de notre passion. En effet, après le stage d'inauguration du 27 septembre dernier animé par Marc Bachraty, c'est Michel Erb que nous aurons le plaisir de retrouver à Cranves-Sales le dimanche 13 décembre 2009 de 9h à 13h, puis à nouveau Marc Bachraty les 28, 29 & 30 décembre 2009.

L'année prochaine, nous organisons la venue de maître Christian Tissier, en collaboration avec Christine Paubel, professeur d'Aïkido à la MJC de La Roche-sur-Foron qui dispose d'un dojo de 450 m², où nous le recevrons le dimanche 11 avril 2010 pour un stage de 9h à 13h.

YS : L'envie d'enseigner m'a très rapidement investie. Dans mon premier club, après une année de pratique intensive je suis devenue l'assistante du professeur pour les cours enfants et adolescents. Il savait que

... Pour une meilleure compréhension nous montrons en parallèle la même technique dans un travail de base et une application ; chacun est ensuite libre de pratiquer l'une, l'autre ou les deux formes démontrées. ...

je souhaitais enseigner et m'a donné l'opportunité par cette expérience de confirmer que j'aimais transmettre et partager mon savoir, si petit soit-il.

L'objectif étant défini, j'ai présenté le Brevet Fédéral en 1994. Pour cela j'ai assisté à deux écoles des cadres, celle d'Ile-de-France avec Bernard Palmier et celle de Poitou-Charentes avec Jean-Michel Merrit car je trouvais intéressant de voir deux styles d'enseignement différents, basés sur les mêmes principes fondamentaux. En 1998, sans dévier de la ligne de conduite que je m'étais fixée, j'ai passé le Brevet d'État d'Éducateur Sportif 1^{er} degré Aïkido en candidat libre à Marseille.

À mon arrivée dans la région d'Annemasse, cette envie d'enseigner ne m'avait pas quittée mais mes obligations familiales et professionnelles ne me permettaient pas de prendre en charge un club à part entière.

J'ai côtoyé Monique dès mon arrivée ne serait-ce qu'à travers notre quête commune dans le sillage de maître Christian Tissier et nous nous sommes rapidement appréciées et rapprochées. Quand elle m'a proposé





d'enseigner, j'ai mûrement réfléchi puis adhéré à cette excellente idée et nous avons décidé de nous associer.

Quel est l'intérêt d'avoir deux professeurs dans un même club ?

YS et MG : L'enseignement de l'Aïkido est basé sur des principes immuables d'un professeur à l'autre. Seuls les moyens ou techniques utilisés pour les mettre en application sont personnalisés par l'éducateur. En tant que « tandem instructeur » cet échange est très enrichissant et nous nourrit mutuellement en alternant les rôles de pédagogue et d'élève, alors que sur le plan de l'apprentissage pur, une approche différente permet de faire progresser un plus grand nombre de personnes en fonction des aptitudes de chacun. L'adaptabilité est un des principes de base de l'Aïkido qui permet de s'enrichir de nos différences, partenaires ou professeurs. Nous mettons l'une et l'autre systématiquement en valeur autant le rôle de *tori* que celui de *uke* et nous étudions invariablement ces deux aspects d'une même technique. D'un point de vue purement pratique dans le cadre de cette activité bénévole, cela nous permet de nous remplacer afin de palier à nos obligations professionnelles ou autres, et de poursuivre régulièrement notre formation en stage le week-end, puisque notre club offre un cours le samedi matin que nous dispensons à tour de rôle.

Quels sont les principes qui sous-tendent votre pratique ?

YS et MG : Sans attaque il n'y pas de technique d'Aïkido possible. Nous insistons donc beaucoup sur l'importance du rôle de *uke* : Celui-ci doit avant tout s'engager dans ses attaques, mais surtout il doit apprendre à subir les techniques, à se placer pour préserver son intégrité et, de cette façon, rester en contact permanent avec *tori*, ce qui lui permettra de le contrer à la moindre opportunité. Dans notre club, le travail de base se concentre sur la décomposition de la technique afin de mettre en évidence chaque point-clé (déplacement, placement, désé-



Christian Tissier, Marc Bachraty, des sensei de référence pour Monique et Yolande.

est incontournable dans ce genre de travail et nous répétons constamment à nos élèves qu'ils doivent pratiquer ensemble et non l'un contre l'autre. Cette consigne prend tout son sens quand un débutant travaille avec un gradé ; ce dernier, par son positionnement donnera la sensation du bon placement pour la réalisation de la technique. N'oublions pas que l'apprentissage passe par le corps ! Notre rôle en tant qu'enseignantes est de donner confiance à l'élève dans sa capacité à appréhender les techniques que ce soit dans son rôle de *uke* ou de *tori*, avec en toile de fond la profonde conviction que l'on ne s'améliore en tant que *tori* que lorsque l'on progresse simultanément dans le rôle de *uke*.

Avez-vous mis en place un programme de progression particulier ?

YS et MG : Non, pas de programme à proprement parler. Nos cours sont structurés selon le schéma suivant : une grande partie est consacrée au travail de base, nécessaire et indispensable pour progresser, mais qui exige une grande rigueur et dont l'aspect répétitif peut paraître quelquefois ennuyeux malgré la bonne volonté des élèves, et nous alternons souvent avec des *juwaza* pour dynamiser nos cours. Pour une meilleure compréhension nous montrons en parallèle la même technique dans un travail de base et une application ; chacun est ensuite libre de pratiquer l'une, l'autre ou les deux formes démontrées. Afin que les élèves aient tout le loisir d'expérimenter les différentes techniques et de s'exprimer librement dans leur pratique, les quinze dernières minutes sont consacrées au *randori*. C'est un moment très attendu de tous, où tout est permis sans toutefois ne jamais perdre de vue la notion d'intégrité. Rien n'est cependant figé ; nous nous adaptions à notre



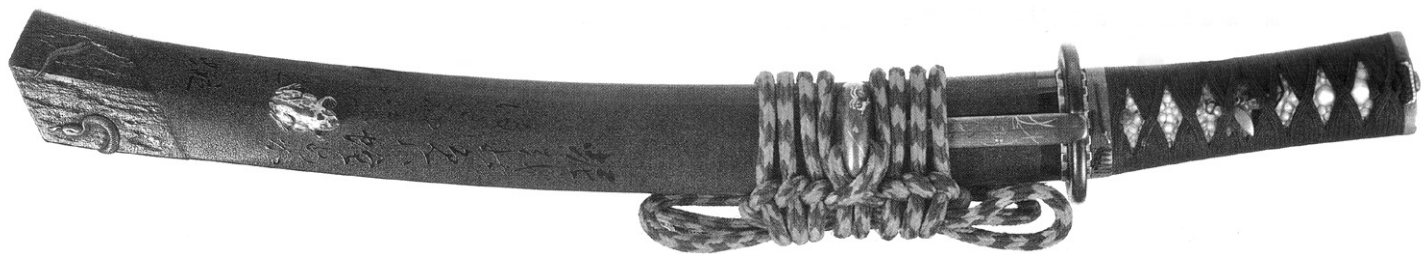
public et c'est en fonction de la progression des élèves sur l'objectif défini pour le cours que nous choisirons le thème du suivant. Le travail des armes est aussi important puisqu'il permet, entre autres, de mettre en évidence des axes, des placements... Les cours d'armes auront lieu à partir du mois de décembre, le temps d'organiser le prêt du matériel afin que chaque élève puisse y participer.

Quels sont les pièges à éviter pour ne pas dénaturer l'Aïkido ?

YS et MG : L'expérience dans l'enseignement nous manque pour développer ce sujet mais nous avons notre idée sur la question : l'Aïkido est un art martial qui prône la non-violence, le règlement d'un conflit d'une façon mesurée, non par faiblesse mais par magnanimité, plutôt que d'envisager le « matraquage » de son adversaire. C'est ce fil conducteur que nous utilisons dans nos cours. Pour une fois, en tant que femmes et enseignantes d'un art martial, nous avons un réel avantage. En effet, au vu de notre gabarit, rien n'est plus simple pour nous de démontrer que la technique est beaucoup plus efficace que l'usage de la force physique. L'évidence s'impose d'elle-même aux élèves à savoir que la solution réside dans la non confrontation et la communication. Nous sommes d'autant plus crédibles, dans notre position de sexe « dit faible » à travers nos démonstrations, où chaque élève peut s'identifier et surtout se rendre compte que cet art martial est accessible à toutes et tous. C'est là que la philosophie de l'Aïkido prend tout son sens. ●

Propos recueillis par Albert Wrac'h

Photo de Monique et Yolande en couverture avec l'aimable autorisation de Laurence Durand



Courte mais efficace

De tous temps les couteaux ont été présents et utilisés dans le contexte martial, tant en Occident qu'en Orient. Le *tanto*, arme blanche courte japonaise, de sacrifice ou de combat, que l'on retrouve dans l'Aïkido, a été magnifié par les samouraï qui ne s'en séparaient jamais.

Le *tanto* (couteau) est une composante essentielle des arts de combat. De par ses caractéristiques d'arme blanche particulièrement compacte, mais également silencieuse, il est d'une effroyable efficacité (port discret, rusticité de fabrication, dissimulation et port légitime facilités) et demeure d'une redoutable dangerosité entre les mains d'un combattant entraîné. De tous temps, les couteaux ont été représentés et utilisés dans le contexte martial, tant en Occident qu'en Orient. Pour les entraînements « modernes » en club, on utilise généralement des copies en bois et permettre un travail en sécurité. Mais il est vrai que les législations et le mode de vie occidental ne permettent plus de se promener en tous temps et tous lieux porteur d'un couteau, indépendamment d'habitudes localisées tenaces (Laguiole, couteau suisse, Opinel, etc.). Il reste cependant, qu'en France, le port d'un couteau tombe sous le coup de la législation sur les armes !

Il est vrai que l'arme blanche reste un moyen redoutable de porter atteinte à autrui tant la discrétion et le danger réel sont importants. Ce n'est pas un hasard si d'innombrables exemples d'attentats réussis ou non ont été perpétrés avec un couteau comme ceux contre feu Nobusuke Kishi (Premier Ministre), Inéjiro Asanuma (chef de parti) ou Kazuo Nagano (Président de Toyota)...

Tout *samouraï* portait un ensemble de trois armes à la ceinture, le *daisho*, composé d'un sabre long (*katana*) d'un sabre court (*wakizashi*) et d'un couteau

(*tanto*). Il constituait avec le chignon caractéristique de la caste des guerriers les signes distinctifs qu'ils avaient, seuls, le droit de porter. Ces armes avaient toutes une fonction particulière et leurs port et transport faisaient l'objet d'une réglementation et d'une étiquette précises, en fonction du rang du porteur. Si le samouraï devait se séparer de son *katana* dans l'enceinte des palais, il conservait ses *tanto* et *wakizashi* pour se défendre.

Constitution du tanto

Fabriqué par un maître forgeron, la lame des *tanto* est généralement constituée d'un seul tenant (méthode de *muku-gitai* ou *tsukurū*) et, exceptionnellement,

selon la méthode des replis utilisée pour les *katana* (*Tamagane* et *Shingane*). La lame (*yaiba*) est dotée d'un tranchant (*ha*), d'une pointe (*kissaki - boshi*), d'un dos (*mune*), d'une soie (*nakago*) elle-même dotée d'un trou destiné à la cheville de fixation (*mekugi-ara*). Le tranchant pouvait avoir deux trempées (*yakiba*) qui se distinguent par la ligne de trempée éventuelle... On observe deux formes de section de lame (*hasaki*) : soit dotée de deux flancs plats (*jigane*), soit pourvue d'une arête latérale (*shinogi*). Les *tanto* étaient montés avec un sabot de lame (*habaki*) en cuivre et, pour certains, avec une garde (*tsuba*) placée entre deux rondelles (*seppa*) de cuivre. La poignée (*tsuka*) comprend le corps recouvert de peau de requin (*same*) et une tresse de soie (*tsuka-ito*) qui

Quelques exemples de tanto, en acier ou en bois, utilisés aujourd'hui dans la pratique avec armes de l'Aïkido.





Trois réponses à une attaque tsuki qui montrent bien l'efficacité du tanto dans le combat.

maintient le *menuki* et terminée par la *kashira*. La liaison entre la poignée et la soie est assurée par une cheville de bois (*mekugi*). Le fourreau (*saya*), toujours réalisé en bois laqué ou gainé, est doté d'un orifice en forme de bouche de carpe (*koiguchi*), parfois d'un système d'attache pour le maintien à la ceinture par le biais d'un cordon (*sageo*) inséré dans un passant (*kurigata*). Le cas échéant il comportait un ou deux logements latéraux pour recevoir un petit couteau (*kozuka*) ou un poinçon (*kogai*).

Il est intéressant de noter que les lames de type *jigane* permettaient une meilleure coupe tandis que celles de type *shinogi* étaient plus solides.

Les différents types de tanto

L'idéogramme *tanto* se décompose en deux parties, *tan* (court) et *to* (*katana*, sabre, lame, etc). Ce terme désigne ainsi l'ensemble des différents types de couteaux dont la lame est inférieure à un *shaku* (303mm). Il existe différents types de *tanto* : *hamidashi*, poignard avec une garde épaisse, *koshigana*, poignard avec une garde épaisse et un fourreau terminé par une proéminence arrondie (XVI^e), *aikichi*, poignard dépourvu de garde (fin XVIII^e) plus particulièrement utilisé par les personnes d'un certain rang sous les Tokugawa, les religieux et les dames de cour, *kai-ken*, petit poignard fin porté en permanence dans le *obi* ou les manches du *kimono* par les femmes, destiné à leur permettre de pratiquer le suicide rituel plutôt que d'être prise vivante, c'est-à-dire de s'ouvrir la carotide selon les précises règles en vigueur, *himogatama*, poignard en forme de stylet réalisé d'une seule pièce de métal, dans un fourreau fin constitué d'une tige de bambou.

Intérêt et logique du travail aux couteaux

Comme nous l'avons précédemment écrit, la place des armes dans l'Aikido est l'objet d'un vif débat. Les techniques à mains nues occupent donc généralement l'immense majorité du temps d'étude.

Le *Tanto jutsu* est une composante des arts martiaux japonais consistant à utiliser différents types de couteaux et comporte en premier lieu la maîtrise de l'arme en tant que telle, c'est-à-dire l'apprentissage des techniques d'attaques associées à la connaissance des points vitaux et des dégâts importants susceptibles d'en découler...

Cette arme très légère ne peut être efficace que comme arme de taille (coupes rapides et peu profondes) et d'estoc (entaillures en pique profondes).

En second lieu, le *Tanto jutsu* inclut l'ensemble des techniques de travail au couteau contre un adversaire armé de l'ensemble des armes du champ de bataille japonais, mais également de travail avec ou sans arme contre un adversaire armé d'un couteau (*buki waza*). Ce travail fondamental reste disparate tant l'approche peut s'avérer différente selon les écoles :

Ce pragmatisme ancestral forcené vise à reproduire des techniques réalistes et efficaces dans le but de sauver sa vie et de détruire définitivement l'agresseur. Ce travail se retrouve essentiellement dans les écoles anciennes au niveau des programmes supérieurs (*gokui* et *okuden*) des écoles concernées comme

la *Kubo ryu* qui n'utilise que des *aikuchi* dépourvus de garde et la *Shinkage ryu* qui l'utilise conjointement à la *naginata* et uniquement à l'usage des femmes. Il s'agit d'un entraînement spécifique des plus réalistes, basé sur des attaques authentiques, mais réservé aux professionnels de la sécurité (police, gendarmerie, armée, etc.). Ce travail se retrouve essentiellement dans les disciplines populaires auprès de ces pratiquants dont les enseignants sont le plus souvent issus comme le *Yoseikan budo* et le *Michi wa* enseignant la composante de *buki dori* mais également celle du *buki waza* (arme contre arme), etc.

En conclusion, nous pouvons constater que l'ensemble des écoles, qui se revendiquent directement ou indirectement du principe *aiki*, englobe, à côté de la pratique de techniques manuelles, une maîtrise de diverses armes, dont les couteaux (*tanto*). Elles justifient par ailleurs largement une certaine intimité entre ces deux composantes, en référence au caractère authentiquement martial de leur origine... Toutefois, cette exigence permanente ne se retrouve pas toujours dans les programmes généraux des passages de grades, en général à partir du 2^e dan, selon les écoles. Elle se fait plus volontiers au sein d'écoles ancestrales (*ryu*) ou dans d'autres entités plus modernes vers lesquelles nous renvoyons le pratiquant intéressé.



Deux superbes tanto d'époque dans leur fourreau en bois laqué avec incrustations.

Jean-Pierre Vallé
Tora budokan-Académie de budo-bujutsu

Dans le Nord, bien connu pour ses frites et sa bière, sévit depuis plus de 30 ans Hubert Boucniaux 5^e dan, gaulois infatigable, un des patriarches de la ligue du Nord d'Aïkido qui n'a eu de cesse au cours de sa vie de pratiquant de promouvoir l'Aïkido, inlassablement, toujours avec la même passion, mêlant bonne humeur et rigueur du travail bien fait.

un ch'ti peu beaucoup d'énergie

Quand et comment avez-vous débuté l'Aïkido ?

C'est en 1973 à Colleret, tout près de Maubeuge, que j'ai découvert et débuté l'Aïkido avec Pierre Levêque. Un jour que j'amenaï mon fils à son cours de Judo, j'ai vu que son professeur ouvrait une section d'Aïkido (à l'époque les professeurs de la FFJDA étaient 1^{er} kyu d'Aïkido, la discipline étant associée au Judo). Intéressé par cet art martial nouveau pour moi, je me suis inscrit. J'ai été son seul élève pen-

dant un an, je pratiquais l'Aïkido et en même temps le Judo.

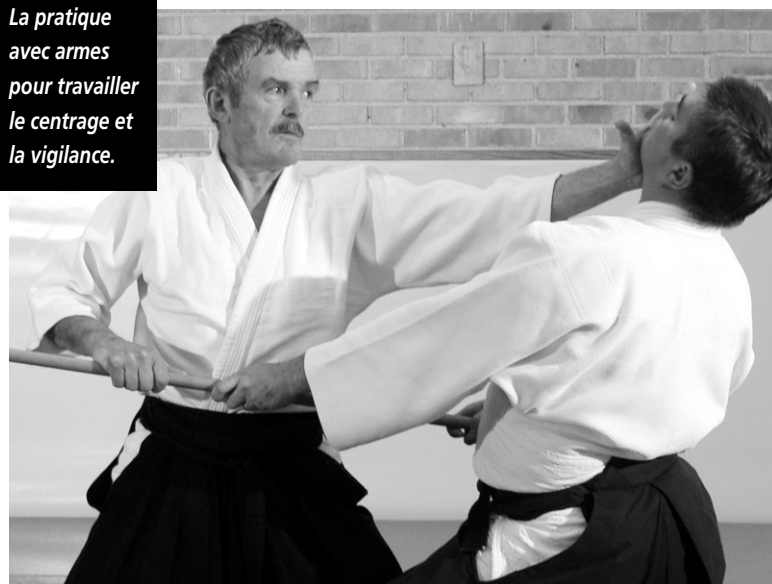
Quelles ont été vos principales influences au cours de votre pratique ?

En tout premier lieu Christian Levêque, un grand costaud, très bon professeur, très respectueux des gens, des valeurs, de l'étiquette et du comportement

sur le tatami. Il y a aussi tous les autres, innombrables, avec nos anciens DTR, Yolle, Roger Richaud et bien d'autres encore. Et puis je me suis beaucoup déplacé, de stages nationaux en stages de ligue, où j'ai pu recevoir l'enseignement d'Arnaud Waltz, Patrick



La pratique avec armes pour travailler le centrage et la vigilance.



Bénézi, Franck Noel, Bernard Palmier, Pascal Durchon, Pascal Norbelli, Jean-Michel Merit et bien sûr Christian Tissier... Je ne peux pas les citer tous. Ils ont des formes de pratique et des personnalités différentes, mais je peux dire que chacun à sa manière m'a beaucoup influencé. Ma pratique a évolué avec ces rencontres. J'aime beaucoup, au plan pédagogique, la vision de l'enseignement que peuvent avoir Bernard Palmier, Arnaud Waltz ou Patrick Bénézi. Il faut savoir aussi que si j'ai beaucoup appris avec eux, j'ai aussi beaucoup appris de mes propres élèves. Car, il ne faut pas rêver, un professeur n'évolue pas dans sa pratique et sa pédagogie uniquement avec les plus hauts gradés, mais également par ses élèves. Ce sont eux, au contact permanent de leur professeur, qui lui renvoient comme un miroir, le fond de son enseignement. Ce sont sans doute eux qui apportent le plus au professeur. L'enseignant, sur le tatami, doit donner, mais il est conscient qu'il reçoit énormément de ses élèves dans un partage qui est l'essence même de l'Aïkido. Mes élèves m'apportent autant que les grands maîtres, peut-être pas de nouvelles formes techniques, mais ils me permettent d'évoluer et de progresser dans ma pédagogie...

Comment êtes-vous venu à créer votre propre club ?

Je dirais que tout s'est fait très naturellement. Je m'étais licencié au club d'Aïkido de Sous-le-Bois car Christian Levêque avait arrêté son cours. À l'époque j'avais déjà pris en charge l'enseignement sous son autorité. Puis, lors d'un stage à Cambrai, j'ai rencontré Michel Leveau. Rapidement, j'ai décidé d'aller m'entraîner chez lui. Pour l'anecdote, je dois être un des premiers en 1976-77 à s'être entraîné avec

Bruno Zanotti, qui pratiquait dans ce dojo avant son départ au Japon. Puis en 1979, alors *shodan*, la proposition m'a été faite d'ouvrir une section Aïkido par l'intermédiaire d'un de mes élèves ami avec le professeur de Judo de Maubeuge. Je ne pouvais pas refuser cette opportunité en parfait accord avec mes souhaits. J'ai accepté, non sans appréhension, de me lancer. C'est ainsi que, très simplement, j'ai ouvert mon premier dojo. Je voudrais dire à toutes celles et ceux qui se sentent aptes et ont le désir de se lancer dans cette « aventure » de foncer, de se lancer, même si, aujourd'hui, la situation générale n'est plus aussi favorable. Depuis 2006 j'enseigne également à Sorle-le-Château où nous organisons

tous les étés un stage à vocation internationale dirigé par Arnaud Waltz.

À quoi, selon vous, le pratiquant doit-il attacher le plus d'importance ?

Tout doit être important pour l'aïkidoka quand il entre dans un dojo. Un bon accueil entre tous bien sûr mais, avant tout, c'est la sécurité dans la pratique qu'il faut chercher à préserver. Après toutes ces années, pour ma part, je dirais le plaisir de pratiquer, la convivialité, le respect de ses partenaires et la recherche de la perfection dans l'exécution des techniques.

Honnêteté, respect et convivialité sont les clefs de l'enseignement de Hubert Boucniaux.



Quelles sont les techniques que vous préférez et pourquoi ?

J'aime tout ce que l'Aïkido propose, toutes les techniques ont chacune leur spécificité, leur difficulté, leur intérêt. J'aime bien les *koshi nage*, peut-être un rapport avec le Judo (rires).

Quelle place tiennent les grades dans le parcours de l'aïkidoka ?

Les grades sont un moyen de savoir où l'on se situe dans sa pratique, dans sa progression. On ne peut pas les négliger. Je connais bien sûr des aikidoka, très bien techniquement, qui ne sont pas intéressés par les grades. Ceux-ci semblent ne pas avoir une grande importance pour eux. Je pense, au contraire, que c'est intéressant de se présenter aux passages de

grades ; chacun peut ainsi évaluer les avancées de son travail. Il ne s'agit pas là d'une compétition, d'ailleurs aucune sorte de compétition ou rivalité n'existe ou ne doit exister en Aïkido. C'est un des fondements de notre art. Mais, à terme, c'est valorisant et bon pour la confiance en soi quand vos professeurs vous octroient une promotion au grade supérieur. J'aime faire passer des grades *kyu* car cela me permet de mesurer les points forts et les faiblesses de mes élèves et donc d'adapter ma pédagogie.

Quelle place faites-vous au travail des armes en Aïkido ?

Les armes sont des amplificateurs de défauts. La pratique avec armes permet de matérialiser le centrage, la distance. Avec le *ken* par exemple, on n'a pas le droit à l'erreur ; il oblige celui qui le tient à rester



concentré sans relâche. De plus, tout le travail avec armes se retrouve dans la pratique à mains nues.

Enseignez-vous les armes à tous les pratiquants, enfants comme adultes ou seniors ?

Oui, quel que soit l'âge, l'arme dans l'Aïkido est un outil pédagogique indispensable. Les enfants les adorent, elles favorisent la prise de conscience des techniques tout en les aidant à se concentrer.

Vous êtes très présent au plan fédéral, sur le terrain également où tous les aikidoka du Nord de la France, entre autres, vous connaissent. Pourquoi autant d'investissement dans la ligue, le Collège Technique, etc. ?

Tout d'abord j'aime donner, j'aime partager et, plus

particulièrement, je veux aider les jeunes. À travers les structures fédérales mises à notre disposition, nous formons le futur de la ligue. J'ai le temps de le faire et j'aime l'Aïkido, alors pourquoi ne pas m'investir. Il faut aimer donner sans rien attendre en retour, c'est mon cas.

Pourquoi, au bout de 37 ans, pratiquez-vous avec toujours autant de ténacité ?

Cela fait maintenant 33 ans que j'enseigne et 37 que je pratique. Sur le tatami, dans le dojo et même hors du dojo j'éprouve toujours le même bonheur à vivre l'Aïkido. Je vis rarement un cours sans faire une nouvelle découverte aussi bien sur le plan des techniques à mains nues qu'avec armes. Bientôt 40 années d'Aïkido et j'ai toujours envie de continuer avec beaucoup de plaisir dans cette recherche permanente. Sans doute est-ce dû à l'extrême riches-

se du contenu de cet art merveilleux qu'une seule vie ne suffira jamais à appréhender entièrement.

Comment voyez-vous votre rôle d'enseignant ?

Comme je vous l'ai dit, je fais tout ce que je peux pour aider les élèves. Pour les passages de grades je les suis d'un bout à l'autre. Le jour fatidique de l'examen je les accompagne car c'est mon rôle d'être à leurs côtés, de les soutenir même si, bien entendu, je ne peux et ne veux pas me substituer à eux sur le tatami. S'ils acceptent mes réprimandes et la « dureté » que je leur impose dans la préparation, je me dois d'être avec eux jusqu'au bout du parcours, c'est un contrat moral. Pour les plus jeunes, l'enjeu est de les mettre en situation, en confiance et de leur faire découvrir tous les aspects de la rigueur dans la discipline.

Vous êtes très entouré, pourquoi avez-vous autant d'assistants dans vos clubs ?

Je pense qu'il faut avoir une bonne équipe d'assistants pour être le plus efficace possible, d'abord parce que nous avons des groupes d'enfants, des seniors... donc beaucoup de cours et des niveaux différents. Les assistants sont une aide pour l'organisation et l'encadrement. De plus, prendre quelqu'un comme assistant c'est lui reconnaître une certaine valeur, non seulement technique mais aussi humaine et pédagogique.

L'Aïkido a-t-il, à vos yeux, évolué durant toutes ces années ?

Oui beaucoup, le mien déjà, car aujourd'hui à 70 ans je ne peux plus pratiquer comme il y a 35 ans. Je mets toujours beaucoup de puissance mais moins



Pour Hubert Boucniaux la transmission est un devoir au cœur de sa pratique.

de force avec plus de finesse et de technique. Il y a 35 ou 40 ans, au temps de l'UNA, l'Aikido était plus dur, plus physique. De nos jours notre pratique est, pourrait-on dire, plus harmonieuse. Il y a toujours autant de *ki* mais certainement plus de *ai* dans notre *do*. Avec le temps la pratique a évolué et cela montre bien toute sa vigueur, son pouvoir d'adaptation. Cela témoigne bien de ce que l'Aikido n'est pas un art passéiste mais en perpétuelle recherche. Nous évoluons tous, Christian Tissier ne travaille certainement plus comme il le faisait dans les années 70...

Quel est pour vous la finalité de l'Aikido après toutes ces années de pratique ?

C'est difficile à dire, ce qui est certain c'est que j'y prends plaisir depuis des années et, énorme avantage avec l'Aikido, c'est que l'on peut pratiquer même en prenant de l'âge. On a bien des petites séquelles, des douleurs par ci par là mais je pense que c'est

●●● Tout doit être important pour l'aikidoka quand il entre dans un dojo. Le plaisir de pratiquer, le respect et la recherche de la perfection technique ●●●

secondaire car, si je n'avais pas fait d'Aikido où en serais-je à l'heure actuelle ? C'est une discipline qui nous oblige à une hygiène de vie salubre. Le fait de pratiquer quasiment tous les jours me pousse à être meilleur chaque jour. L'Aikido n'empêche pas de vieillir mais permet de bien vieillir.

Qu'attendez-vous aujourd'hui de l'Aikido ?

Incontestablement de pouvoir continuer à pratiquer le plus longtemps possible, à chercher, à progresser, à faire progresser l'autre et y trouver toujours autant de plaisir. L'Aikido est un échange et comme je travaille avec des élèves beaucoup plus jeunes que moi c'est un échange qui est toujours enrichissant.

Quel regard portez-vous sur votre passé de pratiquant ?

Je peux quand même dire que je suis relativement heureux de mon passé, de ma "carrière" d'aikidoka. Sur l'aspect technique j'ai commencé l'Aikido dans des conditions difficiles. Le club qui m'a permis de préparer mon *shodan* était à Cambrai, à 70 kms de chez moi, la discipline étant très peu développée à l'époque dans la région Nord. J'aurais peut-être pu aller plus loin et, à un moment de ma vie, j'ai bien pensé préparer le BE2 pour essayer d'avancer plus dans la discipline, de prendre plus de responsabilités dans la ligue, dans la fédération, mais mon travail ne me le permettait pas et j'ai dû faire le choix de conserver mon travail pour ma famille. De plus, j'ai respecté tout au long de mon parcours le principe du bénévolat que je m'étais imposé. Aujourd'hui l'envie de pratiquer, de chercher et d'améliorer mon enseignement est toujours la même.

Au plan relationnel l'Aikido m'a énormément apporté. J'ai toujours donné sans rien exiger en retour. Parfois on a des élèves qui ne restent qu'une, deux ou trois saisons et qui, pour des raisons plus ou moins évidentes, arrêtent. Cela peut donner l'impression que l'on a fait un gros travail pour rien, mais au fond on a beaucoup donné. Quand on a un retour positif c'est très fort ; tous ces efforts ne sont pas vains. Si ce n'est pas le cas, il faut rester philosophe et aller de l'avant...

Quel message voudriez-vous faire passer aux jeunes générations de pratiquants ?

Je ne peux que les encourager à persévérer dans la pratique de l'Aikido. Pour eux, aujourd'hui, il est plus facile de trouver une structure qu'aux temps de mes débuts. Il suffit d'aller sur le web et l'on trouve un club près de chez soi en quelques clics. Il faut pratiquer l'Aikido mais surtout il faut encourager les jeunes à avoir une activité physique et sportive. Certes, nous pratiquons non pas un sport mais un art martial dans lequel nous faisons du sport, mais il y a un aspect majeur dans notre art sans compétition : le développement d'un mental fort et d'une aptitude au contact. Cet aspect relationnel est de plus en plus négligé à l'heure actuelle dans notre société. Il me semble que l'Aikido peut être un très bon vecteur de communication entre les hommes. ●

Propos recueillis par Fabien Foulon

Photos avec l'aimable autorisation de David Imadouchène

et William Souvembrie

l'homme préhistorique

Depuis son apparition l'hominidé a suivi un processus évolutif qui englobe de nombreux paramètres mais que l'on pourrait réduire à un seul : sa faculté incroyable d'adaptation au milieu. Depuis la nuit des temps il est imprégné de ce désir de « survivance ». Pour y arriver, son comportement devait à l'aube de l'humanité être martial, c'est-à-dire d'une vigilance instinctive pour affronter tous les dangers de la préhistoire et s'en prémunir. À cette époque l'homme était considéré par d'autres espèces animales comme une proie potentielle. Habitué à changer de biotope au cours de son évolution et à être en permanence sur le qui-vive, il a sans doute développé une prédisposition génétique à la martialité que l'actualité ne dément malheureusement pas.

Zanshin et *gaeshi* ou vigilance et adaptation existent depuis l'origine des temps. C'est grâce à eux que nous sommes là aujourd'hui... À eux seuls, ils définissent la précarité de notre existence et sous-entendent la lutte pour notre survie. L'observation aidant, l'homme préhistorique ajoutera au fil des temps l'anticipation, ce qui lui permettra de développer encore davantage son adaptation. Cela ne vous rappelle rien ? C'est de l'Aïkido. Vigilance, adaptation, anticipation. Avec une différence de taille, c'est qu'aujourd'hui nous sommes dans le rituel alors qu'avant nous étions dans la survie, nous y sommes toujours dans certaines parties du monde... et le Japon des samouraï n'est pas si loin. Hallucinant ! Depuis que l'homme est sur terre, les conflits terrestres n'ont jamais cessé, provoquant des milliers d'années de survivance pour des millions d'hommes... pendant lesquelles il a dégagé des trésors d'ingéniosité pour liquider son prochain. Ce que ne font jamais ou presque les mammifères d'une même espèce animale...

De la guerre à la paix

En fait, nous sommes les seuls êtres vivants à n'être pas entrés dans l'équilibre naturel de notre planète... Il semble que si les extraterrestres existent... l'homme pourrait très bien être en tête de liste... Les arts martiaux japonais codifiés et sportifs sont nés de cette violence que l'on a essayé de canaliser

Depuis les temps les plus reculés, bien avant même la Guerre du feu, l'humain a développé des techniques de combats... Peut-être même en s'inspirant des techniques de chasse des animaux qui l'entouraient, la vigilance, l'adaptation, etc.

grâce aux compétitions et aux règles toujours plus strictes. L'Aïkido d'O sensei apparaît plus tard et émerge lui aussi de cette violence en bannissant la compétition et en remplaçant le *jutsu* par le *do*. C'est cela qui est d'ailleurs fascinant dans l'Aïkido d'O sensei, il ne s'oppose jamais, il absorbe et dissout l'agressivité en harmonie avec ce qui l'entoure, sans heurt, spontanément. Une révolution pour l'époque. Il est donc entré dans le rythme naturel de l'univers. Et c'est cela aussi qu'il nous est si difficile d'intégrer car nous sommes beaucoup plus proche de l'homme préhistorique que d'O sensei... Cela ne nous empêche pas de pratiquer et d'en retirer beaucoup de plaisir, le but étant de tendre vers... l'excellence. Mais pour cela il faut la sueur du tatami, le respect des principes de base, laisser faire le temps sans brûler les étapes, être à l'écoute de son corps et de celui de son partenaire. Je me permets ici un aparté sur la lenteur des mouvements quand on pratique les arts internes chinois. Au début, on a un mal fou à ralentir les gestes, à respecter tous les préceptes essentiels, on veut aller vite, très vite... c'était mon cas. Hors, il n'y a que dans la lenteur ou l'extrême lenteur maintes fois répétée que la clef pourra tourner dans la serrure. Il en va de même pour l'Aïkido, même si nous pratiquons à « vitesse réelle », il faut rechercher cette lenteur dans la rapidité, qui est en fait la résultante de la coordination des principes de base, *zanshin*, anticipation, adaptation, distance, respiration, rythme etc... et qui débouche sur la fluidité, l'aisance, l'élégance, l'harmonie, l'efficacité à

quelque vitesse d'exécution que ce soit.

C'est notre vigilance qui nous permet de prendre la mesure des choses, des risques, du danger. Le *kaeshi* dans l'Aïkido, comme dans la vie, c'est, pour moi, l'adaptation au sens large dans notre capacité à lire les ouvertures et les fermetures, mais aussi à contourner un blocage en adaptant la technique s'il le faut. En fait le *kaeshi* est dans la nature même de l'être humain, fidèle à ses origines : résister à ce qui est imposé, contester l'ordre établi, retourner une situation, ne pas se laisser faire, se glisser dans l'ouverture. À consommer avec prudence sans se laisser griser par des envies de revanche, en oubliant l'harmonie recherchée.

L'homme moderne fait-il aussi dans la martialité ?

Tout comme l'homo sapiens qui était dans la martialité pour survivre, nous aussi, « homo modernus », nous faisons de la martialité sans le savoir, le plus naturellement du monde et sans y réfléchir une seconde, à une seule condition, c'est que notre vie soit menacée... Et c'est aujourd'hui encore ce qui nous permet de rester vivant, comme autrefois, si ce n'est que les prédateurs et les dangers ont changé.

Prenons un exemple que tout le monde sans exception saura apprécier pour y être confronté plusieurs fois par jour...

Lorsque nous sommes piétons et que nous nous apprêtons à traverser une route, à franchir un passage clouté, à attendre que le feu passe au vert, la foule d'informations que capte et classe notre cerveau par ordre de priorité est incroyable dans un laps de temps de quelques secondes, pour passer immédiatement à un autre contexte et ainsi successivement, sans la moindre fatigue et avec une naturalité instinctive digne des premiers hommes. Comme quoi, c'est la notion de danger qui créait dans un premier temps la martialité. Dans ce contexte, debout sur le bord du trottoir, nous analysons tout ce qui se passe autour de nous, le bruit, la lumière, la climatologie, la densité humaine, le trafic, l'état de la chaussée... puis quand nous nous décidons à traverser, le danger sur quatre roues se faisant plus précis, nous analysons le véhicule, son état général, sa puissance

faisait-il de l'aïkido ?

ce, sa vitesse et nous essayons de capter le regard du conducteur pour en déduire sa volonté de s'arrêter ou celle de brûler le feu rouge. Là, la communication muette est intense, le piéton comme le chauffeur se jaugent et un rien dans la posture de l'un ou de l'autre créera l'action adéquate. La martialité est ici à fleur de peau et nous le savons, la martialité c'est d'abord de protéger soi-même. Le résultat, si le danger se confirme, sera un brusque retrait en arrière de tout le corps, comme un *hikiashi* sur un *suihei kiritsuke* en *laïdo*. (Un pas en arrière sur une attaque horizontale au sabre).

Regardez avec vos yeux !

Cette captation du regard est primordiale en Aïkido et dans les arts martiaux en général. Le regard c'est l'intention, et l'intention précède l'action, donc ne soyez pas trop confiant et ne perdez jamais le regard de votre partenaire. Cette vigilance précise deviendra avec le temps plus globale pour prendre en compte une silhouette, puis le partenaire dans son envi-

ronnement, puis tous les facteurs susceptibles de perturber notre action, sans oublier bien sûr le paramètre souvent le plus dur à analyser... nous-même... avec notre génétique bien particulière, notre expérience, nos doutes, nos peurs, notre stratégie, notre ego. L'interrupteur de ce regard périphérique, c'est le danger. Notre vue se brouillera légèrement, mais notre angle de vision sera beaucoup plus grand, nous aurons dès lors des réactions instinctives et des capacités d'anticipation. Le piéton, comme *uke*, doit garder la relation avec le risque qui se rapproche, sans cette vigilance il y aura accident ou lésion. La preuve en est que le plus grand nombre d'accrochages de piétons en ville (des milliers chaque année) survient sur les passages cloutés. Sans doute le fait d'avoir la priorité endort notre attention et nous déconnecte de la réalité. C'est ce qui se passe d'ailleurs aussi en Aïkido pour *tori* et *uke*, déconnectés eux aussi de ce qu'est une attaque authentique. Plus le corps sera relâché, plus l'analyse immédiate de la situation sera rapide et la réponse adaptée. Notre cerveau reptilien donnera le meilleur de lui-même.

Vous devez vous demander à ce moment du récit, c'est bien beau tout cela mais que veut-il nous dire ? Ceci : nous avons développé ci-dessus l'homme préhistorique, tout comme le piéton moyen est capable dans des circonstances précises de réagir instinctivement pour sa survie. Mais qu'en est-il pour nous *aïkidoka* ? Non pas pour critiquer notre manière de pratiquer, mais plutôt pour essayer de bousculer le conformisme et pour savoir si ces notions de *zanshin* et de *kaeshi*, chères à nos ancêtres, sont toujours d'actualité dans les différents rituels de nos dojos.

Il n'y a pas que *tori* qui fait de l'Aïkido, *uke* aussi !

Le fait de définir un attaquant et un défenseur, et c'est très bien, nous enferme dans une pratique établie qui peut nous tromper. Nous savons par avance que rien ne doit venir perturber notre mouvement... et si c'est le cas c'est la faute de *uke*... Ne trouvez-vous pas que nous sommes là loin de la réalité ? Nous rapprochons souvent l'Aïkido de la vie de tous les jours, comme je l'ai fait moi-même plus haut, mais celle-ci est pleine de surprises. Les situations auxquelles nous devons nous adapter ne sont-elles pas aussi variées, nombreuses, répétitives parfois et souvent contrariées ou incontrôlables. Il n'y a pas là de faux-semblants. Autant dans la vie que sur le tatami nous réagirons, en harmonie, en opposition, en acceptant, en contournant, en s'énervant, etc. Pourtant, et c'est un fait, les attaques en Aïkido sont variées et nombreuses, pas moins d'une trentaine, là n'est pas le problème.

En fait, nous apprenons à *uke* à suivre du mieux possible, mais dans la passivité, pour nous installer plus confortablement dans nos certitudes, et, bien sûr, il est hors de question qu'*uke* fasse preuve d'initiative. Que restera-t-il des fondements de l'Aïkido dans quelques années si nous continuons dans cette voie ? Car l'évolution de notre art depuis le début du siècle est indéniable. Amusez-vous à regarder des CD ou des vidéo clips sur *You Tube* et à étudier les postures des *uke*. La plupart, après la première attaque, subissent tête



baissée le reste de la technique. Il n'y a pas de communication entre les deux partenaires. Or, une attitude soumise n'aide en rien *tori* à progresser. En aucun cas il ne s'agit de vouloir formater *uke*, mais de lui apprendre des règles de base. On ne peut pas attaquer n'importe comment !

On ne prête pas impunément son corps sans se prémunir, sans vigilance et sans savoir exactement ce qu'on a à faire, bref sans être en garde et sans se protéger. Il est hors de question de nous accabler de tous les maux, puisque *uke* c'est nous... pourtant il serait si simple de restaurer ce dialogue... tout au moins sur le papier.

Nous savons d'où nous venons... mais où allons-nous ?

Nous savons d'où vient l'Aïkido : d'un Japon médiéval récent où une vie ne valait rien, d'un passé guerrier, de techniques de combat d'origines très différentes, structurées par O Sensei seulement depuis une cinquantaine d'années. Nous sommes passés entre 1900 et 1950 de l'Aïkijutsu à l'Aïkido, c'est-à-dire d'un art martial de survie à un rituel convenu et c'est tant mieux. Mais ce grand nettoyage a considérablement lifté les différents arts martiaux, sans parler ici des techniques secrètes disparues, des com-

pétitions, des règles, des catégories de poids etc... Cette adaptation n'a-t-elle pas endormi notre vigilance. À me lire, on pourrait peut être croire que je regrette la réalité de la violence d'antan... Pas du tout. Il faut bannir la violence quelle que soit son origine, mais restaurer la communication authentique entre *tori* et *uke* et insister sur le réalisme. Notre Aïkido ressemble souvent à une discussion dans laquelle notre interlocuteur se contente de hocher la tête en disant oui, oui !... Même s'il est nécessaire de répéter inlassablement les mouvements, il faut toujours avoir à l'esprit cette communication permanente, « d'avant le début jusqu'à après la fin », le *zanshin*.

Nous savons d'où vient notre Aïkido... Mais savons-nous où nous allons ?

Maintenant que nous sommes au courant de tout grâce ou à cause d'internet, nous nous rendons compte de tous les différents courants qui existent aujourd'hui. Certains ont changé de nom et travaillent avec sincérité autre chose, d'autres ont renoué avec une brutalité démesurée utilisant *uke* comme de la chair à canon, d'autres encore sont les garants d'une certaine tradition japonaise. L'Aïkikai est la source et le point d'encrage où il est bon de s'abreuver lorsqu'on doute. Quant à notre fédération, le travail entrepris depuis une quinzaine d'années est énorme. Et il se confirme dans les capacités d'enseignement et la pédagogie des enseignants en partie grâce à l'école des cadres. Mais une question doit être posée.

Quel Aïkido voulons-nous pour demain, pour les nouvelles générations... ?

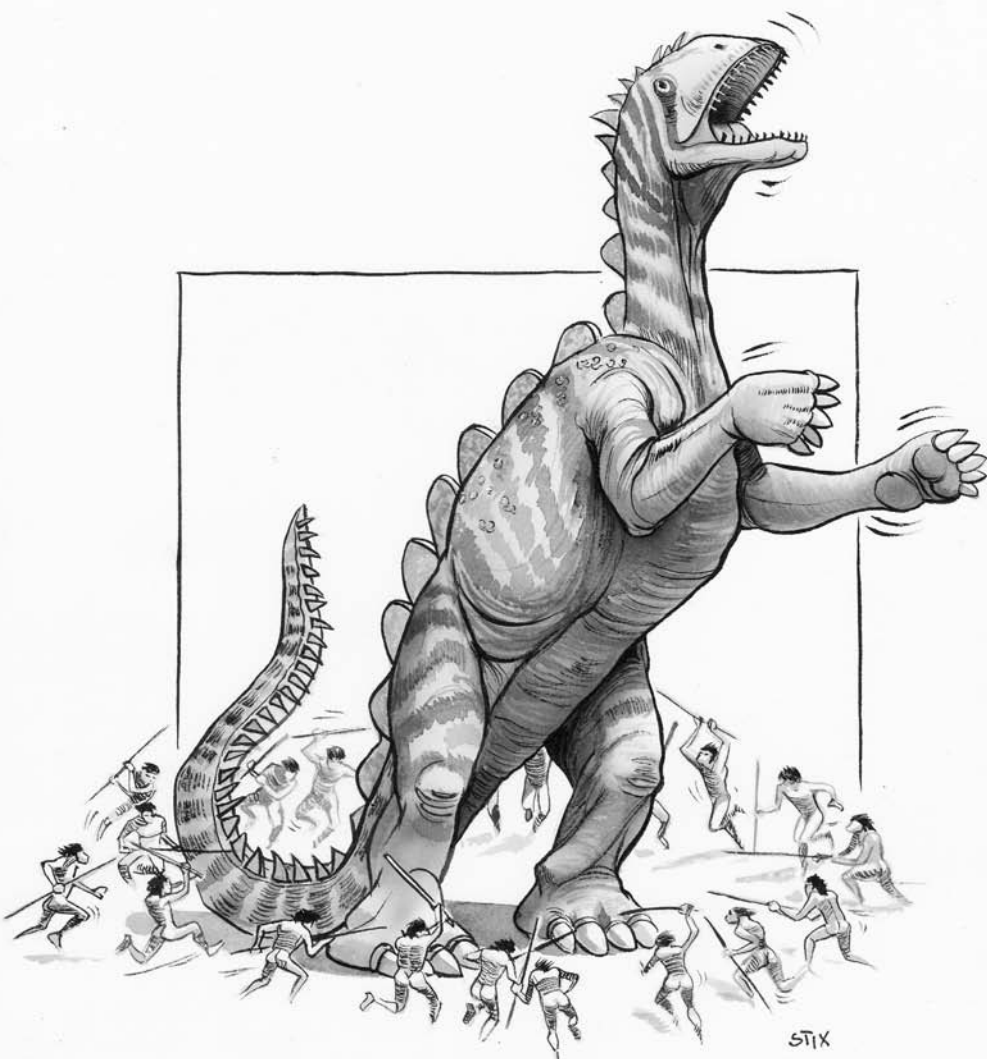
Que voulons nous transmettre ?

Un aïkidoka vigilant

Nous aussi, c'est-à-dire vous, moi, à la fois *tori* et *uke*, nous pouvons contribuer à cette évolution en pensant davantage à notre ancêtre préhistorique ou, si vous préférez, à ce piéton vigilant, pour améliorer certains aspects de notre pratique :

- Redéfinir et revaloriser le rôle d'*uke* (*zanshin*), le rendre plus réaliste notamment dans l'attaque, le suivi de l'action en essayant de récupérer son centre, sans passivité. Il faut tendre à ce que *uke* comme *tori* soient en vigilance tout au long de la technique. Vigilance ne veut pas dire tension musculaire...

- Expliquer le rôle de l'*atemi* (*zanshin*), la sincérité du coup porté, dans le but de décentrer l'attaquant. Un *atemi*, ou une simulation d'*atemi*, en Aïkido, doit entraîner la réaction espérée qui est, en général, un décentrage d'*uke* et non pas un retrait ou une fuite de ce dernier... Ici aussi nous sommes passés de « l'*atemi jutsu* » à « l'*atemi do* ». L'agressivité n'est



AUSTRALOPITHÉCUS AÏKIDOCUS AVAIT DÉVELOPPÉ UN SENS AÏGU DE LA STRATÉGIE ET CHASSAIT DE MANIÈRE PRIVILÉGIÉE RANDORIUS GIGANTUS, HERBIVORE GÉANT, SEUL RESCAPÉ DE LA GRANDE FAMILLE DES DINOSAURES.

pas de mise, c'est plus une prise de distance par rapport à un *uke* fougueux. C'est aussi une manière de faire comprendre à *uke* qu'une attaque n'est jamais anodine et qu'elle entraîne toujours une réaction, quelle qu'elle soit.

- Utiliser davantage le regard (*zanshin*) pour rectifier son attitude, ses hanches et ne pas perdre de vue l'adversaire.

- Revenir plus souvent à la source des armes qui nous aide à activer davantage notre vigilance et à comprendre d'où viennent certaines techniques.

- Privilégier le relâchement et le placement, oublier la force. Si *tori* utilise la force c'est que le placement n'est pas ajusté.

- Être à l'écoute de l'autre pour modifier son attaque ou sa défense, en fonction du niveau des protagonistes.

- Travailler sur les ouvertures et fermetures, les contres (*kaeshi*), de temps en temps, dans le but d'affiner la lecture du mouvement et découvrir d'éventuelles failles, non pas pour s'y engouffrer violemment, mais pour faire progresser *tori*.

Le *kaeshi* nous apprend à comprendre que rien n'est jamais acquis, qu'il faut savoir accepter de s'être trompé, changer de trottoir, rentrer dans une nouvelle spirale pour peut-être mieux la contrôler.

« Une bonne attitude, une bonne posture reflètent un bon état d'esprit » disait O'sensei.

L'homme préhistorique avait-il de l'humour ?

Pour enlever un peu de sérieux à ce texte, j'ajouterai à la vigilance, l'adaptation et l'anticipation une autre qualité qui nous différencie des autres mammifères à quatre pattes. Je ne sais pas si les hommes préhistoriques en étaient pourvus, quoique, peut-être davantage que certains d'entre nous quand nous oublions les préceptes d'O sensei « toujours pratiquer l'art de la paix d'une manière vibrante et joyeuse », c'est l'humour, l'autodérision, capable bien souvent de désamorcer des conflits plus sûrement que notre Aïkido. Savoir se défendre et attaquer c'est bien, apprendre à gérer des situations conflictuelles sans combattre c'est mieux et c'est, sans doute, la finalité de notre pratique. La vigilance, l'adaptation et l'anticipation nous éviteront de nous mettre en mauvaise posture pour aller à l'essentiel. Si nous ajoutons l'humour, nous serons des homo sapiens aikidoka joyeux !

Olivier Rousselon,
enseignant d'Aïkido, Iaido et Taichi Chuan.

Conserver Transmettre Protéger

Le FIPAM, Fonds International pour la Préservation des Arts Martiaux, vient d'être créé. Cet organisme non gouvernemental ouvert à tous, dont Thierry Plée est le Président-fondateur, a plusieurs objectifs très concrets comme la collecte et la conservation d'archives (documents, films, enregistrements, livres), la création d'un musée des arts martiaux, etc.. Un Conseil de Sages a été créé, en son sein, réunissant les plus grands noms parmi les pionniers, et leurs successeurs, des arts martiaux de France comme d'ailleurs. Des colloques de réflexion seront organisés (en 2010 le thème en sera "violence, société et arts martiaux").
Programme à découvrir sur : www.fipam.org



LES SECRETS DU REIKI

Brian Cook

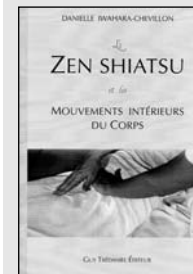
Dans la collection "Les chemins de l'énergie et de la santé" un petit livre qui propose d'utiliser l'énergie vitale pour vous aider à réaliser pleinement votre potentiel à tous les niveaux. vous y trouverez les bonnes postures et les bons gestes pour aider à votre guérison et celle de ceux qui vous entourent.

Guy Trédaniel Éditeur, 64 pages, illustré, 7,90 €



ZEN SHIATSU et les mouvements intérieurs du corps

Danielle Iwahara-Chevillon

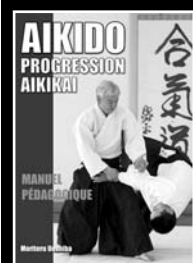


Dans ce livre les néophytes découvriront le Shiatsu d'une manière complétée et unique, tandis que les praticiens avertis verront se dévoiler les richesses infinies de cet art. L'auteure qui enseigne et pratique le Shiatsu depuis 1980, a été formée à l'institut Iokai au Japon auprès de Shizuto Masunaga.

Guy Trédaniel Éditeur, 144 pages, 14€

AIKIDO Progression Aïkikai

Moriteru Ueshiba



Partant des points techniques les plus élémentaires, Moriteru Ueshiba présente les clés pour

reconnaître la position correcte des mouvements. Un ouvrage fondamental tant pour le novice que pour le pratiquant confirmé.

Budo Éditions, 196 pages, très illustré, 36€

Bien vivre, c'est simple !

Le ki, la santé et vous

Par Tôhei Koichi

Selon la tradition sino-japonaise, nous avons tous, humains, animaux, végétaux, une énergie vitale appelée *ki*. Tout est manifestation du *ki*. C'est la force de vie principale de l'univers. Cela signifie que bien utilisée, cette énergie peut nous conserver un bon équilibre ainsi qu'une certaine joie de vivre.

L'auteur, Tôhei Koichi 10^e dan, a été un des aikidoka les plus proches de Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aïkido.

Budo Éditions, 160 pages, 13,50€



Le Kinomichi, art créé en Occident par Masamichi Noro, puise son essence dans les traditions martiales et philosophiques extrême-orientales de son génial concepteur. Cette voie d'harmonie et d'énergie participe à la transmission et à la perpétuation de concepts plusieurs fois millénaires infiniment subtils.

le kinomichi au regard de la tradition

L'art du mouvement créé par maître Masamichi Noro, le Kinomichi, plonge profondément ses racines dans la tradition extrême-orientale et la philosophie qui en est issue. Cet article a pour objectif d'en aborder certains aspects et d'illustrer, autant que faire se peut, la façon dont cet art permet à sa culture de s'exprimer et, surtout, de s'incarner dans une expérience corporelle et humaine constamment revivifiée. Car pour tout pratiquant, il ne s'agit pas de comprendre les choses par le truchement de mots ou de concepts —où l'on demeurerait dans une logique de *connaissance*—, mais surtout de les intégrer en les manifestant par un certain « état d'être » au quotidien —où l'on pénètre alors dans une logique de *réalisation*¹. En d'autres termes, il n'est pas exagéré d'affirmer que le Kinomichi participe, en tant que tel, à la transmission et la perpétuation d'une tradition millénaire, infiniment subtile, dont une des plus belles fleurs est ce qu'on appelle le *budô*². Mais au-delà, il ouvre également des chemins d'expérimentations et de découvertes permettant à celles-ci de continuer leur déploiement à travers le vécu somato-psychique de chaque pratiquant.

L'ancien Orient reste et demeure une source d'inspiration intarissable pour l'Occident moderne. Incessamment revisité par nombre de penseurs actuels, il continue de livrer ses trésors dont aucun

ne semble pouvoir s'épuiser. Quels que soient les domaines explorés — artistique, économique, philosophique, spirituel... — cette partie du monde livre ses perles sans jamais se fourvoyer dans le dogmatisme ou la rigidité notionnelle.

Une des raisons qui apparaît à l'origine de cette particularité tient à la manière dont l'Orient a bâti son

monde conceptuel (sa *Weltanschauung*). Car, contrairement à la démarche occidentale qui vise les phénomènes en tant qu'objets externes qu'il faut découper et modéliser sous forme logique et théorique, celui-ci propose une tout autre approche. Une autre appréhension du monde qui se base, essentiellement, sur un rapport aux choses de nature *contem-*

Pierre Willequet démontre que dans le contact, se retrouvent la rencontre, l'échange, le mouvement.



photos : Patricia Lais

plative. Autrement dit, sur une façon d'être dans laquelle le corps trouve, immédiatement, sa juste place et son assise dans une relation aux choses ne se réduisant pas à ce qu'on en pense³.

Au lieu de décortiquer ce qui est perçu en le sectionnant en ses divers composants, comme le fait remarquablement l'Occident depuis l'Antiquité, l'Extrême-Orient va se placer non face à la nature, mais bien en son sein pour l'observer tout en reconnaissant en faire partie. Cette « méthode » n'implique donc, à aucun instant, la scission sujet/objet qui nous caractérise et qui a fait la gloire de la science contemporaine, notamment dans sa « maîtrise » de la matière et des phénomènes environnants. L'Orient observe « du dedans » avec les yeux « du dedans » ; il s'imprègne de ce qu'il perçoit et ne s'en exclut pas. Au contraire, il constate qu'extériorité et intériorité sont inévitablement reliés, parfaitement interactifs et qu'il est illusoire de vouloir les séparer.

Autrement dit, ce que l'esprit occidental découvre au début du XX^e siècle grâce à la physique quantique — l'interdépendance et l'influence mutuelle existant entre l'observateur et ce qu'il observe —, était déjà intuitivement conçu par l'ancien Orient quelques millénaires auparavant.

Ce point est capital et interpelle le pratiquant des arts traditionnels, japonais en particulier, de façon radicale. Car cette attitude initiale, dont on va retrouver la trace dans toutes les orientations traditionnelles, a eu sur l'histoire de la relation au corps un impact déterminant, sans équivalent dans notre propre culture. De ce point de vue, cette partie du

globe a et aura encore beaucoup à nous apprendre. Le corps est, pour l'Orient, l'expression même et la manifestation du monde cosmique, autrement dit, de l'ensemble des forces qui nous entourent et nous font exister. Il n'est pas uniquement un microcosme inséré dans un macrocosme, comme le proposaient en leur temps Platon ou Paracelse. Non : le corps n'est pas uniquement inséré dans quelque chose, comme le serait une « petite » entité dans une « plus vaste ». Il n'est pas séparé de l'énergie universelle, mais en est le canal et le support, comme peuvent l'être un arbre, une rivière, la foudre ou tout autre phénomène naturel sur lequel il nous est possible de méditer⁴. Le vécu du corps oriental n'est donc pas « individualisé » — au sens où il se vivrait en tant qu'être distinct — mais bien « inclusif », comme champ des possibles, potentielle ouverture à l'infini et à l'invisible. Ce qui est fondamental.

Car cette disposition implique, au moins, deux conséquences existentielles majeures qui vont irriguer cette civilisation et stimuler, dans l'après-coup, nombre de mouvements philosophiques récents plus proches de nous :

— La première, c'est qu'il est vital d'envisager notre relation au monde comme une *implication* ou, mieux, comme une *imprégnation*. Celle-ci, de nature somato-psychique, ne supporte pas une médiatisation strictement « mentale » ou conceptuelle de son processus. D'où l'importance accordée au silence dans tous les arts traditionnels orientaux (mais aussi dans le monachisme ou la mystique occidentale⁵, preuve qu'une intuition de même tonalité a pu nourrir les êtres humains des deux côtés de la planète).

— La seconde, c'est qu'il est impossible d'échapper à l'une des composantes incontournable du réel : sa *perpétuelle transformation*. Tout ce qui existe est en mutation, en continuel changement.

L'impermanence est la loi du monde et rien, personne, ne peut imaginer s'y soustraire.

On va retrouver développés et magnifiés ces deux axes fondamentaux de la tradition dans la démarche proposée par maître Noro.

Le contact et la réceptivité

La notion de *contact*, sur laquelle le créateur du Kinomichi reviendra sans cesse, répond très concrètement à ce positionnement premier du philosophe antique pour lequel l'appréhension du monde ne peut admettre de cloisonnement entre les choses et lui. Au contraire, c'est en contactant les phénomènes — pour le pratiquant, son propre corps et celui du partenaire par le biais des saisies, mais aussi du resenti global de ce qu'ils effectuent ensemble — que

l'on peut créer quelque chose : une rencontre, un échange, un mouvement, etc. Or le contact, dans cette démarche spécifique, est bel et bien une imprégnation : c'est en assumant une infinie répétition des mêmes mouvements et des perceptions qu'ils induisent, que, petit à petit, se développe une forme de reconnaissance mutuelle des réalités somatiques profondes. L'écoute et la prise en compte de leur rythme, de leur flux, de leur tonicité tendent vers une forme de compréhension intérieure, subtile de la réalité, jamais identique, toujours fluctuante de ce qui anime les corps. Ce contact ne supporte pas la confrontation ou la dureté, ni d'ailleurs la mollesse (« dès qu'elle serre, la préhension est excessive et, dès qu'elle se relâche, elle n'atteint plus⁶ »). Il implique au contraire une totale présence à ce qui est, mais aussi et surtout, une *disponibilité* de chaque instant qui est, sans doute, le plus grand défi que l'on puisse faire à l'idéal héroïque occidental de réussite, de compétition et de prouesse. Là encore, l'un des fondamentaux de l'Orient se rencontre, dans cette prise de conscience, très précoce, de l'importance du mouvement réceptif ou du féminin. Ou de ce que Lao Tseu nomme l'obscur — ce qui ne peut se laisser traire en mots ou en images finies, déterminées.



Le sourire de maître Noro toujours très présent sur le tatami pour accompagner ses élèves.



1- Cette dialectique connaissance/réalisation est notamment proposée par le sinologue F. Jullien dans son ouvrage *Un sage est sans idée*. Paris, Le Seuil, 1998, p. 74 et suivantes.

2- Formé par les kanji « bu », qui montre une main arrêtant une lance, et « do » qui signifie la voie, le terme peut se comprendre comme « la voie pour arrêter la lance » ou « interrompre l'agression ». Il est défini de la manière suivante par maître Ueshiba : « Un chemin (...) qui conduit à la vérité, à la bonté et à la beauté : un chemin spirituel qui reflète l'absence de limite, la nature absolue de l'univers et les ultimes secrets de la création. » M. Ueshiba, *Budô – Les Enseignements du Fondateur de l'Aïkido*. Paris, Budostore, 1994, p. 31.

3- Il est malheureusement patent que l'Asie d'aujourd'hui se détourne de plus en plus d'un tel positionnement en adoptant le modèle scientifique occidental, majoritairement analytique.

4- Voir, par exemple, les 64 hexagrammes du Yi King dont la plupart reprennent des éléments de la nature et en métaphorisent les particularités.

5- Voir ce qu'en dit R. Panikkar dans son excellent ouvrage *L'expérience de Dieu*. Paris, Albin Michel, 2002.

6- Zhu Xi, cité par F. Jullien, op. cit. p. 73.

●●● Le contact dans le Kinomichi nous amène à une constante de la pensée orientale : son intérêt pour le vide ●●●

À tel point que la dimension réceptive, pour nombre d'orientations philosophiques orientales, est équivalente à la Voie, au Tao. À la Voie menant à la vie. À l'essence du vivant. Elle n'a toutefois rien à voir avec la passivité ou la simple soumission. Non. Il s'agit ici de discrétion, d'effacement, de « faire la place à » ce qui pourra advenir. Ce faisant, la réceptivité permet le contact, car elle façonne et appelle un espace interne pour ce qu'il y a à percevoir. Sans cet espace, sans ce retrait, la réceptivité est un vain mot et son accès barré. Il est donc tout à fait crucial d'entendre, dans la notion de contact telle qu'elle a été développée par maître Noro, l'importance de cet effacement égotique et de tous les a priori, attentes, projections et crispations qui lui sont inhérents. Ainsi, comme expérience ressentie, le contact ne s'impose pas ; il se construit, se reçoit. En tant que pratiquant, nous sommes appelés à créer les conditions pour qu'il advienne, mais nous ne pouvons pas l'exiger. Il rejoint alors, d'une certaine manière, notre rapport à la vie, comme D.H. Lawrence



Maître Noro montrant inlassablement les techniques pour une transmission parfaite.



l'avait parfaitement compris au siècle dernier :
« La vie est si douce et tranquille, et pourtant elle est hors de notre prise. Elle ne saurait être prise. Essayez de prendre possession d'elle, elle disparaît ; de l'empoigner, elle se confond en poussière ; de la maîtriser, et vous voyez votre propre image vous rire au nez avec le rictus d'un idiot. Qui veut la vie doit aller vers elle avec douceur ; comme on le ferait s'il s'agissait de s'approcher d'un cerf, ou d'un faon blotti au pied d'un arbre. Un geste trop brusque, une trop volontaire et trop brusque affirmation de soi, et la vie n'est plus devant vous : il vous faut de nouveau partir à sa recherche (...). Abordez avec avidité et égoïsme un autre homme, et vous n'êtes qu'un démon hérissé d'épines qui vous laissera des blessures empoisonnées. Mais par la douceur, par le renoncement à toute affirmation de soi, par la plénitude de notre moi véritable et profond, nous pouvons nous rapprocher d'un autre être humain et connaître ainsi le meilleur et le plus délicat de la vie : le contact. Contact des pieds sur le sol, contact des doigts sur un arbre, sur un être vivant (...). Voilà la vie. Et c'est par le contact que nous vivons, tous, autant que nous sommes. ? »

Le contact dans le Kinomichi, en sa subtilité qui nous est si étrangère, à nous qui aimons posséder, diriger, contrôler, nous amène à une autre constante de la pensée orientale : son intérêt pour le vide.



L'espace et le vide

Le vide dont il est question n'est pas le rien. Il n'est pas simple néant, non-être. La tradition le conçoit tout d'abord comme *absence d'intention*⁸. Ou, plus précisément, comme le dépassement de l'intention (son « deuil », en quelque sorte). Cette non-intentionnalité, appelée aussi « action non agissante » (le *wei wu wei* chinois) permet un champ, un lieu afin que « cela » advienne – sans que « cela » puisse être véritablement défini. Dans ce refus de toute coercition, donc de toute violence, le vide rejoint l'ouverture à ce qui peut se passer sans qu'il soit nécessaire d'intervenir par la volonté ou le faire. Il est donc une autre manière d'aborder la réceptivité, le grand Yin ou le féminin.

Dans un mouvement effectué avec le partenaire, je peux avoir l'intention de « bien faire », par exemple, ou de lui « faire du bien », mais je puis aussi envisager qu'il s'agit surtout d'autoriser le mouvement à se déployer selon ses propres lois. C'est en me vidant de tout projet à son égard que l'espace peut s'emplier de quelque chose qui n'est pas moi (non issu de mon intention), et que le mouvement peut manifester son dynamisme propre – comme une note de musique emplit l'espace d'une fréquence vibratoire spécifique. En l'envisageant de cette façon, le vide est d'une suprême efficacité. Il est ce qui permet aux flux de circuler, aux énergies – et donc au *ki* – de s'épancher, sans entraves ni barrières :

« Trente rayons autour d'un moyeu : le vide central fait l'utilité du chariot.

On moule l'argile en forme de vase : le vide en fait l'utilité.

Une maison est percée de portes et de fenêtres : ces vides font l'utilité de la maison.

Ainsi tirons-nous avantage de quelque chose : le rien en fait l'utilité⁹. »

Dans le Kinomichi, il ne serait ainsi pas faux d'imaginer que l'effectuation des mouvements soit un prétexte — tout à fait indispensable, certes, d'où l'importance de la technique — pour rejoindre cette vacuité. Vacuité, répétons-le, qui n'est pas identique au rien, qui n'est pas non plus abandon de soi mais au contraire pleine et entière présence et attention à ce qui se passe ou à ce qui passe. Mais pour l'atteindre, l'inépuisable répétition de l'exercice est absolument nécessaire. La technique, alors, mène à son au-delà et à sa sublimation. Inlassablement répétée, comme chez le musicien, elle s'intègre à tel point qu'elle perd son caractère d'obstacle pour devenir le véhicule d'un instant d'expression et de fluidité, ou, pourrait-on dire, du vide, dans la mesu-



**Le contact
doit faire
prendre
conscience des
résistances qui
peuvent
animer le
pratiquant.**

photo : Patricia Jais

re où, s'effaçant, elle disparaît en tant qu'effort pour devenir mélodie ou prétexte à la circulation des flux. Cette intégration des aspects techniques a été longuement explorée par le taoïsme et, plus particulièrement, par Tchouang-Tseu. D'innombrables anecdotes reprennent cette expérience d'une parfaite maîtrise de l'artisan, et de la surprenante joie qu'elle procure. Dans ses écrits, Tchouang-Tseu évoque par exemple un cuisinier découpant un bœuf. Le travailleur est observé par un prince qui s'extasie devant la maîtrise de son art, et de l'absence d'effort qu'apparemment, elle lui demande. Le cuisinier s'explique alors :

« *Quand j'ai commencé à pratiquer mon métier, je voyais tout le bœuf devant moi. Trois ans plus tard, je n'en voyais plus que des parties. Aujourd'hui, je le trouve par l'esprit sans plus le voir de mes yeux. Mes sens n'interviennent plus, mon esprit agit comme il l'entend et suit de lui-même les linéaments du bœuf*⁹. »

Tout pratiquant d'un art traditionnel peut comprendre de quoi il est question. Le débutant est inmanquablement confronté au fait de voir « tout le bœuf devant lui ». Autrement dit, il se sent impuissant devant la masse d'informations, de complexités, de difficultés qui s'offrent à lui dans toute leur « épaisseur ». Puis, cette opposition initiale entre

sujet et objet se modifie : après quelques années d'exercice, le pratiquant « ne voit plus que certaines parties du bœuf », autrement dit, celles qui, dans la pratique, lui demandent le plus d'attention ou vont requérir de sa part le plus d'agilité ou d'effort. Enfin, le rapport à l'objet se transforme radicalement. Le pratiquant « trouve le bœuf par l'esprit sans plus le voir de ses yeux. Ses sens n'interviennent plus, son esprit agit comme il l'entend et suit de lui-même les linéaments du bœuf. » Pour le dire autrement, le pratiquant n'est, une fois encore, plus séparé de ce qu'il effectue — il ne le « pense » plus, ne le médiatise plus — mais est traversé par son action. Il agit sans agir ou, mieux, est mu par ce qu'il a intégré.

Par ces quelques lignes, qui mériteraient, bien sûr, de nombreux développements, on peut ainsi saisir en quoi le Kinomichi s'ancre résolument dans la tradition qui l'a vu naître, et notamment par deux de ses orientations majeures :

— *L'interpénétration sujet/objet* : en orientant constamment le pratiquant vers une pleine implication dans ce qu'il effectue, par le contact, maître Noro nous ramène sans cesse à prendre conscience des résistances qui nous animent : méfiance, fermeture et crispation, et donc séparation d'avec l'autre. Par une pratique assidue, ces résistances sont mises à l'épreuve et se métamorphosent radi-

calement, donnant accès à une rencontre effective avec l'autre, en d'innombrables dimensions de l'être. — *L'inéluçabilité de la transformation et l'importance du vide* : dans ces perspectives, la répétition fait office de miroir¹¹ et permet au pratiquant le constat de sa perpétuelle mutation. Elle amène également à la position réceptive, à la disponibilité nécessaire à l'effacement du moi et de ses innombrables attentes. De cette manière, elle donne également accès à un certain degré de vacuité, si chère à la pensée orientale¹².

Ces orientations, jamais démenties par l'enseignement de maître Noro, sont, à mon sens, des composantes essentielles de la culture extrême-orientale et, sans doute, deux de ses plus belles émanations. ●

Pierre Willequet

7- Lawrence, D.H. *Lady Chatterley et l'homme des bois*. Paris, Gallimard, 1977, p. 268.

8- *Entretiens de Confucius*. Paris, Le Seuil, 1981, p. 75.

9- Lao Tseu. *Tao Te king* (chap. XI). Paris, PUF, 2003, p. 93.

10- *The Complete Work of Chuang Tzu*, traduit par J.F. Billeter in *Leçons sur Tchouang-Tseu*, Paris, Allia, 2003, p. 16.

11- *Symbole majeur du shintoïsme – principale religion du Japon*.

12- *Bouddhiste, notamment*.



FFAAA
11, rue Jules Vallès
75011 Paris

tél: 01 43 48 22 22
fax: 01 43 48 87 91
3615 FFAIKIDO

www.aikido.com.fr
Email: ffaaa@aikido.com.fr