



nous est enseigné, chacun est ici pour découvrir. Il n'y a pas de prosélytisme et nous pouvons garder notre identité. Même si quelques détails antagonistes sont identifiés le discours et la philosophie de l'Aïkido restent commun à chaque école. Le but étant de créer un événement pour la promotion de l'Aïkido, je pense que nous y parvenons !

Site Internet :

www.24h-aikido.net

« J'ai trouvé ça très bien. J'ai bien aimé avoir un cours avec un autre professeur. C'était différent. Ce qui était intéressant aussi c'était de travailler avec des adultes et des petits. Mais dans le fond, ça ne change rien. Je n'ai pas trouvé de différence dans le travail. La technique reste la même. Au début

c'était difficile, parce que ça allait vite. Si ça recommence, j'irai ». **Sacha – 8 ans**

« C'était bien. J'ai bien aimé être uké et pousser avec les mains pour faire la technique. Le dojo était très grand avec beaucoup de monde. C'était bien. Moi aussi, si ça recommence, j'irai ». **Elisa – 5 ans au moment des 24 heures.** ■

PROPOS SUR LA PRATIQUE

Par Daniel Leclerc

L'Aïkido se pratique physiquement, intellectuellement et émotionnellement.

Qui n'a pas entendu dire que la technique n'est qu'un moyen, pas une fin. Elle reste, néanmoins et avant tout, l'outil qui nous ouvrira les portes de l'aïki. Dès lors, il y a lieu de se demander : « mais puisque la technique n'est pas une fin, quelle est donc la fin de la technique ? »

L'aïkido est principalement une pratique corporelle. C'est à travers le corps qu'O Sensei nous propose de trouver l'harmonie en nous et avec le monde. C'est l'instrument avec lequel nous étudierons le mouvement et entrerons en relation avec l'autre pour finalement percevoir que ce mouvement

est celui de l'Univers lui-même et qu'il faut nous mouvoir en accord avec ses Lois, physiquement et mentalement. Dans un précédent article, j'écrivais que l'aïkido se pratiquait physiquement, intellectuellement et émotionnellement. J'aimerais aujourd'hui expliquer ce que j'entends par là.

Dans un premier temps, entre ces 3 aspects de la pratique qui, naturellement, forment un tout. Une pratique seulement physique, ou seulement intellectuelle ou encore seulement émotionnelle générera un déséquilibre qui limitera le pratiquant dans sa progression et engendrera un hyper

technicien insensible, un intellectuel pas doué ou un saint béat. En revanche, au cours de notre parcours martial, nous sommes amenés à pratiquer plus sur un aspect que sur les autres ou, pour être plus précis, à nous investir plus, à un moment donné, dans l'un des trois.

La pratique physique

Elle est la plus essentielle, la plus concrète, la plus évidente, ce qui ne veut pas dire la mieux comprise car elle est basée sur l'étude des mouve-

le pratiquant doit, à un moment ou à un autre, s'interroger sur le mouvement qu'il exécute...



Daniel Leclerc, 2009 à Lyon

ments à la fois de Tori et d'Uke. L'une des premières motivations du pratiquant devrait donc être celle d'acquiescer ces mouvements dans son corps. Pour ce faire, ce dernier n'a besoin que d'une seule chose : répéter. C'est en répétant et en répétant les mouvements qu'il apprend comment bouger en accord avec les principes sur lesquels a été fondée sa discipline. C'est seulement lorsqu'il pourra bouger selon ces principes, sans y penser, qu'il commencera à pratiquer Aïkido, un peu comme le pianiste qui doit oublier ses doigts pour « interpréter » La Musique. Cependant, oublier ne veut pas dire qu'il n'a plus besoin de la technique mais, plutôt, que ses doigts ont acquis la capacité de bouger naturellement, sans qu'il doive y réfléchir. C'est alors que sa pratique pourra entrer dans une autre dimension, celle qui lui permettra d'oublier son corps, d'oublier la technique. Tant que ses doigts ou sa technique poseront problème, il ne pourra prétendre jouer de la musique ou pratiquer l'aïkido. Évidemment, il peut paraître insensé de prétendre que l'étude technique puisse être oubliée. Effectivement, elle ne l'est jamais réellement et c'est la raison pour laquelle même les plus grands virtuoses répètent réguliè-

ment leurs exercices de base. Il en va de même pour un pratiquant d'Aïkido : il ne doit jamais arrêter de pratiquer, de répéter, aussi bien Tori que Uke (la main gauche et la main droite). L'âge ne facilite pas la tâche, notamment pour la partie Uke. Mais à ce niveau également, l'acquisition physique des principes, c'est-à-dire ce que j'appellerais : « la compréhension ou l'intelligence du corps », devrait permettre au pratiquant moins jeune de prolonger sa pratique d'Uke jusqu'à un âge avancé. « L'intelligence du corps » est cet instinct que développe le corps par la pratique ou, plus exactement, par la répétition, et qui lui permet de réagir avant même que le cerveau ait eu le temps de raisonner sur la situation. Les exemples de pratiquants qui sont sortis indemnes d'un choc frontal à moto grâce à l'ukemi ne manquent pas et chacun d'eux pourra témoigner qu'ils n'avaient même pas eu le temps d'y penser que leur corps avait déjà réagi, instinctivement.

S'il veut pouvoir continuer à pratiquer longtemps, le pratiquant doit, à un moment ou à un autre, s'interroger sur le mouvement qu'il exécute, sa raison d'être, son but, son sens. En effet, la répétition mécanique d'un geste ne saurait, à elle seule, garantir que le corps sera bien éduqué et « que les doigts se déplaceront sur le clavier d'eux-mêmes ». À cela, plusieurs raisons :

1) *Le modèle du mouvement que doit reproduire le pratiquant doit être irréprochable. En général, ce rôle est dévolu à l'enseignant et c'est d'ailleurs sa fonction principale. Mais comment apprendre à bien écrire si le modèle des lettres n'est*

pas correct ? Il s'agit d'une lourde responsabilité et chacun devrait y réfléchir à deux fois avant de se décider à enseigner. En effet, si le pratiquant reproduit un mouvement incorrect, qui se trompe ?

Il est donc indispensable de respecter la partition avant de vouloir interpréter un mouvement, dans les deux sens du terme. Les enseignants ne devraient pas oublier qu'ils doivent avant tout, et indépendamment de leur propre interprétation, enseigner le solfège de l'aïkido. Lorsqu'on écoute Furtwängler ou Toscanini diriger la 9^e symphonie, on a l'impression d'entendre deux morceaux complètement différents, mais ils respectent tous les deux scrupuleusement la



L'aïkido en fait partie, repose essentiellement sur la répétition physique des mouvements

partition écrite par Beethoven.

Cette responsabilité est d'autant plus grande envers les enfants qui ont encore intacte cette capacité de « voler » le mouvement et de le reproduire facilement.

On pourrait également dire que, pour un aikidoka, l'étude des mouvements (des techniques) est similaire à l'étude des notes pour un musicien ou des pas pour un danseur.

Certes, on peut devenir musicien sans étudier le solfège. C'est surtout vrai pour les enfants parce que leur intuition (du lat. intuitio : image reflétée par un miroir – Gd Robert : « forme de connaissance, directe et immédiate, qui ne recourt pas au raisonnement ») n'a pas encore été émoussée par le dualisme de la matière et de l'esprit.

2) Si effectivement l'être humain a la capacité innée de reproduire un geste par imitation (selon la théorie des neurones miroirs), il y a lieu de s'interroger pourquoi on ne pratique pas tous l'aïkido d'O'Sensei. Si l'on postule que la théorie scientifique est valable, quelque chose dans notre modèle social, culturel et éducatif semble atrophier cette capacité avec le temps et, s'il est vrai que les enfants l'utilisent intuitivement, peu d'adultes semblent l'avoir conservée. De ce fait et même en supposant que le modèle soit parfait, rien ne garantit que l'élève aura la capacité de le voir et de le reproduire correctement. Ainsi, les gestes qu'il exécutera par imitation au début de sa pratique ne ressembleront pas à celui du modèle, c'est-à-dire que son corps apprendra probablement dès le départ des mouvements incorrects.

Il s'agit presque d'une fatalité ou d'une épreuve, d'un paradoxe. Notre incerti-

tude sur notre capacité de percevoir un mouvement et de le reproduire fidèlement, alliée à notre manque de compétences pour évaluer si le modèle que nous avons sous les yeux est correct – dans le sens qu'il sonne juste –, nous donnent la quasi-certitude que nous passerons les premières années de notre pratique à enseigner à notre corps des mouvements incorrects. Et la cerise sur le gâteau, si j'ose dire, est que nous passerons le reste de notre vie de pratique, pourvu qu'elle soit sérieuse et assidue, à corriger les erreurs et à « réapprendre à marcher ».

Dans le domaine spécifiquement sportif, la compétition est l'un des moyens pédagogiques qui peut conduire à l'acquisition de cette « intelligence du corps » parce qu'elle repose sur un entraînement physique intense et régulier dont le but est de former

structurellement le corps pour qu'il réponde aux exigences athlétiques du sport considéré. S'agissant de formation, il est préférable de commencer la pratique à un âge où la structure ostéo-musculaire est en train de se transformer, c'est-à-dire entre 7 et 21 ans maximum. La plupart des champions sont jeunes et plus la discipline requiert des capacités physiques, plus ils sont jeunes. De surcroît, l'esprit de compétition s'accorde parfaitement à ce stade de la vie où l'on entre en conflit avec le monde extérieur et les stimule positivement. Mais mon propos ne vise pas à faire l'apologie de la compétition ou à argumenter pour qu'elle soit instaurée en Aïkido. Il veut seulement démontrer que la didactique de toute discipline corporelle quelle qu'elle soit, et l'aïkido en fait partie, repose essentiellement sur la répétition physique des mouvements



© 2010 Henri Schwickert - www.aikidjournal.fr



...il existe une différence fondamentale entre un *do* et un sport ...

Chacun doit avoir la ou les siennes, du moins je l'imagine ! Mais s'il suffisait de s'entraîner pour progresser, tous les champions sportifs deviendraient automatiquement des Maîtres. En revanche, tous les Maîtres que j'ai rencontrés ont entraîné sérieusement leur corps.

Pour ces raisons, le pratiquant ne peut se contenter du seul travail corporel pour appréhender les principes de sa discipline. Dans le cas contraire, son corps risque de

cristalliser de mauvaises habitudes auxquelles il lui sera difficile de remédier sans une complète rééducation structurelle.

Un des moyens dont il dispose est faire appel à sa capacité de raisonnement et de discernement, que j'ai appelé l'aspect intellectuel de la pratique.

La pratique intellectuelle

Comme nous l'avons vu, l'étude de la technique ne saurait se limiter à la reproduction de la forme, qui n'en est que sa représentation, son support graphique ou, devrais-je dire, chorégraphique. Plus elle sera simple, plus il sera facile de la reproduire et de la transmettre sans altération. La forme

est seulement la manifestation physique d'un principe et chacun doit veiller de ne pas prendre le doigt qui montre la lune pour la lune.

Afin de mieux cerner cet aspect de la pratique que j'ai appelé « intellectuel », je voudrais dès à présent préciser qu'il ne s'agit pas seulement de cette curiosité naturelle qui portera le pratiquant à s'intéresser à la culture – dans le sens large – liée à sa pratique, ni d'une simple accumulation de connaissances mais, plutôt, d'une recherche, d'une étude théorique et spéculative sur le mouvement.

Par la pratique physique, le corps acquiert le mouvement en le répétant. Encore faut-il en avoir une bonne compréhension avant de le faire répéter au corps. Comprendre est pris ici dans son double sens de : embrasser dans un ensemble (englober, incorporer, contenir en soi, faire entrer dans un tout) et saisir, se rendre compte des causes, des raisons, des motifs et de la nature de quelque chose, en l'occurrence du mouvement. La pratique intellectuelle fait donc appel à nos capacités cognitives pour appréhender le mouvement par l'analyse, l'introspection, la réflexion, la critique et, voire même, la polémique si elle ne nous fait pas tomber dans l'émotionnel. En d'autres termes, il devra s'attacher à définir le comment et le pourquoi du mouvement.

En effet, si l'enseignant lève un bras en tournant sur lui-même, l'élève peut se contenter de répéter indéfiniment

qui enseignera au corps à agir de lui-même, instinctivement.

Mais il existe une différence fondamentale entre un do et un sport : leur but. Le premier est un système pour améliorer l'homme pris dans son sens large et le second vise principalement à améliorer ses performances. Ceci ne veut pas dire qu'un nageur qui s'entraîne dur ne peut pas s'améliorer personnellement, mais ce n'est pas son but ou/et il n'y pense même pas. De même, un adolescent acceptera de souffrir physiquement durant l'entraînement parce qu'il a l'objectif de remporter une médaille : c'est sa motivation. Mais quelle peut être celle d'un pratiquant d'Aikido qui lui fasse accepter une heure ou plus de suburi ?

La pratique intellectuelle fait donc appel à nos capacités cognitives pour *appréhender* le mouvement par l'analyse ...

ce qu'il a vu en étant persuadé de reproduire fidèlement le mouvement démontré. Mais à un certain moment, il devra se rendre à l'évidence que son action ne produit pas les mêmes effets que celui du Sempai, de l'enseignant ou du Sensei.

L'imitation de la forme extérieure du mouvement ou de la technique concerne l'aspect physique de la pratique mais un mouvement ne saurait être étudié indépendamment de son effet : quel est le résultat que je veux obtenir en reproduisant ce geste ? S'il veut aller de l'avant, le pratiquant devra s'interroger sur son comment et son pourquoi, c'est-à-dire son processus physiologique, biomécanique, physique, structurel et pluridimensionnel. Il devra comprendre, par exemple, que pour entrer dans le mouvement d'Uke, il devra nécessairement visualiser la trajectoire de son attaque – et donc de son énergie cinétique – pour être en mesure : soit de l'annihiler (Irimi), soit de la guider (Tenkan).

Cette recherche devrait le conduire à comprendre que le corps humain est une mécanique de haute précision capable de réaliser des mouvements extraordinaires, pour autant qu'on apprenne à le faire fonctionner correctement. Elle l'aidera de même à découvrir que l'aïkido est une parfaite application des lois de la physique, pour autant qu'il les respecte.

Cette démarche intellectuelle devrait naturellement émerger vers le grade de Shodan, c'est-à-dire quand le pratiquant a démontré avoir acquis la

forme de la technique. J'en veux pour preuve que ce grade correspond à un « commencement, un début ». Mais le début de quoi, au juste ? Quelqu'un a-t-il déjà répondu à cette question ?

Pour reprendre le parallèle avec la musique, on pourrait dire que le musicien pratique physiquement quand il répète sur son instrument et intellectuellement lorsqu'il étudie le solfège. Le parallèle vaut ce qu'il vaut mais c'est toujours mieux, pour un musicien, de savoir lire la musique. Et je pense pouvoir affirmer qu'il existe un solfège en Aïkido, même s'il n'est pas écrit : les lois de la physique et de la biomécanique. C'est seulement quand le pratiquant commencera à avoir une idée du comment et du pourquoi du mouvement qu'il saura guider son corps lorsqu'il le fera répéter.

On peut dire que ce processus se déroule essentiellement en 3 phases : la première liée à la perception, donc à la récolte des informations, la seconde de ré-élaboration et d'expérimentation, la troisième de métabolisation et de création.

Contrairement à une idée reçue, l'intellect fonctionne moins vite que le corps. Il suffit, pour s'en convaincre, de se remémorer les nombreuses phases d'apprentissage auxquelles nous nous soumettons tout au long de notre existence, type : apprendre à faire du vélo, à nager, ou à tracer un kanji. Le corps ne voit pas le mouvement, n'entend pas les explications de l'enseignant. Il voit et il entend seulement ce que le cerveau a enregistré pour lui à travers ses cinq sens. C'est donc bien par l'intermédiaire du cerveau que le

corps obtiendra les instructions dont il a besoin pour reproduire le mouvement démontré. Au début, notre compréhension est limitée et le mouvement que nous reproduisons en est la démonstration. Puis, petit à petit, notre compréhension s'améliorera parce que sans elle, le mouvement n'a aucun sens. « Quid manibus, si nihil comprehendum ? » (Cicéron) (Pourquoi les mains s'il n'y a rien à « saisir » ?)



De la sorte, correctement instruit, le corps prendra toujours plus d'assurance et retransmettra ses impressions à l'intellect pour analyses et corrections, et ainsi de suite...

Maître Nishioka, mon Maître de Jodo, insiste toujours sur le fait qu'un pratiquant doit maintenir le même niveau en Ken et en Jo. Il faut savoir que la pratique du Jodo nécessite l'apprentissage non seulement de la partie Jo de la technique, mais également de la partie Ken, puisque toutes les techni-