

mauvaise. On tente souvent de vous dissuader d'y avoir recours. Les mauvaises expériences ont toujours pour origine une manipulation violente, inadaptée et inconsidérée. Souvent, les chiropracteurs traditionnels distendent les muscles qui assurent la stabilité de la colonne vertébrale. Beaucoup ont peur de ces « craquements » ressentis dans le corps, considérés comme un signe que « ça casse quelque part ». La confiance est quelque chose qui se construit peu à peu.

Il suffit d'explorer en tâtant la région concernée. Quand on a senti le blocage, on appuie, seulement avec le pouce, sur un point situé sur une des apophyses transverses ou sur l'apophyse épineuse de la vertèbre incriminée pendant que le « patient » fait balancer le bras ou la jambe, jusqu'à ce que tout le corps se mette à se balancer. Ce mouvement exerce sur les muscles qui maintiennent la colonne vertébrale un léger étirement sans que ceux-ci soient distendus, ce qui fait que le « patient » se corrige lui-même — seul le petit coup de main que constitue la pression du pouce, et éventuellement le support manuel du membre sont nécessaires. Cette « coopération » entre « patient » et « thérapeute » est une bonne pré-condition pour un traitement efficace.

D'abord on vérifiera, et éventuellement corrigera, au niveau de l'épine dorsale, la longueur relative des deux jambes. Cette procédure est assez simple et elle est importante car si la statique de la posture debout est faussée, cela entraîne tout un éventail de problèmes. Les exercices à effectuer sont faciles et peuvent être rapidement appris. L'utilisation de semelles orthopédiques ou de chaussures spéciales s'avère presque toujours une fausse solution qui ne fait que dissimuler les problèmes réels. Dans presque tous les cas, après les exercices correctifs, il n'y a plus de différence de longueur entre les deux jambes (voir l'article sur la méthode Isogaï) « Suivre les conseils du thérapeute et effectuer les exercices soi-même est plus important que le traitement en tant que tel ». Le patient doit comprendre sa situation et s'aider soi-même. Quelques minutes d'exercice par jour suffiraient pour produire une sensation de bien-être — mais nous sommes tous trop occupés pour penser à notre corps...

Nous reviendrons sur ce thème dans un prochain numéro. ■

L'AÏKIDO

EST-IL UN POISON ?

par Daniel Leclerc

« Ce qui est viande pour l'un est poison pour l'autre. »

(Proverbe africain)

Lorsque, jeune pratiquant, je suivais hebdomadairement les stages dirigés par les Senseï, j'ai souvent entendu Maître Chiba dire que l'aïkido était un poison. À cette époque, cette affirmation relevait plus pour moi du koan que de la raison et c'est seulement bien plus tard que j'en ai mesuré toute la pertinence.

S'il est vrai, comme le prétendent les grands sages indiens, que l'humanité est aujourd'hui au crépuscule du kali yuga — l'âge des conflits —, il n'en est pas moins vrai que le système proposé par O Senseï constitue une réponse concrète à cette situation. Le dictionnaire donne du mot « conflit » la définition suivante: (dérive du latin « conflic-

tus », qui signifie « combat ») opposition, combat, lutte armée ; et la guerre n'en est que sa forme la plus extrême. Mais la guerre, surtout lorsqu'elle est vécue de l'extérieur comme toutes celles qui se déroulent actuellement hors de notre territoire, est perçue au travers du prisme déformant de notre morale — abondamment conditionnée par nos croyances — et nous pensons pouvoir l'ignorer sous prétexte qu'elle ne nous affecte pas directement et personnellement. Cependant, à y regarder de plus près, un conflit, de quelque nature qu'il soit: personnel ou collectif, au travail ou entre amis, en famille ou avec qui que ce soit, est fondamentalement de même nature que la guerre puisqu'il est la

conséquence d'une absence d'harmonie. Certes, chacun a son mode propre de réagir ! Mais on attend d'un pratiquant d'aïkido qu'il mette en application ce qu'il a appris dans le dojo pour trouver la solution harmonieuse aux diverses agressions que nous régulent quotidiennement la vie et les autres.

De ce point de vue, il est aussi cocasse que triste de constater que les dirigeants de nos fédérations ne parviennent pas à trouver, voire même seulement à chercher, une harmonie entre eux, harmonie qui est pourtant leur raison d'être en tant que représentants d'une discipline qui la prône au niveau de l'univers. Pire ! Ils sont en conflit ! Certes, les statistiques toujours en hausse du nombre de leurs adhérents les confortent dans leur politique

d'opposition et ils n'hésitent d'ailleurs pas en s'en attribuer le mérite, comme si cette croissance était le résultat des décisions qu'ils prennent lors de leurs assemblées générales. Pourtant, les premières motivations qui poussent un individu à franchir les portes d'un dojo sont, en général, différentes de celles qui le convaincront, par la suite, de parcourir la longue voie, difficile et incertaine, du budo. Cet article n'a pas pour but de les répertorier toutes, d'une part parce qu'elles sont aussi nombreuses que les pratiquants eux-mêmes et, d'autre part, parce qu'elles restent du domaine de la subjectivité. Mais l'image du «chevalier sans peur et sans reproche», amplement relayée par les romans, les bandes dessinées, les films et autres documentaires dithyrambiques sur les arts martiaux, reste étroitement associée à ces premières motivations et demeure à jamais gravée dans notre inconscient. En aikido, cette image est d'autant plus vivace dans l'esprit des pratiquants qu'elle est liée à la figure charismatique de son fondateur que certains auteurs n'hésitent pas à présenter comme «un guerrier invincible». Cependant, si l'Aikido, ou le Budo, devait se limiter à devenir «invincible», qu'en serait-il du Do, de la Voie, autrement dit de son message spirituel ?

La première étape que doit franchir un pratiquant d'aikido, et de budo en général, est de former son corps physiquement. Les ukemi contribuent pour une grande part à cet apprentissage. C'est durant cette phase qu'il expérimente les lois de la gravité, de l'équilibre et du déséquilibre, de la spirale, de la biomécanique, cette liste n'étant pas, selon la formule consacrée, limitative. Parallèlement, ou après quelque temps de pratique, selon le type d'individus, une naturelle curiosité intellectuelle amène le pratiquant à s'intéresser aux aspects culturels de sa pratique. Il accumule dès lors une somme d'informations qui lui permettront de s'insinuer dans l'environnement culturel de l'aikido au sens large (historique,

philosophique, psychologique, mythologique, religieux, mystique, etc., aussi bien occidental qu'oriental), pour ainsi comprendre et vivre davantage sa pratique.

Puis, s'il continue à entretenir son corps et à améliorer sa compréhension, il devrait progressivement ressentir «émotionnellement» le sens du concept : «être le centre de l'univers». Il perçoit que tout tourne autour d'un centre et que l'aikido est une méthode qui permet de le comprendre, d'abord avec son corps et son intellect, puis avec son esprit.

La voie est tracée, sauf qu'en budo il revient au pratiquant de la tracer et chacun peut être tenté, à tout moment et pour diverses raisons, de croire qu'il est arrivé à destination. Avec les années et les courbatures aidant, le pratiquant peut être conduit à se satisfaire de la seule compréhension intellectuelle pour évaluer sa progression sur la voie, notamment lorsqu'il commencera à enseigner. En effet, transmettre l'obligera à régurgiter de façon cohérente et rationnelle ce qu'il a appris, à trouver et donner ses réponses aux questions qu'il s'est lui-même posé durant sa période de formation. Il devra métaboliser ses acquis techniques imparfaits, glaner ça et là les certitudes qui lui conféreront le niveau suffisant pour avoir l'ascendant sur ses élèves, en un mot : interpréter le rôle du maître qu'il n'est pas encore. Et s'il n'y prend pas garde, il devient «le gros poisson dans le petit étang» parce qu'aux yeux de ses élèves, il est le maître incontesté, celui qui sait, ce dont il finit par se convaincre lui-même avec le temps et l'absence de remise en question.

La capacité d'accepter que l'autre me renvoie une image différente de celle que je me suis construite est l'idée que j'ai du concept «se remettre en question» : l'accepter et la considérer tout aussi valable que celle que j'ai de moi-même. Il suppose donc que le pratiquant est prêt à être blessé, parfois physiquement mais le plus souvent émotionnellement : ce que les gens appellent «les blessures d'amour-propre». Par exemple, être bloqué

dans une technique par quelqu'un de moins expérimenté, voire même par Senseï lui-même, égratigne notre ego, met à mal l'image que nous voudrions donner de nous-mêmes. Trop souvent, le malaise insupportable qui en résulte nous susurre de châtier ce malotru pour son outrecuidance en balayant le tatami avec son corps, si notre niveau technique le permet, bien entendu ! Comment ose-t-il me bloquer ! Comment se permet-il ! Bien sûr, s'il s'agit de Senseï, nous devons faire taire notre ego meurtri, qui s'empresse néanmoins de calmer ce conflit intérieur par toutes sortes d'arguments qui ne trompent que nous-mêmes, mais qui agissent comme un baume et atténuent les blessures infligées à notre amour-propre.

Pourtant, ce type de blessures, que nous tentons vainement de soigner par un dialogue intérieur rassurant, est tout aussi indispensable à notre élévation spirituelle que la douleur physique à notre progression technique. Et ne pas l'accepter empoisonne notre être en transformant la réalité en une image conforme

La qualité a un nom

«Tozando»



Manzoku
1, place de
la Liberté,
68100
Mulhouse

+33-611
42 52 29

www.hakama-aikido.com



à ce que notre ego se complait à croire.

Or si, comme tous les grands sages le disent, il doit y avoir combat contre nous-mêmes, n'est-il pas plus beau champ de bataille que celui qui permet de se remettre en question ? Parce que l'autre, la famille, le groupe, la société, la vie elle-même, ce que nous appelons improprement nos adversaires, deviennent nos partenaires dans ce sens où l'image qu'ils nous renvoient de nous-mêmes nous invite à la reconsidérer, à la modifier, à l'améliorer, en un mot à progresser. D'aucuns nomment cette stratégie : « la voie de l'homme rusé ». Refuser ce défi revient à boire du poison à petite dose, distillé par notre auto-suffisance, notre infatuation, notre prétention à vouloir paraître ce que l'on voudrait être mais que l'on n'est pas encore.

Il semble difficile de contester qu'O Senseï était un mystique. Et il serait vain de vouloir tenter de revivre ses expériences, parce que chacun dispose de sa propre porte pour accéder aux « mystères » et qu'il est tout simplement impossible de revivre les visions d'un autre. À chacun de nous donc de trouver la sienne et de prendre garde à ceux qui nous proposent la leur. Reste le message qu'il nous a laissé et à ce niveau également, chacun y va de son interprétation personnelle. MASAKATSU AGATSU KATSU HAYABI pourrait être l'un de ses messages, ainsi que cette phrase extraite du seul livre qu'il ait écrit :

« L'approche de "l'autre" peut être considérée comme une occasion de tester la sincérité de

notre entraînement physique et mental, de voir si nous sommes capables d'une réponse effective en accord avec la loi divine. »

L'enseignement, comme le pouvoir, use. Il déclenche des comportements mécaniques qui, à la longue, peuvent se métamorphoser en ce qu'on pourrait appeler : une « sclérose mentale » qui réduira considérablement le processus de croissance, qu'il soit technique ou spirituel, voire du ki lui-même.

Ainsi, tout au long de sa progression, comme élève et enseignant, le pratiquant ne cessera d'entendre et de dire qu'il doit trouver le centre, être centré, qu'il doit aspirer le centre de uke dans un mouvement de spirale, en un mot qu'en devenant le centre, tout tournera autour de lui, comme les planètes autour du soleil.

Mais comme l'épée à double tranchant, cette recherche permanente du centre peut amener le pratiquant à développer un comportement auto-référent ou, comme le définit la psychologie : une hypertrophie du moi, de l'ego, qui le porte à considérer que le monde, personnes et circonstances, doit tourner autour de lui. Ce comportement est assez semblable à celui d'un enfant et à juste titre, pour beaucoup, la recherche sur la voie se limite à savoir : « Qui a la plus grande ? »

Aussi, lorsque plusieurs modèles d'individus conçus suivant le même prototype sont amenés à cohabiter, il se produit le même choc qu'entre deux religions dont la doctrine repose sur le dogme qu'il n'existe qu'un seul Dieu : le Leur. Ce paradoxe pourrait être résolu si les Aikidoka, comme les religions monothéistes, ne fondaient pas leur doctrine sur le concept d'être le « centre de l'univers » pour les premiers et sur celui du « credo » pour les seconds, mais sur la notion de « aï », que les Japonais traduisent indifféremment par harmonie et amour.

« Centrer » sa pratique du budo sur la

seule notion de devenir le « centre de l'univers » pourrait donc entrer dans la composition du poison dont parlait Chiba Senseï en ce sens qu'il nous fait prendre le doigt qui montre la lune pour la lune. Toutes proportions gardées, cette situation pourrait être comparée à celle des sâdhu qui, à travers leur ascèse et la pratique du yoga, sont à la recherche des fameux siddhi, ou « pouvoirs parfaits », qui leur permettront de se délivrer en se libérant du cycle des réincarnations et qui, les ayant obtenus, se laissent séduire par eux et oublient qu'ils ne sont qu'un moyen.

Aussi, prenons garde que notre discours soit conforme à nos actes. En effet, il ne suffit pas de prêcher la bonne parole pour devenir un saint et, encore une fois, l'exemple fédéral est, dirais-je, le bon mauvais exemple. On justifie son comportement en en rendant l'autre responsable, et l'on préserve ainsi la belle image que l'on a de soi-même.

Comme effet collatéral à ce nombrilisme, je citerai l'attitude des élèves qui, comme leur maître et enseignant, ne peuvent tolérer qu'il puisse exister un autre aikido que le leur, savoir celui qui leur a été enseigné. Le défi n'étant plus de mise, c'est au travers des commérages qu'il conviendra de dénigrer ceux qui prétendent pratiquer le vrai aikido, parce qu'il ne peut y avoir, bien entendu, qu'un seul vrai aikido. Au nom de la Vérité, de Dieu, appelez-le comme vous voulez, combien de massacres ont été perpétrés ! Mais bien plus que leur technique, c'est leur incapacité à faire aï avec l'autre qui démontrera leur réel niveau.

Sur la voie du budo, l'important n'est pas seulement de durer, mais surtout de continuer à avancer. Elle est comme un voyage en train : le train est le budo — et j'utilise volontairement le terme générique de budo plutôt que celui plus spécifique d'aikido pour démontrer que le train n'est pas constitué d'un seul wagon —, les pratiquants sont les voyageurs et

la voie : le voyage. Personne ne connaît précisément la destination, mais tous ont entendu dire ou/et ont lu que des voyageurs l'avaient atteinte et certains plus chanceux en ont même vu. Comme il a été dit précédemment, les raisons pour lesquelles un individu décide d'y monter sont aussi nombreuses que variées. Mais dès qu'il aura pris place dans le wagon qu'il aura choisi, il trouvera une foule d'anciens voyageurs, appelés sempai, voire même senseï, qui le prendront en charge et lui expliqueront tout ce qu'il voulait et ne voulait pas savoir. Le voyage, quant à lui, sera ce que le pratiquant en fera. Il peut rester sagement assis sur son siège, lier amitié avec d'autres voyageurs et faire « un bout de chemin ensemble », détester, haïr ou mépriser certains autres, participer aux diverses tentatives d'organisation des voyageurs entre eux, visiter les autres wagons au risque d'être frappé d'anathème par ceux de son wagon de départ, mais il pourra toujours descendre du train quand il veut en étant persuadé, à juste titre ou non, qu'il est enfin arrivé à destination. L'important est de pouvoir répondre à tout instant à la question : pourquoi suis-je monté dans le train, pourquoi je pratique, dans quel but ? Sans oublier de laisser la place au doute : suis-je sur la bonne Voie ?

Si demain je rencontre à nouveau Chiba Senseï, il va de soi que je lui poserai directement la question. Pour l'heure, cette affirmation — l'Aïkido est un poison — pourrait s'expliquer dans ce sens qu'au lieu de nous fortifier et nous rendre meilleur, le cheminement sur la Voie — aussi bien sur que hors le tatami —, ne devienne qu'un instrument pour renforcer davantage notre ego (culte de la personnalité, comportement auto-référent, être centré sur soi, hypertrophie du moi), cet ennemi intérieur que les disciplines martiales (Budo) nous enseignent à combattre sans merci.

Le poison équivaldrait donc à se tromper

d'adversaire, à combattre l'autre plutôt que nous-mêmes. Ainsi, ce qui était initialement « viande » pour nous fortifier devient « poison » qui nous avilit. De surcroît, il est tellement puissant qu'il peut non seulement empoisonner le pratiquant, mais également son entourage, raison pour laquelle les divers courants ou styles (ha) d'Aïkido qui prévalent actuellement dans le monde éprouvent autant de difficultés à s'harmoniser entre eux, au moins structurellement.

En conclusion de ce bref article, j'userai d'une citation de Winston L. King extraite de son livre : « Le Zen et la Voie du sabre » :
« L'illumination zen ne concerne pas tant une future béatitude au terme de la vie que de la vivre de façon éclairée au beau milieu de la réalité présente. Il s'agit de la capacité de vivre en complète union avec la vie présente, indépendamment de sa forme apparemment bonne ou mauvaise. Ou bien, pour aller plus profond, elle signifie vivre en sorte que chaque action, chaque moment, soient vécus avec la totalité de l'être. »

Cette « illumination zen » ne correspond-elle pas tout à fait à l'Aï que l'Aïkido — l'Art de la Paix, comme l'appelaït O Senseï — nous enseigne ? ■

I Winston L. King :
« ZEN AND THE WAY OF THE SWORD — ARMING THE SAMURAI PSYCHE » - Oxford University Press, Inc., New York - 1993
« LO ZEN E LA VIA DELLA SPADA — FORMAZIONE PSICOLOGICA DEL SAMURAI » - Ubal dini Editore — Roma - 2000

SUDOKU

Il s'agit de remplir les cases vides d'un carré de 9 x 9 cases, divisé en neuf carrés de 3 x 3 cases, et ce de manière à ce que chaque ligne horizontale et chaque colonne, ainsi que chaque case de chacun des 9 petits carrés, comportent tous les chiffres de 1 à 9. La solution sera publiée dans notre prochain numéro.

sudoku N° 254F

	5		2			7	9	
1	2			7	5			
		4			9			
4					6		2	
5	6	3		9				7
	8		5	3	1			
				1		3		

Solution du N° 24F

8	4	9	1	6	2	3	7	5
1	5	2	7	9	3	6	4	8
6	3	7	5	4	8	2	9	1
9	8	1	4	2	5	7	3	6
7	2	3	9	1	6	5	8	4
5	6	4	3	8	7	1	2	9
4	1	5	2	3	9	8	6	7
2	7	6	8	5	4	9	1	3