

## **Au-delà de la forme : la martialité comme fondement de l'Aïkido**

### **Aujourd'hui la martialité de l'Aïkido est parfois remise en question. Comment était perçu la discipline à vos débuts ?**

Quand j'ai commencé, dans les années 60, je crois que l'Aïkido était perçu comme un art martial supérieur. Peut-être même considéré comme plus efficace que le Judo ou le Karaté. Il y avait dans la découverte de cet art martial une recherche à la fois d'efficacité et d'érotisme...

Mais personnellement comparer et débattre sur l'efficacité entre disciplines me paraît sans intérêt, et je pense que c'est un faux problème. D'abord de quoi s'agit-il? De quelle efficacité parle t-on?

### **Pour être plus précis, à votre avis, l'Aïkido permet-il de répondre efficacement à une attaque physique ?**

Si l'on parle d'efficacité immédiate dans le cadre d'une agression physique, peut-être que certaines disciplines focalisées sur la self-défense sont plus efficaces que l'Aïkido...Mais je suis convaincu que les techniques d'Aïkido sont très efficaces. Et que si nous ne le sommes pas, c'est peut-être que nous ne nous pratiquons pas assez. Pour prétendre à une certaine efficacité il faut pratiquer plus de deux ou trois heures par semaine... Maintenant ce n'est pas l'objectif de tous, et il faut respecter les motivations et la disponibilité de chacun...Chaque personne est libre de prendre ce qu'elle souhaite dans la discipline. On peut débiter et pratiquer l'Aïkido à tout âge. Chacun y trouvera ce qui lui correspond...

Et donc pour moi l'efficacité de l'Aïkido va bien au-delà de l'efficacité technique...c'est bien plus que cela. C'est se construire pour faire face à l'ensemble des agressions de la vie, quelles soient physiques, verbales ou psychologiques et surtout apprendre à vivre ensemble. Comme tous les Budo, l'Aïkido est avant tout un système éducatif qui, au delà de la self-défense et du développement personnel, a pour vocation de créer et de renforcer les liens sociaux. Dans les écrits et les paroles d' O Sensei il est souvent question de "paix", d'"épanouissement de tous les êtres" et le Hombu dojo, dans ses communications sur l'Aïkido, met en évidence la dimension collective et relationnelle...

Plus concrètement, dans le cadre de la réalité de la pratique et de l'exercice martial, il est donné à vivre et à expérimenter une stratégie "gagnant/gagnant" en privilégiant la logique de la collaboration à celle de la compétition...Ces perspectives sont élevées et il n'est pas facile de concilier la martialité, l'efficacité des techniques et les notions de "gagnant/gagnant" et de collaboration...Pour moi, c'est aussi ce paradoxe qui rend l'Aïkido passionnant...

Comment comprendre et accepter ce paradoxe? En Aïkido, la technique n'est pas une fin en soi, elle n'est que le moyen de pratiquer et de tendre vers ces valeurs...et bien sûr, pour ce faire, nous devons respecter et ne pas dénaturer le moyen qui nous est donné. Même si le but ultime n'est pas l'efficacité technique, la martialité doit être le fondement de la pratique.

### **Comment se traduit la martialité dans la pratique ?**

La martialité doit être présente dans le moindre geste. Elle se manifeste dans la posture, dans le comportement, le placement, la présence d'uke, la réciprocité, l'intention de part et d'autre... Le moindre exercice doit être motivé et justifié par la martialité.

Mais la martialité n'est pas synonyme de brutalité, au contraire. Je pense que martialité rime avec finesse, intelligence dans la relation. Par exemple attaquer très fort avec un comportement suicidaire n'est absolument pas martial...

Pour moi la martialité doit être présente à tout instant sur le tapis, mais aussi dans la vie, dans notre attitude au quotidien. Je crois que l'Aïkido et les notions de vigilance, de présence, d'écoute, de regard ou de vision nous aident à avoir une meilleure appréciation des situations et peut-être à ne pas aller où il ne faut pas aller... "Passer son chemin", peut être une attitude martiale. Ce n'est pas une attitude de fuite mais de vigilance, de discernement qui, à mon avis, est une expression de la martialité.

### **Vous avez évoqué la martialité dans le quotidien. Comment cela peut-il se traduire dans un environnement professionnel ?**

Ce n'est pas mesurable et je n'ai pas de certitudes dans ce domaine...mais il est évident que la pratique de l'Aïkido doit transpirer dans nos comportements au quotidien et à fortiori dans notre environnement professionnel. J'ai été consultant en entreprise pendant 30 ans et je pense que l'Aïkido m'a aidé à mieux comprendre les problèmes de management et de communication et à y répondre. Les points de comparaisons sont nombreux, je prendrai juste celui du positionnement, de la posture que l'on doit adopter face à une situation. Je pense que la notion de "Kamae" (la garde) est intéressante, c'est la posture à la fois physique et mentale que l'on retrouve en Aïkido ou en Ken Jutsu face à un partenaire, elle est à la fois ferme et ouverte, elle englobe les notions que j'ai évoquées précédemment vigilance, présence, écoute, regard... pour moi cette posture caractérise aussi la martialité. C'est la posture que tout manager devrait avoir dans les relations managériales, ferme sur le non-négociable et ouvert sur tout ce qui peut être discuté et négocié... En ce qui me concerne, cette posture m'a aidé à développer dans la vie professionnelle (et peut-être dans la vie en général) à la fois l'ouverture et le discernement...

### **Comment transmettez-vous la martialité dans votre enseignement ?**

Il faut développer la vigilance des élèves, leur présence, la conscience de ce qu'ils font et de pourquoi ils le font. On peut notamment demander plus d'intention sans forcément travailler plus vite. L'important c'est de guider les pratiquants, au-delà de la forme, vers le contenu des techniques. Pour travailler sur le contenu d'une technique, sur les principes qu'elle peut permettre de développer, il faut préserver la martialité...en tant qu'uke, avoir une saisie ou une frappe qui concernent tori, et en tant que tori se confronter réellement aux contraintes de la situation sans tricher... Yamaguchi sensei nous demandait souvent de travailler moins vite en gardant l'intention, en développant de part et d'autre la présence. C'est aussi ça la martialité. Pour Yamaguchi sensei, la précipitation ou la rapidité ne nous permettait pas d'aller dans le contenu de la technique, nous étions dans le superficiel... Ce sont toutes ces consignes que j'essaie modestement de transmettre aux pratiquants dans le cadre de mon dojo et de mes stages...

Ce qui est important c'est de mettre progressivement de l'intention dans la pratique si l'on veut aller au-delà de la forme pour la forme ; mettre de l'intention c'est aussi donner du sens. Il faudrait considérer qu'une technique est un contenant. La question sous-jacente est : qu'est-ce que l'on met dedans? Si on répète cette technique seulement parce qu'elle est dans la nomenclature et qu'elle peut être demandée aux passages de grades... la coquille est vide. Répéter une technique pour la forme sans être conscient des principes qu'elle contient, ça peut être normal au début mais si dans la durée on ne développe pas cette conscience on peut refaire des milliers de fois un geste et passer à côté de l'essentiel...

Maître Yamaguchi nous reprenait souvent sur ce point. Il n'était pas très content quand il voyait que nous étions seulement dans l'imitation, que nous restions dans la forme...

### **Quelle est l'importance du rôle d'uke ?**

Le sens que l'on donne à uke et à tori est important. Malheureusement, on met trop souvent l'accent sur tori, sur celui qui réalise la technique et pas assez sur uke. On ne donne pas assez d'importance au travail d'uke. Dans la pratique, il ne s'agit pas seulement de réaliser une technique, mais à travers la relation uke / tori de vivre cette technique.

Si l'on veut véritablement approfondir et vivre une technique, cela doit se faire à la fois de l'intérieur et de l'extérieur. On ne peut pas progresser en tant que tori si on ne ressent pas ce qui se passe en tant qu'uke. C'est dans cette sensation, en tant qu'uke, que nous allons améliorer et enrichir notre pratique. A ce titre le travail d'uke est fondamental.

### **Comment définiriez-vous le travail d'uke ?**

Uke est un miroir. Les comportements d'uke doivent être la conséquence de ce que fait tori. Uke reflète tori en lui renvoyant les comportements et les sensations qu'il a produits en réalisant une technique. Et pour cela il est important d'élaguer, d'aller à l'essentiel. C'est-à-dire ne pas "sur-jouer", ne pas anticiper, être dans l'instant présent et faire en sorte que nos comportements soient vraiment, et seulement, la conséquence des actions de tori.

C'est surtout à l'Aïkikai, avec Christian Tissier et Yamaguchi sensei que j'ai compris l'importance d'uke...Le travail d'uke développe et aiguise notre sensibilité, notre rapport à l'autre...Quand Christian Tissier servait d'uke à maître Yamaguchi, c'était extraordinaire...Quel exemple, quel modèle... rester dans l'action, ressentir, accepter l'autre, non pas pour subir, mais pour être plus présent et donner du sens à ce que fait l'autre. Parce que l'Aïkido c'est aussi une question de générosité et cela ne retire rien à la martialité...

Je pense que la martialité mais aussi la spiritualité sont dans l'échange, dans la relation uke-tori. Associer la martialité, à l'échange, à l'acceptation et au relâchement, c'est encore un paradoxe...Un aikidoka a deux facettes, uke et tori. D'ailleurs, il arrive qu'on ne sache plus vraiment qui est uke, qui est tori. Les deux s'entremêlent de façon indissociable...

### **Cette confusion des rôles uke-tori n'est-elle pas finalement une forme d'expression de la martialité ?**

Je ne parlerai pas de confusion des rôles mais plutôt de présence réciproque qui fait que les rôles peuvent s'inverser...Cette présence réciproque est un aspect de la martialité et une des conditions de la pratique. Par exemple, sur des attaques comme Ushiro Ryote dori ou Katate Ryote dori, tori peut solliciter uke par un atemi au visage. A ce moment précis qui est uke qui est tori? La sollicitation de tori est une attaque et la saisie d'uke est une technique. Si ce n'est pas le cas, alors il n'y a pas de martialité, il n'y a pas d'intention, il n'y a pas de sens et même si l'on considère qu'Ushiro waza (techniques sur saisie arrière) est un exercice conventionnel, codifié, son fondement est la martialité...Donc très souvent on est sur un fil : qui est uke? qui est tori ? C'est avec ce lien infime entre uke et tori que l'on retrouve l'origine des Kaeshi waza.

### **Pouvez-vous nous parler des kaeshi waza ?**

Kaeshi waza est souvent traduit par "contre techniques" (ou techniques de contre) mais c'est une erreur fondamentale. "Kaesu", en japonais, signifie retourner. Les kaeshi waza sont donc des techniques de retournement de situation. Il ne s'agit pas de s'opposer à la technique de tori, de la contrer, bien au contraire. En réalité il s'agit de s'y "engouffrer". C'est parce que l'on accepte la technique qu'à un moment on est capable d'exploiter une ouverture. Et on ne peut saisir ces ouvertures que si on se fonde dans le mouvement. Il ne s'agit pas de soumission où l'on subit la technique, mais d'acceptation et de relâchement. En Aïkido c'est dans ce relâchement que l'on va trouver un certaine "efficacité" et c'est encore un aspect de la martialité...

### **Quels sont les liens existant entre relâchement et martialité ?**

Lorsque les bras sont durs, on a un manque de sensibilité. Lorsque l'on tient un sabre, si on est crispé sur son sabre, on ne ressent rien, sur une action il sera difficile de riposter. Aux armes ou à mains nues, c'est dans ce relâchement que l'on pourra établir une connexion avec son partenaire et recevoir des informations...

Le relâchement participe aussi à la mobilité. C'est parce que mes bras mes épaules sont relâchés que je peux engager mon corps et me placer, que je sois tori ou uke...C'est ça aussi la martialité, je parlais de finesse, d'intelligence pour caractériser la martialité, on pourrait parler aussi grâce au relâchement, d'écoute et de sensibilité...

Que le relâchement puisse contribuer à la martialité, c'est encore effectivement un paradoxe à approfondir. Par exemple, en tant qu'uke sur un ikkyo omote, si on met de la force dans le bras tout le corps risque de tourner d'un bloc. On se retrouve alors dos à son partenaire et il n'y a donc plus de présence... À l'inverse, si on relâche son bras en essayant de garder un contact, on va pouvoir se fondre dans le mouvement et profiter de la moindre ouverture. C'est là que ça devient intéressant car au-delà de l'idée de retournement, on permet à son partenaire, à travers cette présence, de se rendre compte de ses erreurs et d'affiner son travail. Il y a un vrai échange, une vraie communication, une générosité de part et d'autre. Uke et tori fonctionnent donc comme des vases communicants. Cette relation est une véritable richesse. Cela ne demande pas une grande expertise, et on peut arriver à développer ces sensations assez tôt dans la pratique....

### **La mobilité était-elle un point important de l'enseignement de Yamaguchi sensei ?**

Yamaguchi Sensei était très mobile ; ses changements de Hanmi étaient fulgurants. Dans son enseignement, il insistait beaucoup sur cette mobilité qu'il associait au relâchement du haut du buste. Il donnait aussi beaucoup d'importance à la coordination entre le haut et le bas du corps, condition pour garder l'unité du corps dans la mobilité... Je garde à l'esprit l'image de Yamaguchi Sensei quand il arrivait pour diriger un stage, quand il allait s'asseoir devant le kamiza. Rien que ça, c'était impressionnant, la façon qu'il avait de se déplacer, de marcher à la fois relâchée et martiale.... Je pense souvent à lui quand moi-même j'ai à animer un stage et que je dois traverser le tatamis pour le salut...j'ai l'impression d'avoir de gros sabots... (rires)

Lors des obsèques de Yamaguchi sensei en 1996, un de ses disciples nous avait raconté qu'il avait dû préparer la dépouille du Sensei avant les cérémonies. Il avait été très surpris en se rendant compte à quel point maître Yamaguchi avait la plante des pieds douce comme celle d'un bébé. En comparant avec mes pieds rugueux et parfois crevassés, je mesure encore les progrès à faire pour tendre vers cette maîtrise des déplacements...

Yamaguchi sensei avait une façon de se déplacer très légère, sans prendre d'appuis forts, même à genoux. Dans son dojo privé à Tokyo, on pratiquait sur un plancher et on travaillait régulièrement à genoux. Pour durer, il fallait apprendre rapidement à se déplacer en glissant et en évitant les appuis fermes au sol...

### **La légèreté est donc un élément nécessaire à la mobilité ?**

Là encore légèreté et martialité, ça peut surprendre. Mais cette façon de se déplacer en étant léger sur les contacts, en évitant d'être ancré au sol contribue certainement à la mobilité. Cette légèreté dans la mobilité rendait les déplacements de maître Yamaguchi incisifs et emprunts d'une grande martialité...

**Merci sensei pour le temps que vous nous avez accordé.**