

# PROPOS SUR LA PRATIQUE

Seconde partie

L'Aïkido se pratique physiquement, intellectuellement et émotionnellement.

## La pratique émotionnelle

En guise d'introduction, je voudrais préciser qu'il ne sera pas question ici de répertorier et d'analyser l'ensemble des émotions que chacun de nous ressentira subjectivement par le simple fait qu'il s'agit d'une discipline corporelle. En effet, ce type de pratique passe nécessairement par le contact physique et chacun a son propre mode de réagir à une prise/saisie/agression, même simulée et codifiée. Ce contact physique pourra provoquer, notamment chez les débutants, un éventail d'émotions qui se manifesteront par des réactions physiologiques involontaires, type : accélération des battements du cœur, clignements involontaires des yeux, rires nerveux, fortes tensions musculaires, sudation excessive démontrant que le pratiquant est immédiatement plongé dans la pratique émotionnelle dès son premier cours. Ce contact le conduira, consciemment ou non, à entrer en relation avec l'autre. Aidé de la pratique physique, qui lui permettra d'y répondre techniquement, et de la pratique intellectuelle, qui lui a en fait compris le comment et le pourquoi, il sera plus à même de gérer ces réactions émotionnelles pour qu'elles ne perturbent ni son mouvement, ni son adversaire/partenaire. Cependant, celles-ci sont communes à toutes les pratiques corporelles qui passent par le contact physique, de la danse de salon au football, et elles seront toujours différentes de celles que ressentira un pratiquant de Zen en prenant sa posture de méditation.

Pourtant, la pratique martiale possède en plus des autres un moyen spécifique de nous faire entrer dans nos peurs et d'y entrer par la Grande Porte puisqu'elle propose, par son système d'entraînement, de « tutoyer » la peur ultime : la peur de la mort. Bien sûr, pour l'affronter, le guerrier devra combattre réellement pour sa vie et il n'est d'ailleurs pas nécessaire de pratiquer les arts martiaux pour en faire l'expérience. Cependant la particularité de la pratique martiale est de proposer une situation pour étudier, comprendre et contrôler cette peur. Ou, pour être plus précis, pour nous familiariser avec elle sans devoir nécessairement risquer sa vie. Mais si l'on peut dire objectivement que tous les pratiquants ressentiront cette peur à un moment ou à un autre de leur parcours, on ne peut pas en déduire qu'elle se manifestera de la même façon pour chacun d'eux.

Comme je le dis souvent dans mes stages, l'homme n'est psychologiquement pas programmé pour entrer volontairement dans une attaque. Au contraire, sa programmation génétique l'invite à fuir. La pratique martiale est donc une alternative à cet instinct de survie puisqu'elle enseigne qu'il est souvent meilleur d'affronter un problème que de chercher à l'éviter. Cette pratique consiste donc à entrer progressivement et volontairement dans la situation émotionnelle que le pratiquant pourrait éprouver s'il était réellement en train de combattre pour sa vie. Tout pratiquant a vécu ou vivra virtuellement cette expérience, que ce soit au cours d'une compétition, à l'occasion d'un passage de grade, ou

encore en faisant *uke* pour un *Sensei*. Cette approche est progressive parce qu'elle dépend de notre capacité d'absorber l'attaque au point que *tori* ait peur pour lui-même et *uke* peur de toucher *tori*. Il n'est d'ailleurs pas rare de voir *uke* interrompre son attaque avec la certitude qu'il aurait touché *tori*. Beaucoup hésitent à entrer dans cet espace/temps et je dirais qu'ils ont raison d'écouter leur instinct de survie parce qu'il les avertit qu'ils ne sont pas encore prêts.



Daniel Leclerc, 2009 à Lyon

Il existe, en *ken*, un exercice de coupe à deux où, pendant que *shitachi* perfectionne ses trajectoires, *uchidachi* développe sa capacité de recevoir (*ukeru*) la coupe de *shitachi* sur son *bokken*. Cet exercice, d'une valeur éducative éprouvée, immerge immédiatement les deux pratiquants dans l'émotionnel et, peut-être *uchi* encore plus que *shi* parce que c'est lui qui « reçoit le coup » alors que son instinct de survie lui commande de l'éviter.

Un autre est *kiri-otoshi* (*chokusen irimi*, en Aïkido) puisque la technique ne s'applique que si *shitachi* laisse *uchidachi* entrer le plus profondément dans son attaque, jusqu'à lui faire croire qu'il le touchera.

Dans son livre « Aïkido », Tamura Sensei l'exprime en ces termes :

« Plus important est d'oublier son corps, d'entrer et de percer en pensant être percé, d'entrer directement sans la moindre hésitation.

Vous pressez *aïte* de votre puissance mentale, jusqu'à ce qu'il soit contraint d'attaquer ; utilisant, prenant son attaque, vous entrez ! »

Mais je connais beaucoup de pratiquants qui se mettent en danger sans même s'en rendre compte. C'est simplement la preuve qu'ils n'ont pas encore assez étudié puisqu'ils ne réalisent pas la situation.

C'est seulement lorsqu'il aura développé une bonne pratique physique et intellectuelle que le pratiquant sera en mesure d'entreprendre un réel et objectif travail sur ce troisième aspect. En effet, la seule compréhension intellectuelle de la situation ne lui procure pas les moyens physico-techniques de l'affronter. Ceci ne veut pas dire qu'il n'éprouvera aucune émotion, bien au contraire et bien trop, au point qu'elles le submergeront et l'empêcheront de faire, d'être *aïki*. Ou bien, s'il dispose des moyens physico-techniques – et notamment d'un bon potentiel physique –, sans une compréhension suffisante, il risquera de blesser son Uke, ce qui l'empêchera de faire, d'être *aïki*.

Je dois reconnaître que le travail des armes, peut-être en raison du danger

qu'elles représentent dans l'imaginaire populaire, est un excellent moyen pour entrer dans cet aspect de la pratique. Ce qui ne veut pas dire que l'Aïkido n'en est pas un, bien au contraire. Mais je me souviens de quelques séances de kata de *jo* ou de *ken* avec des amis qui me veulent du bien où il ne fallait pas « se rater », comme on dit ! Et je ne me souviens pas moins de mes débuts en Aïkido quand je faisais Uke pour Tamura et Chiba Sensei : ils m'ont donné l'occasion d'expérimenter une variété impressionnante d'émotions.

Je voudrais donc, encore une fois, préciser que le pratiquant ne pourra étudier – à ne pas confondre avec éprouver – réellement l'aspect émotionnel de la pratique qu'après avoir acquis « l'intelligence du corps ». Ou tout du moins comprendra-t-il, à l'occasion des « expériences émotionnelles » qu'il ne manquera pas de vivre tout au long de son parcours martial, qu'il a besoin de cette intelligence s'il veut ne pas être la victime des manifestations physiologiques involontaires qu'elles provoqueront.

Pour prendre un parallèle, l'étude de cet aspect de la pratique serait un peu comme se mettre au volant d'une Ferrari quand on maîtrise tous les paramètres du pilotage. À quoi servirait-elle à quelqu'un qui n'a aucune idée du double pédalage ou du talon-pointe. Le parallèle est intéressant parce qu'effectivement l'art martial met de suite une Ferrari à la disposition du pratiquant, et beaucoup l'utilisent d'ailleurs comme s'ils conduisaient une 2CV ou un 4x4, même après des années de conduite.

Le travail qui consiste donc à se placer volontairement en situation de danger, c'est-à-dire cette capacité de rester « immobile et impassible » jusqu'au point de non-retour de l'attaque d'*uke*, nous fait entrer dans une nouvelle dimension et mesurer à quel point les deux autres aspects de la pratique sont aussi indispensables qu'inutiles. Ou, pour reprendre les paroles d'O Sensei : « Je ne vous enseigne pas comment déplacer vos pieds mais comment bouger votre esprit ! ». Il est cependant indéniable qu'on le comprend mieux quand on sait comment bouger ses pieds !...



© 2008 Horst Schicklerath, www.aikidojournal.eu - www.aikidojournal.fr

## « Le seul vrai *combat* à mener est le combat contre soi-même ! »

Parvenu au stade où sa pratique physique, intellectuelle et émotionnelle est devenue « un tout » harmonieusement développé et équilibré, le pratiquant comme le musicien est capable de jouer toutes les pièces du répertoire, sans erreur technique et avec toutes les nuances imposées par la partition. D'un point de vue martial, il est devenu un guerrier dans ce sens où il a acquis toutes les compétences qui lui permettraient de mener un combat avec la probabilité d'en sortir vainqueur. Il peut dès lors se consacrer entièrement à perfectionner son interprétation, ou son efficacité suivant le point de vue sous lequel on se place, en gardant à l'esprit qu'elles sont personnelles et, donc, intransmissibles : seul le solfège l'est !

le pratiquant plus fort techniquement. Ne pas s'y dédier ne l'empêchera donc pas de progresser, pour autant qu'il continue à pratiquer physiquement, intellectuellement et émotionnellement. Elle vient « en plus » et il appartient au pratiquant de l'entreprendre, volontairement et consciemment, ou de ne pas l'entreprendre. Elle est commune aux disciplines ayant le suffixe Do dans leur nom. Elle est parfaitement résumée dans cette phrase du Bouddha :

« Le seul vrai combat à mener est le combat contre soi-même ! »

S'agissant d'un combat, le guerrier devrait être la personne la mieux indiquée ou, tout du moins, la mieux préparée pour le mener.

Il s'agit, certes, d'une nouvelle dimen-

fondateur. Et ils ont raison : l'Aïkido est un Art de Paix, comme le définissait OSensei. Il appartient donc à chacun de ceux qui en entreprennent l'étude d'élaborer les stratégies qui le transformeront véritablement en un Artisan de la Paix.

Durant de longues années, le pratiquant d'Aïkido étudie et expérimente la technique, laquelle est constituée de l'ensemble des réponses physiques, intellectuelles et émotionnelles lui permettant de faire face à une agression physique sans s'opposer au mouvement, ni à la dynamique. Lorsque ses 3 niveaux de pratique seront équilibrés et qu'il sera capable de répondre techniquement avec efficacité à toutes les attaques du répertoire, sa réflexion devrait naturellement le conduire à s'interroger davantage sur la nature du conflit, son origine, ce qui l'a engendré. Ce faisant, le pratiquant commencera à percevoir l'espace et le temps entre l'intention de l'attaque et sa manifestation physique, voire entre la non-intention et l'intention. Plus cette perception s'affinera, plus il réalisera qu'il peut agir – et non plus ré-agir – avant même la manifestation de l'attaque.

*Yoyu* est le terme utilisé en *budo* pour définir cette capacité : la marge. Quand le pratiquant aura atteint ce niveau, il devra choisir entre le mal et le bien, entre détruire Uke ou le convaincre pacifiquement de modifier son comportement : Setsuninto (le sabre qui tue) – Katsujinken (le sabre qui procure la victoire), *hei-ho hei-ho desu* (les méthodes de la guerre deviennent les méthodes de la Paix).

### *Setsuninto* (le sabre qui tue) – *Katsujinken* (le sabre qui procure la victoire) ...

La tentation est grande, à ce niveau, de vouloir enseigner son style plutôt que la méthode qui a permis de le définir. Si l'on doit apprendre à quelqu'un à écrire, il serait improductif de lui enseigner immédiatement toutes les figures de la rhétorique.

Et le parcours martial du pratiquant pourrait s'arrêter là, c'est-à-dire se perfectionner en maintenant l'équilibre entre ces trois aspects de la pratique. De fait, l'étude de l'art martial (*bu-jutsu*) se limite à ça : devenir toujours plus efficace.

Pourtant, il existe une autre dimension, une « quatrième » pratique. Sa particularité est qu'elle n'est ni obligatoire, ni automatique et qu'elle ne rendra pas

sion de la pratique. L'art martial (*bu-jutsu*) se limite à améliorer les performances de ses adeptes et telle est sa fonction. Les disciplines martiales (*budo*), en revanche, proposent au pratiquant d'utiliser la méthode martiale (devenue obsolète d'un point de vue spécifiquement « guerrier ») pour se perfectionner et devenir meilleur d'un point de vue humain.

Dès lors, il devient possible de parler de « pratique spirituelle ».

La pratique spirituelle

Beaucoup de personnes sont attirées par l'Aïkido et « l'aura » qui s'en dégage de par la dimension spirituelle, voire mystique, à laquelle l'a élevé son

... il n'existe peut-être pas d'autres disciplines  
*martiales* où les querelles intestines soient  
 aussi diffuses qu'en *Aikido*.

La pratique spirituelle, si tant est qu'elle nous interpelle, repose principalement sur notre capacité à transposer notre compréhension technique (physique, intellectuelle et émotionnelle) de l'Aikido dans notre vie quotidienne pour gérer harmonieusement les inévitables conflits auxquels nous expose notre mode de vie et de pensée. Comment réagirai-je si un type me grille la priorité et percute ma voiture alors que je suis déjà en retard pour arriver au boulot à cause du trafic ? Comment, je ne sais pas, mais il existe certainement une solution Aïki, sinon le système ne serait pas valide et son étude n'aurait pas de sens ! En effet, à quoi pourrait servir un système de combat basé sur l'union des énergies et l'harmonisation avec l'adversaire s'il ne conduisait pas à modifier le comportement des pratiquants dans leur mode d'entrer en relation avec l'autre, notamment en situation conflictuelle ? Et pourtant, curieusement, pour ne pas dire paradoxalement, il n'existe peut-être pas d'autres disciplines martiales où les querelles intestines soient aussi diffuses qu'en Aikido.

En fait cette pratique, qui devrait intéresser tout le monde : les débutants comme les avancés, les bons comme les moins bons, s'adresse directement à notre cœur « *kokoro* ». Dans ce combat, les aptitudes techniques ne sont d'aucune aide et son issue dépendra uniquement de notre capacité à interagir avec empathie.

S'il s'interroge sincèrement, le pratiquant devra au préalable établir les raisons pour lesquelles il devrait se combattre lui-même. Cette perspecti-

ve pourrait effectivement résonner en lui comme un koan tant elle paraît absurde à priori. Mais s'il n'en comprend pas la nécessité, quel sens ce combat pourrait-il avoir pour lui ?

S'il n'entreprend rien pour résoudre ce koan, la pratique ne sera seulement pour lui qu'un moyen de perfectionner sa technique alors qu'elle est le moyen que l'Aikido met à sa disposition pour perfectionner son être. En effet, à quoi lui servirait-il d'être plus fort si ça ne le rend pas meilleur ?

Cependant, pour y parvenir, il devra développer son empathie et accepter de se remettre en question. Et l'on pourrait même dire que l'un ne va pas sans l'autre, dans le sens où se mettre à la place de l'autre permet d'accepter l'idée qu'il puisse avoir raison et, par voie de conséquence, que notre amour-propre puisse être égratigné. Bien souvent, cette situation est vécue comme une perte, une défaite alors qu'il s'agit en fait d'une petite victoire sur soi-même. Ce comportement, cette autre façon de penser l'aidera à comprendre qu'il n'y a rien à gagner dans le conflit et l'opposition et concourra à sa croissance personnelle.

Étymologiquement, empathie est un néologisme qui signifie « ressentir dedans » et que la psychologie a défini comme la capacité de se mettre à la place d'autrui, de ressentir ce qu'il ressent. Il n'est donc pas complètement insensé de dire que l'étude d'une discipline basée sur l'harmonie et l'unité avec l'autre, comme l'est l'Aikido, devrait naturellement conduire le pratiquant à transcender la technique en réalisant que l'étude sur le tatami lui

enseigne comment éviter le conflit dans ses relations quotidiennes. C'est *uke* qui joue le rôle de l'autre sur le *tatami*, mais hors du dojo qu'en est-il de la pratique ?

Elle s'adresse, bien entendu, directement à l'ego, cette entité virtuelle à laquelle nous donnons vie et espace, tels des Dr Jeekyll and Mr. Hyde ! Parce que, évidemment, l'ennemi dont il est question - ce soi-même - c'est l'ego, cette création unique et personnelle à laquelle nous sommes tellement attachés que nous sommes prêts à agresser (mais l'ego l'appelle plutôt : remettre à sa place) quiconque oserait la remettre en question.

L'ego n'est pas mauvais en soi : il est. Le problème est l'importance qu'on lui donne, le culte qu'on lui dédit. Mais si le guerrier a bien compris la leçon de l'Aikido et s'il ne veut pas s'opposer à tous ceux qui remettront son image en question, il se persuadera progressivement que l'opinion de l'autre peut parfois être plus objective. Cette capacité de changer de perspectives, cette élasticité mentale (*junanshin*), se développe grâce à l'empathie. Mais, bien souvent, l'ego n'est pas disposé à admettre facilement que l'autre puisse avoir raison et il s'y oppose.

Curieusement, le développement des capacités techniques est proportionnel à celui de l'ego : devenir plus fort techniquement le rassure et le fortifie. Ainsi, plus on progresse techniquement et plus on risque d'oublier ou, mieux, on tend à refouler ce combat contre soi-même parce que la remise en question sera toujours plus difficile à accepter, presque intolérable. Com-