



MARCO AÏKIDO

7 Rue des Entrepreneurs

59700 Marcq-en-Barœul

[www.marcqaikido.com](http://www.marcqaikido.com)

[marcqaikido@marcqaikido.com](mailto:marcqaikido@marcqaikido.com)

# Aïkido : Journal d'un débutant

(Saison 4)

Publié sur le site du Club Marcq Aïkido  
de septembre 2009 à juin 2010

**Dominique ALIQUOT**

**À mes maîtres : Jean-Marie Duprez et François Penin  
et à tous mes camarades de jeu**

## SOMMAIRE

1.	<i>Truismes et paradoxes sur la Voie</i> .....	4
2.	<i>Seiza et Reishiki</i> .....	4
3.	<i>Passage du 1<sup>er</sup> dan</i> .....	5
4.	<i>Lettre à M. UESHIBA Morihei</i> .....	6
5.	<i>À la lettre souffle l'esprit</i> .....	7
6.	<i>Mon premier « stage de Ligue »</i> .....	8
7.	<i>« Oui, mais en vrai ? »</i> .....	9
8.	<i>Temps, cacochyme et compagnie</i> .....	10
9.	<i>De quelques clichés, mon choix</i> .....	11
10.	<i>Pitié pour les Uke ! (lamento)</i> .....	12
11.	<i>Aïkido et Tango</i> .....	13
12.	<i>Pole position sur le circuit de la récompense</i> .....	15
13.	<i>Faites l'aïkido pas la guerre !</i> .....	16
14.	<i>50 ans déjà !</i> .....	17
15.	<i>Du cours vu comme l'arche de Noé</i> .....	18
16.	<i>Ni messe basse ni Missa solemnis</i> .....	18
17.	<i>Raymond</i> .....	19
18.	<i>Sport et Aïkido (1/2)</i> .....	20
19.	<i>Sport et Aïkido (2/2)</i> .....	22
20.	<i>Vivat</i> .....	23
21.	<i>Le jour où Ho devint Po</i> .....	24
22.	<i>L'ombre d'un souffle</i> .....	26
23.	<i>Portraits croisés</i> .....	27
24.	<i>52 Aïkidictons pour aïki-addicts</i> .....	28
25.	<i>On a fêté la Saint Patrick</i> .....	30
26.	<i>Jeanne, Lettre ouverte aux membres du club Marcq Aïkido</i> .....	31
27.	<i>Jeux de mains</i> .....	32
28.	<i>Partie gratuite</i> .....	33
29.	<i>Rêve d'Icare : embarquement immédiat</i> .....	34

# 1. Truismes et paradoxes sur la Voie

*Aux nouveaux pratiquants*

**Au** nom du bureau et de tous les membres du club Marcq Aïkido, je veux souhaiter la bienvenue aux nouveaux qui après avoir testé un peu la pratique que l'aïkido propose, sont désormais inscrits. Moi-même, débutant, j'en étais au même point qu'eux il y a trois ans déjà, et je ne me sens guère plus avancé qu'eux à peu de chose près.

Je veux leur dire aussi que j'éprouve du plaisir à travailler avec eux parce que j'ai l'impression de redécouvrir des choses aussi « simples » et fondamentales que les déplacements (*henka* et *tenkan* par exemple), que les chutes que je suis loin de réaliser encore comme il faut, que les quelques techniques par lesquelles on entre dans la pratique comme *Ikkyo*. Il se peut que je donne l'impression de me répéter dans ces lignes mais il n'y a rien de bizarre à cela. Le fait s'est tout simplement reproduit deux fois déjà sur les trois ans. Deux fois, en effet, au début de l'année, je me suis rendu compte que les cours m'apprenaient des choses nouvelles sur ce que je croyais pourtant déjà bien connaître. Cela se reproduit encore cette année et j'ai la nette impression que j'en ai encore pour un moment avant que celle-ci se dissipe. Cela n'a rien de désagréable : au contraire, cela ajoute du sel à ce qui pourrait avoir un goût de « déjà vu ».

J'espère qu'ils éprouvent également du plaisir à pratiquer l'aïkido au-delà des difficultés premières que l'on rencontre comme le fait d'alterner sans cesse les côtés, de mémoriser des mouvements parfois complexes, d'exécuter avec justesse des mouvements pour réaliser une technique, engager une chute... Et, comme ils font leurs premiers pas sur le tatami, je leur propose, à eux comme aux plus avancés, quelques truismes et paradoxes sur la voie qu'ils viennent d'emprunter :

Qui va loin revient près...

On rencontre souvent sa destinée sur la route qu'on a prise pour l'éviter. L'orgueilleux, lui, aimera mieux se perdre que de demander son chemin. Monter sur le tatami prouve l'humble désir que nous avons, consciemment ou non, d'aller quelque part et, pour cheminer, nous avons tous plus ou moins besoin d'un maître à notre convenance qui nous guide. Toutes les routes vous mèneront au milieu de nulle part, si c'est là que vous allez. Alors un conseil : lorsque d'aventure vous ne savez plus où vous allez, regardez d'où vous venez. Et si vous ne savez pas où vous allez, qu'importe ! Les routes, elles, le savent ! Marchez en avant de vous-même, comme le cheval qui guide le chariot. Vous apprendrez vite que toute route a deux directions. La voie de l'aïkido n'en a qu'une mais elle fait le tour de l'univers. C'est long ? Bah ! Vous vous rendrez vite compte que, de l'univers, votre ventre en est le centre ; que même un chemin de mille lieues commence par un pas et enfin, et surtout, qu'aucune route n'est longue en compagnie d'un *uke*.

## 2. Seiza et Reishiki

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

O Sensei Morihei Ueshiba.

*L'art de la paix. Enseignements du fondateur de l'Aïkido.*

Guy Tredaniel Editeur.

**À** tous ceux qui souffrent en s'asseyant en *seiza*, je dédie ces quelques lignes. Ils sont mes frères. Et je voudrais les rassurer : après trois années passées sur le tatami, les choses s'arrangent peu à peu. C'est pourquoi il ne faut pas désespérer. Prétendre que l'assiette en *seiza* est devenue chez moi une seconde nature serait pousser le bouchon un peu loin. Mais enfin, je supporte mieux l'assise et les moments où je change de position pour me placer en tailleur sont nettement moins fréquents. Je me suis rendu compte que je les réservais, sans que ce soit réellement conscient, quand la position me dérangeait au point de nuire à l'attention que je portais à la démonstration ou aux explications du professeur.

Me relever de cette position est devenu aussi moins difficile depuis que je m'y prend comme il faut, c'est-à-dire en ménageant mes genoux. (cf. document *Prendre soin de ses genoux en pratiquant l'aïkido* Commission Santé de la Ligue Dauphiné-Savoie d'Aïkido et de Budo - FFAB (lien hypertexte))

Par ailleurs, j'ai lu récemment des choses sur la position en *seiza* qui m'amènent à considérer cette position sous un angle nouveau. En effet, la vision que j'en avais : survivance du passé, archaïsme injustifié, coquetterie nipponne pour occidentaux en mal d'exotisme, fricassée de genoux en marmelade, etc. oblitérait totalement les vertus qu'une telle pose induit pour celui qui la pratique. Ainsi, Maître Ueshiba Kisshomaru, fils du Fondateur, considère-t-il cette position comme garante de l'étiquette.

*Ces exercices au sol (déplacement en shikko, techniques en suwari waza) sont fondés sur le seiza, position assise traditionnelle. Lorsqu'elle devient une position de repos naturelle, appliquée au début et à la fin du cours d'aïkido, elle développe une perception correcte de l'étiquette.*

*Dans les temps anciens, le budō avait pour maxime : « Commence dans le respect de l'étiquette, finis dans le respect de l'étiquette ». L'étiquette enseignée en aïkido —respect mutuel, considération pour les autres, propreté— n'est pas imposée aux élèves par l'endoctrinement ou les menaces. C'est la conséquence naturelle de l'apprentissage d'une position seiza correcte et de la maîtrise des bases du suwari-waza. Un corps droit implique un esprit droit. L'important est le respect individuel de l'élève qui, à partir de son centre, cherchera, de sa propre initiative, à agir en accord avec les plus hauts principes. En aïkido, l'étiquette est un aspect essentiel de la pratique pour tous les élèves.*

(*L'Esprit de l'Aïkido*, Ueshiba Kisshomaru, Budo éditions, Les éditions de l'Eveil, 77123, Noisy-sur-École, page 64 et 65.)

Pour ma part, je ne peux m'empêcher d'établir une corrélation entre cette position pleine de vertu et celle de la méditation en *za-zen*, la méditation assise du Zen. Les positions ne sont pas identiques mais sont voisines : pour cette dernière, il convient de disposer d'un *zafu*, coussin rond sur lequel le bassin prend place en basculant vers l'avant, genoux posé sur le sol, le dos droit, respiration par le ventre, par exemple. Mais, en tout état de cause, ces positions visent l'objectif suivant : accorder le corps et l'esprit par la vertu d'une position naturelle qui favorise l'attention, la méditation, l'éveil.

La position en *seiza* est une des recommandations de l'étiquette ou *Reishiki*, que l'on peut lire dans le livret du débutant publié par la Fédération et dont la lecture est recommandée aux personnes qui commencent l'aïkido. Toutes sont aussi importantes et mériteraient un petit commentaire. Peut-être à l'occasion y reviendrons-nous, car il est toujours bon de revenir boire à la source des fondamentaux.

### 3. Passage du 1<sup>er</sup> dan

L'occasion m'a été offerte ici même de conter la solennité des passages de grade et leur rôle de jalon dans l'apprentissage des techniques. J'ai décrit le rituel qui accompagne une cérémonie qui sanctionne un certain degré de connaissance et le protocole rigoureux auquel les impétrants doivent sacrifier. Je les ai évoqués à propos des passages des *kyus* au sein du club. Or, j'ai eu l'occasion d'assister au « passage de la ceinture noire » qui fait de l'aïkidoka *yudansha* (en quête du 1<sup>er</sup> Dan) un *shodan*, un aïkidoka titulaire du premier Dan. Eh bien, je recommande à tout aïkidoka<sup>1</sup> débutant normalement constitué de faire comme moi. C'est très instructif et éducatif.

Instructif parce que cela donne une idée de ce qui se trouve de l'autre côté de la ligne d'horizon des *kyus*. Éducatif car c'est une occasion rêvée de passer en revue l'ensemble des techniques requises. Mais cela permet surtout d'observer. Certes, nous nous y employons déjà dans un cours normal mais notre attention se porte sur les démonstrations d'un professeur et elle est accaparée par le fait que nous aurons à la reproduire dans l'instant qui suit.

L'observation à laquelle nous invite le spectacle des passages de grade de niveau élevé est d'une tout autre nature. Elle nous donne l'occasion de constater la diversité des natures humaines. Leur nécessaire adaptation à l'exécution de mêmes techniques. La difficulté à s'adapter, sur l'instant, à des *Uke* d'origine diverse. La diversité des styles et des enseignements transparaît également à travers les passages. Montre-moi *Ikkyo* et je te dirais qui t'instruit. Il faut préciser que les deux fédérations sont associées pour l'occasion et que le jury est mixte (FFAAA et FFAB), mais les différences dans la pratique selon le dojo que l'on fréquente ne sont pas imputables seulement à

---

<sup>1</sup>合気道家(*aïkidōka*) est la dénomination que reçoivent les pratiquants de l'aïkido. S'il suffit, en dehors du Japon, d'être un pratiquant pour être appelé ainsi, le terme exact est en réalité *aïkishugyōsha*, autrement dit, étudiants de l'aïkido. Au Japon, le terme est réservé au professionnel qui se voue uniquement à cet art. Ailleurs, l'usage a cependant conservé une appellation similaire avec les autres arts martiaux japonais, comme par exemple les judokas et les karatékas. (Source : *Wikipédia*)

l'existence de deux fédérations. Une indication précieuse lorsque l'on veut préparer ce passage car cela signifie qu'il faut se confronter, Lors de sa préparation, au cours de stages ou de visites à d'autres clubs, à des pratiques différentes si l'on ne veut pas se laisser surprendre. On aurait tort de se plaindre de cet apparent manque d'uniformité car ce trait est l'indication d'une grande richesse et d'une grande vitalité dans l'art que nous prétendons exercer.

Quoiqu'il en soit, le passage de la ceinture est, de l'aveu de tous les *shodan*, un moment que l'on chérit toute sa vie. Un instant d'intense émotion et d'une durée de 20 à 25 minutes par *Yudansha*. L'atmosphère est au stress ; le dire n'est rien, il faut le vivre. Mais, depuis quand se transcende-t-on sans trac ? La tension est donc palpable, une tension qui, après toute une après-midi d'ahans et de sueur, s'efface d'un coup : par l'annonce des résultats.

Or, ce qui devait être une fête se réduit malheureusement à une énumération lue *sotto voce* en bout de salle. D'ailleurs, si j'osais, on pourra regretter que le rituel ne soit exigé que des *yudansha* et qu'il soit si peu présent chez les membres du jury : en effet, ceux-ci ne sont pas en tenue et se tiennent assis derrière des tables d'école comme le feraient des examinateurs de BEPC. Certes on ne peut demander aux examinateurs de se tenir en *seiza* toute l'après-midi !... Mais enfin, si l'on ne peut douter qu'ils soient conscients de la responsabilité qui leur incombe, on peut se demander si l'annonce des résultats n'est pas pour eux un exercice devenu tellement banal qu'il entre en discordance avec les sentiments qu'éprouvent, à ce moment-là—qui est un moment-clé— ceux à qui ces résultats sont destinés. Après tout, ne s'agit-il pas de consacrer les efforts consentis par de nouveaux pratiquants après plusieurs années ? Ne s'agit-il pas d'enrubanner leur taille d'une ceinture noire, signe qu'ils font désormais réellement leurs premiers pas sur la voie de l'aïkido après en avoir appris les "rudiments techniques" ?

## 4. Lettre à M. UESHIBA Morihei

À

M. UESHIBA Morihei, fondateur de l'Aïkido

Cher Morihei,

Je saisis l'opportunité qu'offre la fée informatique (à moins que ce ne soit un « kami » de nouvelle génération, tant ces choses là nous dépassent...) de m'adresser à Vous en espérant trouver dans cet échange de courriels matière à dissiper tant soit peu les quelques zones d'ombres résiduelles que votre enseignement lumineux a laissées. Forcément puisque de la lumière naît l'ombre, c'est bien connu. Je laisse le soin à ceux qui le souhaitent d'aborder avec Vous les questions spirituelles que la pratique de l'aïkido induit de par sa nature même, encore qu'elles ne laissent pas de m'intriguer. Pour ma part aujourd'hui, je ne veux aborder qu'un point concret, une question d'intendance en quelque sorte. Il faut bien commencer par un bout. Et puis cela permettra à d'autres que moi d'aborder avec Vous toute autre question, même simple, même triviale.

J'ai lu quelque part que Vous considérez que les débutants pouvaient très bien porter le *hakama* et qu'il ne devait pas être un signe distinctif. Ce vêtement n'est-il pas bien utile par sa forme pour matérialiser notre centre (le *hara*) et maintenir nos reins ? Alors pourquoi ne pas en faire profiter les débutants dès leur premier pas ? Quoi qu'il en soit ici, en France, nous le portons à partir du deuxième *kyu*, autrement dit après avoir fait la preuve que nous pouvions supporter les principales chutes, aux cours des mois précédents et en sacrifiant aux différentes probations de grade. En effet, le maître choisit parmi ceux qui le portent, les *uke* de ses démonstrations, C'est pourquoi il faut qu'ils soient en mesure de supporter celles-ci.

Je crois que je commence à comprendre physiquement pourquoi j'hésitais à franchir le 2<sup>e</sup> *kyu* que le port du *hakama* officialise : son port est tout sauf une formalité que l'on baptise par un pot convivial et qui permet de mener une petite vie de pingouin tranquillement planté sur son carré de tatami. Ce que je soupçonnais se confirme mais c'est une chose d'être conscient de ce que le port du *hakama* signifie et une autre de le vivre. On attend de ceux qui portent cette étoffe bien autre chose que le fait d'arborer un habit honorifique. Nos maîtres, même si leur bienveillance ne fait aucun doute, se montrent des plus exigeants à notre égard, ce qui est normal puisque ce drap nous désigne, quoi que l'on en ait, comme des « modèles » auprès de qui les nouveaux chercheront spontanément l'inspiration. Ajoutez à cela que, pour les démonstrations, nous passons au centre du tatami plus souvent qu'à notre tour et Vous aurez une vue globale assez juste de ce que j'expérimente à présent

que j'ai sauté le pas. Je ne me plains pas, au contraire, car j'ai le sentiment que cet état de fait me pousse à aller de l'avant. En revanche, tout le monde me plaint beaucoup, un franc sourire aux lèvres. C'est de bonne guerre, je le sais. D'ailleurs, je pense que c'est le signe d'une vraie marque d'intérêt et je garde par-dessus tout l'espoir de progresser, malgré mes limites... qui sont nombreuses, je sais cela aussi.

Comme Vous le voyez, cet aimable clavardage n'implique pas nécessairement de votre part une réponse technique, un débat. Encore que je serais curieux d'avoir votre opinion, que je recevrais et lirais avec attention. Mais bon, *O tempora, O mores* : un nombre de pratiquants de plus en plus étendu en suit la voie de par le monde, il est donc normal que les pratiques évoluent.

Accordons-nous alors sur le fait que ce courrier est un premier contact. En attendant, d'autres plus fréquents, propres à éclairer les pas des débutants en Aïkido dont je suis.

Bien à Vous,  
Un débutant

## 5. À la lettre souffle l'esprit



est un signe du destin.

Mon ami Patrick m'a transmis sans malice un document sur le port du *hakama* dont il ne donne pas l'origine mais dont je ne peux douter de l'authenticité. J'y vois un signe tangible que mon adresse au fondateur a été entendue. Cette manière de donner suite à ma lettre (cf. épisode précédent) me touche profondément. Utiliser le truchement de Patrick, en messager innocent, en zélé *go-between*, signe une réponse à votre image, O Sensei, sans qu'il soit besoin de paraphe ni de preuve car elle use d'un moyen digne d'une intelligence rare, d'une politesse exquise et d'une bienveillance hors du commun.

Selon ce document, quatre raisons au moins président au port du *hakama* : par respect de la tradition, c'est l'insigne du guerrier japonais jusque 1868 ; pour des mobiles tactiques, le drapé masque les pieds, leurs mouvements, les appuis et les pivots ; pour des raisons psychiques, le vêtement donne à celui qui le porte la sensation de concentration de l'énergie dans le *hara* (le ventre) ; et enfin, pour la beauté plastique des déplacements.

En passant, Vous rappelez, Cher Morihei, que Vous conseilliez effectivement aux nouveaux le port du *hakama* dès le début de la pratique. Mais un *hakama* coûtait relativement cher et nécessitait de réaliser d'abord quelque économie. C'est pourquoi, à l'époque, seuls les pratiquants les plus avancés en portaient.

Cette feuille, comme tombée du ciel, fournit un message plus important encore : la signification des plis du *hakama* qui sont au nombre de sept.

J'ai mémoire d'avoir déjà lu un texte à ce sujet quelque part et j'en demande pardon à son auteur, Jean-François, de marcher sur ses brisées mais je crois bon de répéter ce qu'il avait déjà énoncé et vous verrez bientôt pourquoi. Malgré toute l'attention dont je suis capable, j'avais ressenti quelque difficulté à saisir pleinement le sens attribué aux plis du *hakama* rapporté à ma propre pratique. Emprunt d'une pompe chevaleresque si éloignée de l'air que nous respirons, ce discours m'avait paru aussi un peu désuet, hors du temps tout au moins... Comme s'il me fallait partir en quête à la façon d'un chevalier de l'époque du Graal. Bref, j'étais ébahi tout comme une poule qui, grattant la terre, découvre une pelle à tarte...

Or, cette fois, est-ce le moment qui m'y rend plus sensible ? L'endroit où je me situe aujourd'hui sur la Voie ? Le fait, tout bête, que je le porte ? Je ne sais mais ces plis m'ont enfin parlé, eux qui forment si astucieusement un aide-mémoire des vertus qu'il faut cultiver pour parcourir la voie martiale du *Budō* — unité du corps et de l'esprit au travers de l'entraînement.

Comme il se pourrait bien que ces vertus entrent en résonance dans le cœur d'autres que moi aujourd'hui, je ne résiste pas à l'envie de rappeler ce que représentent ces plis selon Vous, Cher Morihei :

« **Jin** : bienveillance, générosité

Cela suppose une attitude pleine d'attention pour autrui, sans considération d'origine, d'âge, de sexe, d'opinion ou de handicap. Il ne faut jamais causer de trouble ou de peines inutiles.

**Gi** : honneur, justice

Le sens de l'honneur passe par le respect de soi et des autres : être fidèle à sa parole, à ses engagements et à son idéal.

**Rei : courtoisie, étiquette**

La politesse n'est que l'expression de l'intérêt sincère porté à autrui, quelle que soit sa position sociale, au travers des gestes et des attitudes pleins de respect. Le cérémonial et l'étiquette font partie de l'extériorisation de la politesse.

**Chi : sagesse, intelligence**

La sagesse est synonyme d'aptitude à discerner en tous lieux et en toutes choses le positif et le négatif, à n'accorder aux choses et aux événements que l'importance qu'ils ont, sans être aveuglé ni se départir de sa sérénité.

**Shin : sincérité**

La sincérité est impérative dans l'engagement martial : sans elle, la pratique n'est que simulation et mensonge, tant pour soi-même que pour les autres. L'engagement doit être total, permanent, sans équivoque car nous savons tous que l'illusion peut perdurer longtemps devant les exigences et le réalisme de la Voie.

**Chu : loyauté**

Une valeur en voie de disparition dans notre société contemporaine, alors même que cette valeur est le ciment indéfectible de nos disciplines martiales. Le *Budoka* s'engage à une fidélité totale et à un respect loyal des règles internes à son école. C'est là le reflet de la rectitude du corps et de l'esprit du pratiquant.

**Hoh : piété**

La piété s'entend ici dans le sens de respect profond et authentique des bases des pratiques martiales, bases techniques, spirituelles, historiques, philosophiques. »

Par exemple, Vous passez sous silence le rapport entre la disposition de ces plis et les vertus. En effet, des sept plis, cinq sont placés sur le devant : trois à gauche, deux à droite, et deux plis sont à l'arrière : l'un sur l'autre, en portefeuille. Quelle vertu pour quel pli ? Quelle vertu devant ? Quelle vertu derrière ? Je le remarque mais ne Vous disputerai pas ce point. Tout cela restera un mystère, quelques paillettes d'or sur la rigueur morale que suppose l'exercice de ces vertus. L'important, ce sont les qualités morales et l'idée, qui ne devrait pas nous quitter, de les entretenir au quotidien.

Allons ! Il faut se résoudre à l'évidence : on ne progresse pas sur la voie en comprenant tout d'un seul coup. On n'apprend que par petits bouts. On peut nous répéter de nombreuses fois la même chose sans que celle-ci n'entre pour de bon dans le champ de notre conscience. Cela est vrai des techniques comme des idées et des symboles sur lesquels notre pratique se fonde. C'est pourquoi l'entraînement régulier est si important, seule condition du progrès.

Il me reste à Vous remercier de Votre sollicitude à mon égard et note avec satisfaction que, malgré tout, Vous restez attentif à ceux qui continuent de suivre votre enseignement. Pouvons-nous considérer qu'à présent que la glace est rompue, nous pourrions à l'avenir encore communiquer ?

## 6. Mon premier « stage de Ligue »

Comment parler d'un stage, fût-il de ligue ?

Par exemple : Quarante cinq participants, non compris les professeurs, et peu de ceintures blanches. C'est dommage. Je suis bien placé pour en parler ; moi-même, n'est-ce pas mon premier stage de ligue après trois années révolues de pratique ? Je m'aperçois que je suis passé à côté d'opportunités de progrès alors que la participation au stage de ligue ne requiert qu'une condition : savoir chuter ! C'est égal, on se prend à regretter que nous n'ayons pas été plus nombreux pour profiter de cette manne de deux heures.

Je pourrais aussi dire, par exemple, qu'il faisait beau. Un soleil inattendu aux rayons brillants illuminait le dojo de Marcq-en-Baroeul mais aussi et surtout les visages présents qui, la plupart, quand ils n'étaient pas confits dans l'attention la plus sévère- arboraient un œil pétillant et un sourire d'enfant qui reçoit une bonbonnière. Trouverions-nous notre compte dans ce constat ? Non.

Je pourrais tenter de résumer le moment en quelques mots : en nommant les quelques techniques abordées. *Katate dori* ou *ryote katate dori kokyū nage*, *yokomen uchi ikkyō*, par exemple, et pour chacune tâcher de restituer les précieux conseils dispensés par les animateurs : Pascal Rutkowski et Philippe Anglade, 4<sup>e</sup> Dan. Là encore le compte n'y serait pas.

Je pourrais m'épancher sur le portrait de chacun de ces deux professeurs, leur style propre et les artifices pédagogiques dont ils usent pour marquer nos esprits et graver nos mémoires de messages précieux : sortir de la ligne d'attaque, rester centrés en toutes choses, marcher, marcher encore... Ces conseils répétés sans relâche, renaissant à la façon d'un cuivre vieux et terni qu'un chiffon vengeur ferait tout à coup étinceler au soleil d'octobre, toutes ces choses redécouvertes au contact de partenaires connus, inconnus, ou entraperçus en provenance des autres clubs de la région. Et pour l'occasion, ce sont Ronchin, l'ASPPT de Lille, Pont-à-Marcq et Wasquehal, près de Marcq, mais aussi Armentières, Saint-Amand-les-Eaux, Bruay-La-Buissière, Liévin, Solre-Le-Château !

Mais c'est peine perdue. Force nous est de reconnaître la défaite du langage : les mots sont de peu de poids au regard du vécu du stage, tout juste les piètres témoins d'une nouvelle richesse que nous serrons avec les ducats des apprentissages précédents.

Moriheï UESHIBA ne disait-il pas lui-même : « l'Aïkido ne peut se résumer en écrits ou paroles. Sans dissertation inutile, La compréhension viendra de la pratique. ». Je comprends mieux désormais que l'enjeu des stages de ligue comme des cours est le même : pratiquer ; mais le stage de Ligue ajoute des dimensions nouvelles incomparables dont les échanges avec d'autres enseignants et des pratiquants d'autres clubs constituent des agréments ineffables.

Je suis dehors. Il fait beau. Je n'ai pas vu ces deux heures passer. Il ne me reste plus en moi de l'aventure que cette expérience nouvelle, à recommencer, et... quelques photos.

## 7. « Oui, mais en vrai ? »

**L**e dernier *Aïki Ch'ti*, le périodique de notre Ligue, nous en a livré tout à trac l'information consternante : le bon peuple doute. Encore aujourd'hui.

De quoi ? De l'« efficacité » de l'aïkido en tant qu'instrument d'autodéfense.

— Capitaine, Ô mon Capitaine, si je me mets à l'aïkido, serai-je capable de me défendre dans la rue en cas d'agression ?

Question récurrente, vieille antienne, aussi vieille que l'aïkido lui-même, serpent de mer qui ressurgit régulièrement du marais des esprits qu'un sentiment d'insécurité tourmente. Inquiétude qui suscite des débats passionnés.

Pour couper court, tout de suite et définitivement, une réponse vient immédiatement aux lèvres de l'aïkidoka confirmé :

— Moussaillon, Ô mon Moussaillon, si ton objectif est de te battre en cas d'agression dans la rue, fais du *close combat* !

Le *close combat* classique a été créé pour la guerre (contrairement aux "sports de combat") : il se caractérise par un amalgame de techniques incapacitantes ou mortelles, inspirées du karaté, du judo et du Ju-jitsu, toutes basées sur des habiletés motrices simples, et visant exclusivement à mettre hors d'état de nuire un ennemi le plus vite possible, le plus efficacement possible et par tous les moyens possibles (mains nues, armes, objets divers utilisés comme armes).

Ce n'est pas le propos de l'aïkido qui, faut-il le rappeler, vise l'unité du corps et de l'esprit à travers un entraînement fondé sur des techniques martiales.

Toutefois, certains cherchent à concilier les deux. Je ne citerai qu'un exemple de ce qui se trouve sur le marché prolifique des arts martiaux : le « Real Aïkido ». Le Real Aïkido se veut une voie qui ménagerait chèvre et chou, aïkido et autodéfense. Mais écoutons plutôt ce qu'ont à nous proposer ceux qui nous en vantent les mérites :

*Le Real Aïkido est d'abord et avant tout un art martial d'autodéfense serbe.*

*Le Real Aïkido est efficace et largement applicable à toutes les situations d'autodéfense.*

*Il est dérivé de l'aïkido, du judo et du ju-jitsu traditionnels. Il comprend la réalisation de clés, de frappes, de lancers de pieds, d'immobilisations et d'étranglements.*

*Son fondateur est le grand maître Ljubomir Vracarevic, ceinture noire 10<sup>e</sup> dan, professeur de Real Aïkido et de ju-jitsu. Grâce à sa longue expérience acquise et éprouvée au contact nourri des maîtres japonais du plus haut rang, Maître Vracarevic a répertorié plusieurs milliers de techniques, les a simplifiées, en a réformé les éléments, et les a enrichies en s'inspirant d'autres techniques de combat, créant un nouveau style : le real aïkido - un système extrêmement efficace et souple de techniques de défense.*

*La souplesse du Real Aïkido est une de ses caractéristiques majeures. L'efficacité maximale est atteinte par association des techniques diverses appropriées pour faire face à des situations réelles.*

*L'enchaînement d'une technique à une autre est simple et seules la connaissance et la compétence de l'exécutant décident du choix de la technique à réaliser.*

*Les possibilités infinies de combinaisons autorisent de multiples applications du Real Aïkido.*<sup>2</sup> (d'après Nenad Ikras pour Real Aïkido Club "Novi Sad")

La question qui se pose alors pour nous est de mesurer la différence entre ce point de vue et celui que nous sommes conduits à développer dans notre propre pratique.

Et d'abord, en quoi l'Aïkido, qui ne serait pas « Real Aïkido », ne tiendrait-il pas compte du réel ? Parce que nous le pratiquons sur le tatami et non dans la rue ? Là gît le doute : il n'est pas « réaliste ». Mais alors quel est-il ? Que faisons-nous ?

Il n'est peut-être pas inutile de rappeler que l'aïkido est d'abord une voie spirituelle, que l'on y adhère ou pas. Voilà bien une dimension qui semble tout à fait étrangère au court descriptif du Real Aïkido. L'Aïkido emprunte certes une voie martiale mais la cérémonie du thé, l'art floral, ou la calligraphie poursuivent le même objectif : aller à la rencontre de l'univers et de ses principes premiers qui résident en chacun de nous, aider l'être qui s'engage à s'accorder avec lui. Ce cheminement passe par la pratique et ne se fait pas seul, un maître nous guide et des *uke* nous accompagnent.

Cela étant posé, la voie martiale que propose l'aïkido répond, autant qu'il est possible, et à sa façon qui n'est pas la violence, à toute situation d'agression, c'est en tous cas son propos. Encore faut-il préciser que cela n'est vrai qu'à un certain degré de maîtrise.

Les pratiquants qui tentent concrètement de répondre à ceux qui doutent que l'aïkido vaille comme méthode d'autodéfense (ou à ceux qui doutent simplement de son efficacité, à ceux en bref qui confondent art martial et préparation militaire) recourent par force à un panachage de techniques comme ici Aïkido et Ju-jitsu, Karaté ou autre.

Plus grave, ils concèdent à ceux-là cette idée selon laquelle à une agression, il faudrait répondre et le faire par la force, par la domination de l'agresseur voire son anéantissement. Ils rapportent l'aïkido à cette aune, et ainsi en dénaturent l'essence. Pas de réflexion sur la violence : ce qui est promu, c'est la réponse réflexe, rapide et destructrice, résultat d'un apprentissage minimalisé. Ces arguments qui rassurent et qui séduisent conduisent le pratiquant à mémoriser un salmigondis de techniques ne visant qu'une chose, détruire l'autre par des applications handicapantes ou létales.

Nous voilà loin de l'enseignement de Maître Ueshiba !

À pratiquer l'Aïkido tout court, renonçons-nous pour autant au principe de réalité ? Cette réalité hypothétique qui prend les traits d'une épée de Damoclès ? Ce « toujours possible » qui, tôt ou tard, peut nous rattraper sous la forme d'une agression au coin d'une rue ou d'un bois ? Non, bien sûr, et l'aïkido en lui-même est suffisant pour affronter cette réalité. Encore faut-il, comme il a déjà été dit, avoir atteint un certain degré de maîtrise qui ne s'acquiert qu'avec le temps, par une pratique assidue et un travail considérable sur soi.

## 8. Temps, cacochyme et compagnie

En général, on ne rigole plus au seuil de novembre. Oublié le bruit des vagues ! Les pelles et les râtaux sont remis jusqu'à l'année prochaine. Finie la rentrée avec ses odeurs de crayon de bois fraîchement taillés et les fragrances de cuir des cartables ! Le grand manège boulot-dodo tourne alors à plein régime broyant des jours de plus en plus courts. Un couvercle enfonce notre tête dans les épaules. La période est traditionnellement consacrée à ceux que l'on a aimés, ou non, mais qui, dans tous les cas, nous ont laissés là, désappointés de tant de vie de reste ; et l'orange amer des cucurbitacées ne suffit pas à éclairer les jours gris de leur sourire édenté... On ne m'en voudra donc pas de me livrer à une réflexion de saison, de saisir cette période pour distraire ces temps chagrins d'une courte réflexion sur... le temps.

Le temps file. Depuis que je pratique l'aïkido, les jours passent sans que je m'en rende compte. À peine le cours du mardi est-il passé que celui du vendredi s'annonce. Le cours du vendredi plié, je me pose pour rédiger un nouvel épisode de ce journal, et nous voilà déjà en vue du mardi

---

<sup>2</sup> Texte original : *Real Aikido is first and only Serbian ultimate self-defense martial art. Real Aikido is efficient, widely applicable self-defense skill, derived from traditional aikido, judo and ju-jitsu. It involves joint locks, throws, strikes, blocks, and chokes. The founder of Real Aikido is Grand Master Ljubomir Vracarevic, holder of the black belt, 10th Dan, professor of Real Aikido and Ju-jitsu. Thanks to his long experience acquired and improved by continuous contact with first-class Japanese masters of this skill, master Vracarevic distinguished several thousand techniques, purified them, reformed their elements, introducing in his own knowledge from other fighting skills, creating a new style Real Aikido - extremely efficient and flexible system of defense techniques. Flexibility of Real Aikido is just one of its most important characteristics. Putting together different techniques according to the real situation, maximal efficiency is achieved. Transition from one to another technique is simple, and only knowledge and skill will determine which elements someone will use. These unlimited possibilities of combining, enable multiple applies of Real Aikido.*

suivant ! À ce décompte-là, c'est l'année qui s'enfuit, cursive, éperdue, ponctuée des quelques embardées que sont les pots charmants —participe plaisant—, et les passages de grade tambour battant —gérondif parfait.

Le temps file, tous les vieux vous le diront.

Je sais, je sais. Il est désormais incorrect d'appeler un chat un chat ; mais vous n'ôtez de l'esprit de personne que, comparé à un jeune, un vieux est un vieux. Surtout pour un jeune.

L'échelle du temps est extensible, on le sait depuis longtemps et... depuis peu. Conjuguez cela à la relativité, à présent connue et reconnue, puis assaisonnez le tout avec la part de subjectivité qui nous submerge le plus souvent, quoi que l'on fasse, et nous voilà avec un temps qui, recelant une réalité multiple et complexe, écartèle nos repères pour les mieux faire se toucher.

Ainsi, les jeunes qui découvrent l'aïkido ont-ils toute la vie devant eux et cependant beaucoup brûlent les étapes, sautent allègrement les obstacles, jouent dans les *ukemi* comme des dauphins dans les vagues. Ils ne craignent rien tant que de rester sur place. Il faut dire que tout joue en leur faveur : leur soif d'apprendre, leur désir de bien faire, leur souplesse, leur capacité à mémoriser rapidement et restituer de même... Pour moi, pauvre, qui me suis tard mis en route, qui manque de temps devant moi, je me sens contraint de presser le pas et ainsi de tenter de raccourcir l'échelle du temps alors même que mon corps, mes articulations, mes tendons, ne me suivent que de loin, méfiants et circonspects, au pas de sénateur !

## 9. De quelques clichés, mon choix

Guillaume, Michel et moi avons eu l'idée de photographier nos ébats sur le tatami : démonstrations vigoureuses de nos professeurs, fulgurantes réalisations des apprenants, chutes spectaculaires, photos d'ambiance ou de détail... Il résultait de nos propos l'idée franchement avouée, le calcul tout bien pesé, d'illustrer en quelque manière, par des représentations bien senties, des icônes et des spectres, ce qui fait le cœur de notre art, et, partant, d'en agrémenter les articles de notre site.

Faut-il l'avouer ? On faisait ainsi un procès au texte, auquel on reproche l'absence d'immédiateté dans ses démonstrations.

Soit. On peut admettre ce point de vue qui rejoint l'opinion d'O Sensei selon qui l'on n'explique par l'aïkido avec des mots. Mais l'image suscite-t-elle davantage la compréhension qu'un texte ? Pas sûr... En revanche, une chose est certaine, elle joue le rôle du miroir pour qui s'y voit. Joli miroir, dis-moi... Elle donne aussi des indications précieuses sur des poses à adopter, des gestes à avoir, des placements... À la condition que le spectateur les intériorise et cherche à les restituer ensuite.

En tous cas, notre projet est un vrai beau projet auquel d'autres photographes en herbe du club peuvent s'associer sans réserve. Une saine émulation en la matière ne peut être que la bienvenue.

L'image, c'est connu, possède donc l'avantage sur le texte qu'elle en dit plus long en un clin d'œil qu'un long discours. Il faut toutefois apporter deux nuances à cette affirmation. D'abord, lire une image fixe ou animée est le résultat d'un apprentissage. N'avons-nous pas maintes fois évoqué la difficulté éprouvée à vouloir reproduire une technique que nous avons vue exécutée plusieurs fois ? Ensuite, l'image ni les mots ne remplaceront jamais le vécu, le ressenti.

Il n'en reste pas moins que l'image séduit.

Encore faut-il en user à dose homéopathique. Saturés que nous sommes par les images de toutes sortes, nous les engrangeons sans broncher à la façon d'une baleine qui bouche bée capture d'un coup de nageoire sa petite tonne de krill. Mais que faisons-nous de ces images ? Nous les digérons. Et après ? Telle est la vraie question. Telle est l'image qu'elle constitue une trace plus superficielle que le texte et qu'elle s'efface quand le texte reste.

Pour ma part, des premières qui ont été prises sans intention précise, je n'en ai retenu arbitrairement qu'une. La voici :



(©Photo Guillaume Brabant, Cours de Jean-Marie Duprez du 27/10/2009)

Photo de détail : elle montre un aikidoka, débutant puisqu'il ne porte ni *hakama* ni ceinture noire, dont l'âge est compris entre 18 et 25 ans, qui réalise un *nikkyo* avec une évidente bonne humeur. L'image fournit d'abord une indication précieuse sur la saisie de la technique bien sûr, mais elle me semble aussi emblématique de ce qui se passe dans notre club à bien des égards : ambiance, concentration, travail, renouvellement, échanges interclubs, sous le regard escamoté mais que l'on peut supposer confiant du fondateur. Je ne peux m'empêcher de penser que cette photo pourrait servir d'enseigne à notre club et plus généralement à notre art. Le plaisir, cette saine maladie, est contagieux et séduit plus que tout autre argument : une telle image est propre à susciter l'envie d'essayer l'aïkido.

Cette photo est de Guillaume qui aura été de nous trois le premier à s'exécuter à la suite de notre discussion. N'écoutant que son courage, il s'est résolument abstenu de pratiquer lui-même ce jour-là, pour prendre quelques photos à la fin d'un cours de Jean-Marie ; et, à voir les premiers résultats, je trouve saugrenue cette idée d'utiliser la photo pour illustrer un texte. Certes, ces premiers clichés sont un premier essai mais ils sont réussis et ils me convainquent, s'il le fallait encore, qu'ils méritent que ce soit le texte qui se mette à leur service.

C'est chose faite.

## 10. Pitié pour les Uke ! (lamento)

**L'**enfance de l'art... C'est joli, l'« enfance de l'art » ; mais c'est une curieuse expression. Par elle, on désigne ce qui, en art, est le plus simple, ce par quoi l'on commence, les premiers pas, les fondamentaux, ce qui ne devrait pas pouvoir s'oublier, ce qu'il y a de plus évident. C'est du moins ce qu'elle donne à entendre. L'enfance de l'art, n'est-ce pas ce qu'il y a de plus facile ? C'est pourtant ce que je m'empresse d'oublier et sur quoi je me sens constamment en défaut, alors même que je me sens progresser sur d'autres points. Sortir de la ligne d'attaque, rester centré, rester bas sur les appuis, autant de recommandations qui s'envolent au fur et à mesure que les techniques se suivent, nouvelles ou non, malgré les rappels patients de mes professeurs.

Force m'est de constater que, pour l'instant, j'en suis encore à faire ce que je peux.

Quand je fais le compte de mes erreurs (comme *Tori* et comme *Uke*), j'en ai froid dans le dos.

Le plus souvent, pour une technique nouvelle, je ne réalise vraiment qu'une partie de la technique. Je ne comprends qu'un peu de la technique à la fois.

Paradoxe irritant, pour une technique supposée connue : prêtant attention aux conseils du professeur, j'oublie avec une régularité d'horloge ce que j'avais appris à son propos au cours précédent. Tout se passe comme si je cherchais à capter de l'eau de mes deux mains les doigts grand ouverts.

Le pire reste à venir et c'est dans la mise en œuvre des techniques qu'il prend tout son relief : ce qui devrait être généreux devient étriqué ; l'ouvert se referme ; le dynamique se fige ; les placements ne sont pas exacts et les déplacements, au mieux, se font lourds et souvent se réduisent, quand ils ne s'annulent pas, tout bonnement.

De là une réaction en chaîne : les passages en force redoublent ; l'intégrité physique de mon *Uke* n'est plus respectée et la fatigue redouble et ne fait qu'aggraver les choses.

J'ai remarqué qu'en situation de passage de grade, tous ces travers s'accroissent !

L'*Uke* est le premier à souffrir de mes manquements : qu'a-t-il fait pour mériter cela ? Rien sinon d'être dans les parages !

Au fond, si l'on admet que le style est toute la différence entre faire ce que l'on peut et faire ce que l'on veut, je manque singulièrement de style. Réaliser avec soin les techniques en n'omettant rien de la somme des recommandations qui nous ont conduit à les apprendre ne se fait pas sans franchir un saut qualitatif. À voir évoluer quelqu'un qui a du style, le spectateur perçoit immédiatement la qualité de ses exécutions et l'*Uke* qui est de l'aventure la ressent de même.

Il y a, parmi les plus avancés, certains de nos partenaires qui cultivent une façon de faire que je reconnais les yeux fermés, sans parler de nos deux enseignants dont tout le monde convient spontanément qu'ils possèdent chacun leur style.

Le style est cette alchimie capricieuse qui mélange, à température ambiante, la personnalité physique et morale de l'individu ainsi que l'histoire de son apprentissage de l'aïkido (ses différents maîtres, etc.) aux techniques et aux principes sur lesquels elles reposent sans les trahir jamais.

Est-ce une émulsion tardive qui ne vient qu'à la longue ? C'est en tout cas ce qui se dit. Pour ma part, je ne peux encore l'affirmer faute d'expérience mais je m'emploie de bon cœur dans cette voie au rythme de mes possibilités.

## 11. Aïkido et Tango

**L** : a danse et l'aïkido ont-ils des choses en commun ? Le spectateur non averti qui découvre l'aïkido les associe souvent en une phrase unique. Je sais quelque penseur qui travaille très sérieusement à la question, des thèses sont en préparation qui viendront clamer, haut et fort à la face du monde, ce que leurs auteurs auront cru découvrir entre les lignes des textes fondateurs. Cependant que le peuple vague, indifférent et morose, à ses affaires, certains membres des milieux autorisés crient à la confusion ; d'autres restent cois à défaut de dépatouiller le vrai du faux, ou couvent les débats d'un œil amusé.

Quoi qu'il en soit, quelques-uns s'adonnent à ces pratiques mêlées qui s'inspirent de l'aïkido pour créer dans une autre pratique artistique, à moins que ce ne soit l'inverse. Ainsi, tentent-ils à leur façon, selon un plan avéré —mais pas toujours— d'apporter une forme de réponse qui posséderait le mérite du concret. Tout art propose une vision du monde « de sa façon » et, partant, toute facette du monde peut se trouver déclinée à son aune, légitimement. C'est ainsi que s'ouvrent de nouvelles voies dont seule l'expérimentation décidera du bien-fondé *a posteriori*.

Si j'en juge par mon modeste parcours, lorsque j'envisage où l'aïkido me mène, je ne me sens pas dérouté du moment où je m'étais engagé à sculpter la pierre et travailler la terre. L'aïkido enrichit mon expérience par la fréquentation des autres, par une pratique soutenue, partagée et fraternelle qui consiste en un échange des peignées entrecoupées de courbettes qui témoignent d'un savoir-vivre au goût très sûr. A l'heure où, après le turbin, dans les bistrotts, le Français moyen se noie dans sa chope en citant, d'un ton docte, une ou deux brèves, nous alternons en un ballet sans cesse recommencé *ukémis*, voltes et immobilisations, dans le plus pur respect de l'étiquette. Mais, si la sculpture me renvoie à un débat intérieur, confronté au travail de la matière d'où naissent mes réalisations, c'est un tout autre dialogue, physique et moral, qui s'engage avec la pratique de l'aïkido, un dialogue où je ne suis plus le centre du monde mais un élément parmi d'autres, qui partage une aventure collective dont mon être tout entier sort métamorphosé.

La danse, donc, a-t-elle à voir avec l'aïkido ? Ou l'aïkido avec un autre art ? J'abandonne la réponse à votre sensibilité, à votre sagacité, à vos études, à votre libre arbitre et vous laisse ci-après, pour alimenter votre réflexion, des témoignages (qui pointent vers des vidéos) de ce que l'on peut trouver en ce moment sur ce qui touche à la danse mais aussi à la littérature, aux arts plastiques, etc.

Certains de ces spectacles ne tournent plus (sauf le spectacle de Pietragalla). Que l'on se rassure, la chose a le vent en poupe et de nouveaux spectacles sont programmés, tel l'opéra vocal, multimédia et chorégraphique de Than-Son Pierre Nguyen, adepte des arts martiaux et musicien virtuose, **Les cinq roues**, où hip-hop, chant lyrique, théâtre Nô, vidéo et kendo composent la partition qui respecte les codes autant qu'elle s'en émancipe. Passé le 21 novembre à La Condition Publique à Roubaix, il sera en tournée régionale en janvier 2010. Pour en savoir plus, consulter *Télérama* N°3123 du 21 au 27 novembre – cahier spécial Lille... Avis aux amateurs !

Enfin le tango. À présent que cette danse du Rio de la Plata, née à Buenos Aires entre 1850 et 1900, figure au patrimoine immatériel de l'humanité élu par l'Unesco, je ne pouvais manquer d'adresser une amicale pensée à mon professeur du Mardi et de conclure par une prestation réalisée par Harald ROSS, un aikidoka qui sévit à Berlin (<http://www.ross-aikikan.de/aikido.html>), mêlant, avec fantaisie, allégresse et brio, Aïkido et Tango :

- [http://www.youtube.com/watch?v=rG\\_tnefyOcc](http://www.youtube.com/watch?v=rG_tnefyOcc)

Des productions récentes, on notera les performances remarquées dans le monde de la danse :

- de l'étonnant **Sutra** de SIDI LARBI CHERKAoui, qui a séjourné au monastère *Shaolin* et fait appel à ses moines pour son dernier spectacle.

Présentation de la démarche :

1) <http://www.youtube.com/watch?v=TNhc76zBSil>

2) <http://www.youtube.com/watch?v=YIR20QB2s2I>

Extraits du spectacle :

[http://www.youtube.com/watch?v=l\\_cMBDeIGAE](http://www.youtube.com/watch?v=l_cMBDeIGAE)

<http://www.youtube.com/watch?v=KvO5D0Kk5mE>

<http://www.youtube.com/watch?v=MyUNNaxl4aA>

<http://www.youtube.com/watch?v=ubf9XqlzUmw>

- Le **Marco Polo** de Maria PIETRAGALLA à Venise, où les arts martiaux tiennent aussi une place de choix. (en tournée en 2010 – à Lille le 23 mars 2010)

Il faut noter qu'ici, ce sont des danseurs et chorégraphes qui ont eu recours aux arts martiaux dans leur démarche de création.

Plus près de nos préoccupations, des aikidokas cultivent cet entrelacement, le plus souvent magique, d'une pratique artistique se frottant le museau en ronronnant aux fronces des hakamas.

En voici quelques exemples :

- De la littérature avec **Fragments de dialogue à deux inconnues**, de Franck NOËL (6<sup>e</sup> Dan d'Aïkido, Toulouse), 54 textes et des photos de Linda FERRER-ROCA, tout à la fois essai, littérature, pensées et poésie qui doivent tout à un aikidoka confirmé confiant au public quelques mots essentiels d'une expérience forte de 30 ans de pratique. (décembre 1996, Éditions Franck Noël – Le Téoulet 81630 Salvagnac. <http://www.aikido-noel.com/>)
- Yon COSTES, jeune artiste plasticien et chorégraphe, pratiquant d'arts martiaux dont l'aïkido : <http://www.yon.book.fr/> avec notamment :

[http://www.myspace.com/hanatsu\\_asso](http://www.myspace.com/hanatsu_asso) et ce spectacle où les danseurs revêtent des hakamas : **Du trait à la sphère** : <http://vids.myspace.com/index.cfm?fuseaction=vids.individual&videoid=49994961>

- Isabelle DUBOULOZ, danseuse : <http://www.lescarnetsbagouet.org/fr/oeuvre/inter11/index.html>

qui a développé une danse qui doit beaucoup à l'aïkido en relation avec maître Charles ABELÉ Shihan, lui même élève de [maître KOBAYASHI Hirokazu](http://www.aikiryu.org/index.php) et fondateur de la fédération Aikiryu<sup>3</sup> et Arts du Geste : <http://www.aikiryu.org/index.php>,

Les créations artistiques citées dans cet article ont valeur d'exemples et je prie ceux qui ont été oubliés de bien vouloir se signaler à qui se fera un devoir d'établir un lien hypertexte vers leurs productions pour peu qu'elles soient accessibles sur la toile.

## 12. Pole position sur le circuit de la récompense

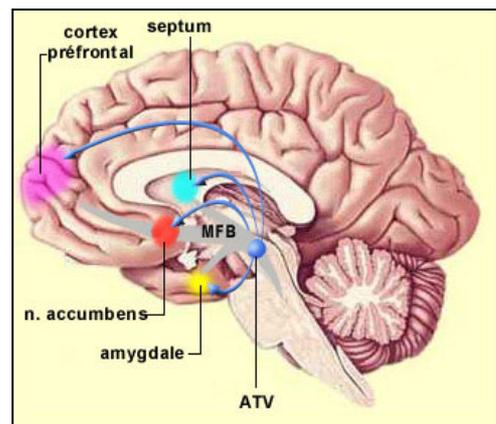
J'e me suis aperçu, non sans effroi, que je devenais « accro » à cette boisson sucrée, gazeuse et fraîche que nous ingurgitons après l'entraînement à grandes rasades jusqu'à plus soif. Je me suis insidieusement convaincu que cette boisson représentait une sorte de récompense légitime pour l'effort accompli.

En soi, ce comportement ne paraît pas bien grave s'il n'était pas suspect de conduire à des pratiques addictives. D'autant que j'ai observé que je partageais cet engouement avec un nombre non négligeable de mes partenaires et l'idée de me retrouver, à terme, devant le spectacle désolant d'un club entièrement « défoncé » au sucre m'a fait dresser le peu de poils qu'il me reste sur le caillou.

J'ai donc étudié *fissa* la question de plus près pour tirer au clair cette affaire de dépendance et pour y trouver, au cas où elle serait inoffensive, une explication simple et rassurante, ou, dans le cas contraire, le moyen d'y mettre fin.

Ce que j'ai découvert m'a consterné.

En effet, « l'ingestion d'aliments au goût plaisant provoque la libération d'endorphines, des neurotransmetteurs qui procurent une atténuation de la douleur et une sensation de plaisir. Cette libération implique une autre, celle de la dopamine, un neurotransmetteur également associé au plaisir. Or ce mécanisme naturel, détourné, serait à la base de la dépendance aux drogues dures. » Ainsi, cocaïne, nicotine, alcool... « provoquent la délivrance d'une quantité anormalement élevée de dopamine dans le noyau accumbens et dans le cortex préfrontal à partir de l'aire tegmentale ventrale (ATV)<sup>4</sup>.



<sup>3</sup> L'aïkiryu se définissant ainsi : « L'Aïkiryu trouve son origine dans cette recherche qu'a l'homme d'être un lien entre ciel et terre et de suivre son chemin de transformation. Cet art contemporain, au travers de techniques avec ou sans armes, seul, à deux ou à plusieurs permet à l'individu de chercher à se réaliser libre, responsable et acteur de sa vie. Il n'y a pas de combat, pas de compétition, mais toujours une présence à l'instant dans le respect de l'autre quant à son intégrité corporelle, affective et spirituelle. » (Cf. <http://www.aikiryu.org/index.php>)

<sup>4</sup> À ce point, comme je n'avais pas tout compris, j'ai sollicité les lumières de ma femme, qui faisait chauffer le frichti dans la cuisine, sur les quelques concepts qui m'avaient échappé. Sur quoi, elle me répondit sans hésiter : « — Mais enfin, Dominique, les endorphines, tout le monde sait cela ! Ce sont des composés opioïdes peptidiques endogènes. Elles sont sécrétées par l'hypophyse et l'hypothalamus chez les vertébrés lors d'une d'activité physique intense, d'une excitation, d'une douleur ou d'un orgasme. Elles ressemblent aux opiacés par leur capacité analgésique et à procurer une sensation de bien-être. Quant aux neurotransmetteurs et aux neuromédiateurs, ce sont des substances biochimiques libérées par les neurones agissant sur d'autres neurones ou plus rarement sur d'autres types de cellules (comme les cellules musculaires). Pour la dopamine, c'est un neurotransmetteur appartenant aux catécholamines et donc issu de l'acide aminé tyrosine. La dopamine est également une neurohormone produite par l'hypothalamus. Sa principale fonction en tant qu'hormone est d'inhiber la libération de prolactine par le lobe antérieur de l'hypophyse. Tu vois quoi ? Bon, pour le cortex préfrontal, j'imagine, mon chéri, que l'on peut t'absoudre de n'en avoir pas le souvenir, car c'est l'une des zones du cerveau qui a subi la plus forte expansion au cours de l'évolution des primates jusqu'aux hominidés. En effet, c'est la partie antérieure du lobe frontal du cerveau, située en avant des régions prémotrices. Cette région est le siège de différentes fonctions cognitives dites supérieures (notamment, faut-il le préciser, le langage, la mémoire de travail, le raisonnement, et plus généralement les fonctions exécutives). C'est aussi la région du goût et de l'odorat. Pour L'aire tegmentale ventrale, là j'ai comme un doute et, comme je ne voudrais pas dire de bêtise, je cours ventre à terre confirmer ma première intuition... Voyons voir : « L'aire tegmentale ventrale du mésencéphale est l'une des régions les plus primitives du cerveau située au sommet du tronc cérébral. Ce sont les neurones de cette région qui synthétisent la dopamine que leurs axones dirigent ensuite dans le noyau

Ces structures cérébrales, qui appartiennent au « **circuit de la récompense** », engendrent une sensation intense de satisfaction physique et psychique, que la personne droguée essaye de revivre en permanence. »<sup>5</sup>

Tout cela ne m'aurait pas autrement chagriné si je n'avais pas pris connaissance d'une récente découverte menée par l'équipe du Docteur Serge Ahmed, de l'Université de Bordeaux. « En août 2007, ce neurobiologiste et son équipe ont placé quarante-trois rats n'ayant jamais consommé de cocaïne dans une cage comprenant deux leviers permettant, huit fois par jour, d'obtenir une récompense : de l'eau sucrée pour l'un, de la cocaïne pour l'autre. Résultats : 94% des animaux ont actionné préférentiellement le levier distribuant... du sucre ! »<sup>6</sup> Mieux, 90% des rats préalablement habitués à prendre de la cocaïne choisissent l'eau sucrée.

Et ce n'est pas tout, contre toute attente, pour la solution sucrée, une variante du test a montré qu'ils sont prêts à se donner nettement plus de mal pour l'obtenir... On n'ose imaginer en quoi consiste la variante du test.

Quoi qu'il en soit, cette découverte étonnante, qui place au même rang sucre et drogues dures, a de quoi nous faire réfléchir. Pour ma part, j'avais cru intelligent de renoncer à la gorgée de bière innocente ou au ballon de blanc immaculé et bien frais au profit d'une boisson sans alcool, eh bien, je me suis trompé une fois de plus et je m'aperçois que les apparences et les fausses réputations m'ont pris en traître.

Au surplus, —je ne développerais pas ce point mais je le note pour mémoire— il faudra peut-être reconsidérer cette coutume de notre club qui veut que, chaque fois qu'on laisse tomber une arme par mégarde, on rapporte un paquet de bonbons. J'avais déjà attiré l'attention sur les effets dévastateurs de cette pratique pour les dents, on saura désormais que c'en est là le moindre mal. Et il faudra y renoncer sous peine de voir nos détracteurs (peu nombreux, il est vrai) ajouter à leurs antennes ineptes : « L'aïkido ? Tous des drogués ! »

PS : Je proposerais volontiers de remplacer les bonbons par des terrines de petites créatures innocentes, lapins ou volailles par exemple ; cela offrirait l'avantage non nul de se marier élégamment avec l'ingestion de bières locales ou de petits blancs chafouins.

### 13. Faites l'aïkido pas la guerre !

Je suis d'une naïveté déconcertante. D'une naïveté têtue qui vaut son pesant de noix de coco. Je m'imaginai un aïkido dépourvu de genre, de sexe si vous préférez. Pour moi, jusqu'ici, celui qui montait sur le tatami laissait son sexe au vestiaire, le seul lieu — notez-le— où, dans un dojo, il soit question de sexe. Pour mon esprit simple et binaire, la jupe-culotte hakama ajoutant à la confusion, les signes distinctifs qui caractérisent les sexes se trouvaient réduits à des considérations neutres de taille, de poids, de souplesse... Ils ne devaient jouer, dans la réalisation des techniques, que dans cette relation aussi essentielle qu'innocente du « travail à deux tori-uke », si impérieuse et si nécessaire pour la justesse de nos débats.

Bref, l'amour dans tout cela était hors du coup, sauf à le considérer sous l'angle de l'amour de son prochain et j'étais à mille lieues de penser que l'intrigue amoureuse pût nous occuper l'espace d'un instant. Ça alors !

Je m'empresse de dire que le couple tori-uke concentré dans la pratique d'un aïkido pur reste le plus fréquent bien sûr ; mais on ne peut non plus écarter tout à fait l'hypothèse de dérives possibles.

Je ne sais à quoi tient que voilà mes yeux dessillés. Et d'ailleurs, qu'importe ! Ce qui compte, c'est que je poursuive le noble but que je m'étais assigné au départ et qui reste plus que jamais d'actualité : découvrir, pas à pas, comment l'on devient aïkidoka et en témoigner par ma propre expérience en me lançant dans l'aventure. Et, si cela devait en passer par là, ma foi...

---

accumbens ». (extrait de <http://lecerveau.mcgill.ca/> : *Les centres du plaisir chauffés au rouge*) Oui c'est bien ce que je pensais. Au fait, tu as faim ?

— Heu, non plus vraiment, lui répondis-je.

— Tant mieux parce que c'est brûlé ! >

<sup>5</sup> Toutes les citations de cet épisode sont extraites de l'article : « Sucre - Il remet en cause la théorie de l'addiction », Muriel de Véricourt, *Science & Vie* N°1102, Juillet 2009.

<sup>6</sup> *Ibid.*

Par ailleurs, trouver ce nouveau sujet « scabreux » serait faire preuve de mauvais esprit ou se fourvoyer. Il faut simplement se rendre à l'évidence : la réalité est ce qu'elle est, le genre humain est sexué et il le reste aussi, quoi qu'on en ait, sur le tatami. Est-ce une bonne nouvelle ? Au fond, oui, cela démontre que l'aïkido tient compte de la nature humaine et puis, si l'on se réfère aux riches heures des samourais du temps jadis, dans la vie desquels nos traditions trouvent leur inspiration, on ne peut pas dire qu'ils étaient faits du bois de fer dont on fait le sabre d'entraînement.

Du coup, je me suis mis à considérer, malgré moi, certaines techniques sous un œil un tant soit peu différent. Et je dois avouer que, pour le dire en creux, un *irimi nage* est nettement moins agréable avec un partenaire masculin qui aura tendance à bûcheronner la technique que dans les bras d'une personne du sexe que je n'ai pas. Il me semble en effet que, dans ce second cas, je pourrais tournoyer, la tête dans son épaule, comme cela, indéfiniment, à l'instar d'un derviche tourneur, quitte à débusquer Dieu au détour d'une circonvolution, plutôt que de chuter *illico presto* à grand fracas. Ce n'est qu'une supposition naturellement (je tiens à le souligner : ma femme corrige mes fautes d'orthographe).

Ce qui arrive le plus souvent, c'est pourtant la chute (je tiens à le souligner : il arrive à mes professeurs de lire mes âneries pour se dilater la rate).

Bon, me direz-vous, et alors ?

- Eh bien, voilà c'est noté, et puis, justement tiens, vous aussi, faites l'aïkido pas la guerre !

## 14. 50 ans déjà !

**N**on, ce n'est pas mon anniversaire ! Je veux simplement saluer, au nom de tous les aikidokas, l'ouvrage commémorant le cinquantenaire de la Ligue du Nord d'Aïkido : **Cinquante ans d'Aïkido et Aïkibudo dans le Nord-Pas-de-Calais - Livre d'or de la ligue, Jean-Victor Szelag et alii, 2<sup>e</sup> semestre 2004 – Lille Impression services – HEM.**

... Et du même coup la porter à l'attention de mes confrères débutants, qui pourront à l'occasion l'emprunter au bureau du Club pour s'instruire au cours des longues veillées d'hiver qui s'annoncent.

Pour vous faire venir l'eau à la bouche : Lecture commentée de trois items de cet ouvrage :

### C'ETAIT EN 1963... OU LES SUPER-HEROS

« En ce temps-là, les ceintures noires étaient sans doute considérées comme des surhommes aux techniques aussi secrètes que redoutables, il faut pour l'examen un extrait de casier judiciaire : on n'est jamais trop prudent... » (p. 60).

Gageons sans trop de risque que la suspicion touchant les arts martiaux est restée telle qu'en elle-même l'éternité la change et que les effectifs des fédérations et les grades de chacun sont épluchés avec le zèle qui fait leur réputation par ces messieurs et dames des Renseignements généraux, au moins au nom du strict principe de précaution. La méthode a changé mais le fond ?

En revanche, une question subsiste : en ces temps bénis, qu'arrivait-il au *Yudansha* prétendant au titre de *shodan* en cas de casier judiciaire noirci ? Était-ce une contre-indication au passage de grade ? Le mettait-on au pilori ? Je n'ose l'imaginer : lui refusait-on le grade ?

### C'ETAIT EN 1965... OU LES CEINTURES ET LE PORT DU HAKAMA

D'autres temps d'autres mœurs : « En ce temps-là, on ne reconnaît plus que trois ceintures : la blanche pour les 6<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, et 4<sup>e</sup> Kyu, la marron pour les 3<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> et 1<sup>e</sup> kyu et la noire pour les dan. » On notera non sans étonnement que « [l]es débutants en aikido portaient un *hakama* blanc du 6<sup>e</sup> au 4<sup>e</sup> kyu puis noir à partir du 3<sup>e</sup> kyu. » (p. 63).

En effet, il s'agit de rompre avec la tradition des ceintures multicolores héritées du Judo, ce vivier dans lequel furent élevés les « aikidok'alevins » de la première heure.

Ces choses d'apparence anodine révèlent plus qu'il n'y paraît, au moins dans l'histoire des fédérations d'arts martiaux : en changeant d'us, il ne s'agit rien moins que de constituer une image propre à ce qui devait devenir en 1978, non pas une « discipline » autonome, ce qu'elle est déjà depuis sa création, mais une fédération indépendante de celle du Judo.

Certes, en décidant ces changements, les aikidokas de l'époque ne faisaient que se conformer à l'enseignement de O Sensei qui préconisait le *hakama* dès les débuts de la pratique et pensait qu'il était souhaitable de ne pas concrétiser de quelque marque que ce soit les niveaux des pratiquants de peur de réintroduire l'idée de compétition.

Devons-nous suspecter tout changement dans la tradition d'être à terme l'indice d'une nouvelle scission ? d'une nouvelle école ?

## C'ÉTAIT EN 1975... OU LE NOM DES TECHNIQUES

« Le 30 avril, Maître Tamura publie l'ouvrage *Méthode nationale d'Aïkido*, qui est accueilli avec soulagement par de nombreux pratiquants car il faisait le point sur les techniques à connaître pour passer les différents grades. » Toutefois, à cette époque, on en est encore à découvrir l'aïkido et la combinatoire infinie de ses techniques.

La découverte des nouvelles techniques répertoriées dans l'ouvrage désorientent nombre de professeurs : « Sans connaître la technique, il est presque impossible de la reproduire ». (p. 78).

Mais, ce qui perturbe bien davantage, même les techniques connues ont changé de nom !

Ainsi : « Robuse » devient « Ikkyo »,  
« Kote mawashi » : « Nikkyo »,  
« Yuki Chigai » ou « Kote Hineri » : « Sankyo »,  
« Tembi Nage » : « Ude Kime Nage »,  
etc...  
Et la classification est bouleversée.

Eh oui ! L'aïkido évolue en dépit de son attachement aux traditions dont il est issu ! Et ce sont ceux qui le pratiquent qui le font évoluer. C'est pourquoi l'ouvrage consacre de nombreuses pages très documentées à célébrer ceux qui ont contribué à la diffusion de cet art dans notre région. On y trouve également répertoriés les noms des Aïkidokas qui ont passé la ceinture noire et les dates de leurs passages de Dan. Alors, chaussez vos lunettes et bonne lecture au coin du feu !

## 15. Du cours vu comme l'arche de Noé

**J'**ai fait un rêve.

Des collègues de tatami considérés comme les passagers du vaisseau de Noé.

Pourquoi étaient-ils réunis là ? Pour échapper à quelque déluge virtuel ? Je n'arrive toujours pas à me le figurer... Peut-être bien —Copenhague oblige— un de ces désastres qui pourrait, moyennant ces caprices dont la réalité cultive le secret, devenir... très concret.

Le Dojo changé en carnaval des animaux : vision burlesque ? Surréaliste ? Mes frères réduits au rang de bêtes ! Ne voyez là aucune animosité de ma part... Le poulet, la biche, la girafe, le buffle, le renard, l'aï même y occupaient une place de choix... Et aussi le courlis circonspect, le mulot hagard, le loup courtois, l'aigrette décoiffée.

Qui était qui ? À présent, je ne pourrais vous le dire. Quant à moi, je me voyais en... Tiens, devinez quoi ?

Ici, comme dans le Livre, le sentiment qui dominait le propos, était la volonté de magnifier par un hommage appuyé l'initiative des Noé (notre barque compte deux timoniers) qui instruisent, avec patience, l'assemblée bigarrée de nos cours et, ce faisant, parviennent à accorder à l'unisson les voix de cet improbable zoo.

Eh ! Tout compte fait, ce rêve n'est pas si bête : n'est-ce pas merveille que l'ours mal léché devienne tout à coup attentif à l'abeille dorée qui zézeille plutôt qu'à son miel ?

N'est-ce pas tout le propos de l'aïkido ?

Allons, vogue la nef ! Souquons ferme !

## 16. Ni messe basse ni Missa solemnis

« Vous voyez ce que je veux dire. »

Christian Tissier

**J'**e suis allé à mon premier stage avec Christian Tissier. C'était à Ronchin, un jour d'hiver glacial où un vent d'Est mugissait en chassant à l'horizontale de minuscules aiguilles de glace dure.

Avant que tout cela ne sombre dans une affreuse banalité, je veux noter mes impressions même si elles sont pas mal ratatinées par les quatre heures qu'aura duré la séance. Les deux cours donnés par le maître de Vincennes étaient pourtant équilibrés mais sans doute est-ce tout simplement moi qui ai mal dosé mes efforts dans la prévision des quatre heures.

Deux idées que j'avais cru pouvoir retenir volèrent d'emblée en éclats : ce genre de stage est fréquenté par une population exclusivement composée d'avancés (portant hakama) et si nombreuse

que l'on ne peut chuter. Dans le dojo moderne et spacieux de Ronchin, nous étions une petite centaine parmi lesquels des Belges et même des Anglais de Newcastle qui avaient bravé le blizzard et le Tunnel sous la Manche. Une petite centaine avec une proportion non négligeable de débutants (l'un d'entre eux était à son sixième cours). Cela mérite d'être précisé, ces stages s'adressent vraiment à tous les niveaux.

Franchement, à propos de Christian Tissier, je me demande ce que je m'étais imaginé. Il est vrai que, comme nombre d'entre nous, je me suis fatigué les yeux des heures durant au visionnage de ces vidéos dans lesquelles on le voit, le visage sévère, enchaîner les techniques avec une netteté chirurgicale, tantôt à la vitesse normale, tantôt au ralenti ; ou encore, pétillant pour ne pas dire crépitant de mille feux dans des démonstrations à couper le souffle à Bercy. Et c'est les yeux encore rouges, le phosphore de la rétine encore marqué par les images imprimées de ces souvenirs ébouriffants, que je me suis présenté au stage dans un état de religiosité indescriptible pour mon premier « Tissier », comme un préado à sa première communion.

Sans oublier mon passeport, bien entendu.

Les autres participants avaient pour la plupart le même comportement. Le moment était important pour tous. Même pour les vieux briscards qui n'en étaient pas à leur premier bal. Et le début du premier cours devait être marqué par ce silence de pénétration qui laisserait interdit n'importe quel observateur, fût-il caustique et narquois, surtout quand cette concentration émane d'une foule d'une centaine de personnes.

Mais la pratique en s'exécutant en alternance avec les explications nourries du Maître installa bientôt une ambiance de cours plus traditionnel. C'est, en définitive, cela qui m'a le plus surpris. Je m'attendais à être un peu désorienté, à manquer de certains repères et, finalement, je me suis senti « chez moi », même si j'ai encore de gros progrès à faire.

Car dire que j'ai été ébloui par Christian Tissier serait faux. Ou alors je n'ai rien compris, ce qui est très possible. Si je n'ai pas été « ébloui » c'est que, d'abord il n'était pas venu pour cela. Il s'agissait d'un cours, un vrai : il était venu nous faire la courte échelle vers des techniques que nous pratiquons très souvent et que nous croyons pourtant connaître (par exemple sur *katate dori*, *shihō nage ura* et *omote*, *kokyū Hō*, *irimi nage*, *kōkyū nage...*). Si la personnalité du *Shihan* m'a impressionné, c'est moins par sa maîtrise ronde mais qui sait se faire sèche et efficace, à laquelle je m'attendais, que par sa disponibilité et cette attention sans cesse portée à son auditoire dans le souci constant de ne jamais perdre son contact : « Vous voyez ce que je veux dire... ». C'est ainsi qu'il ponctuait souvent son propos, avec un regard englobant qui ne perdait aucun de ses auditeurs, un peu à l'instar de ce contact si précieux qui doit être préservé entre *tori* et *uke*. Son sourire, la gentillesse et la simplicité de son abord ont été aussi pour moi une découverte bien agréable.

Je ne me hasarderai pas à détailler tous les conseils qu'il a pu prodiguer et dont il n'est pas avare car il verbalise beaucoup quand d'autres s'en tiennent uniquement à des démonstrations. Il faudrait avoir participé au stage pour comprendre le « jeu des triangles sur *katate dori* » ou la nécessité de ne pas forcer le trait dans certains gestes sous peine de se mettre en danger. Une chose cependant : à un certain niveau de la pratique, le fait d'avoir des *uke* trop complaisants nuit à l'apprentissage. Démonstrations à l'appui, cela fut un des leitmotifs de ce stage.

Enfin, en présence de Bruno Zanotti, Christian Tissier devait remettre le 4<sup>e</sup> dan Aïkikai<sup>7</sup> à Philippe Anglade, qu'il accueillait avec émotion, « non comme un médaille mais comme un mission ».

Vifs applaudissements !

## 17. Raymond

Je m'efforce de ne point trop céder à ce curieux privilège de qui a vécu mais c'est ainsi : le passé me plaît davantage à mesure que j'avance en âge. D'anciens souvenirs viennent toquer doucement à la porte de mes pensées qui s'empressent de leur ouvrir pour les envisager avec des yeux émerveillés. Narcisse ? Pas sûr : ce sont le nom de bons copains oubliés, une mésaventure à bicyclette qui s'était soldée par des genoux écorchés mais un goûter réparateur, quelques jeux de l'enfance...

Les jeux de rôle y tenaient une part importante et, bien sûr, la plupart mettaient en scène les « bons » et les « méchants » dans une lutte sans merci. La distribution des rôles n'était pas simple. En effet, la plupart d'entre nous rechignions à endosser le rôle du « méchant » ; nous voulions, toutes et tous, être le héros (l'héroïne), le chevalier courtois ou la belle que l'on courtise, le bon qui secourt,

---

<sup>7</sup> Grade remis par des personnes homologuées par l'Aïkikai.

le fort qui gagne... Peu s'empressaient au casting des losers, des honteux qui chercheraient bagarre et perdraient la partie à coup sûr, forcément ! Car il fallait une justice, même au cœur de nos jeux.

Pourtant, Raymond n'hésitait pas à sortir du rang pour jouer les empêcheurs de tourner en rond. Il faut dire que, bien que plus petit que nous par la taille, nous lui reconnaissons de multiples talents : marqué par les films de l'après-guerre, il imitait à la perfection l'accent et la langue allemande dont pourtant il ignorait jusqu'au premier mot tout autant que nous, et proférait des injonctions heurtées qui nous terrorisaient. Dégourdi, il parvenait toujours à ourdir des phases de jeu inattendues qui bouleversaient la trame trop simple sur laquelle nous nous étions laborieusement mis d'accord. Il vendait cher sa peau et protégeait celle des camarades qui avaient été recrutés, bon gré mal gré, pour étoffer ses troupes. Finalement, si nos jeux avaient tant de sel, et s'il n'y avait, de part et d'autre, nulle complaisance, c'était bien grâce à lui qui jouait ce rôle ingrat, redouté et méprisé dont personne ne voulait.

Face à cela, il y avait une armada d'abonnés aux rôles de haute lignée, des commandos d'apprentis Gérard Philippe en culottes courtes, des bataillons de « gentils » sur commande, qui, du haut de leur bonne mine, n'avaient et n'auraient jamais rien à se reprocher. Mais Raymond leur rendait la vie dure et leur offrait l'occasion de révéler, malgré eux, leur vraie nature, toute en contraste, et la palette multicolore de leurs sentiments, troubles dès lors que leur superbe était chahutée par les événements. Si bien que le cours du jeu roulait de rebondissements en coups de Trafalgar. Il n'était pas rare de ne plus trop savoir ni qui était le bon, ni qui le vilain petit canard. La situation devenait vite d'une surprenante complexité et, peu à peu, notre jeu, clair au début dans ses attendus, nous plongeait dans un abyme de perplexité.

D'emblée, à l'aïkido, on nous donne à jouer le rôle du « bon » et du « méchant », de l'agressé et de l'agresseur, du *Tori* et de l'*Uke*. Dès la première minute de la pratique, on nous donne à comprendre que nous sommes de toutes façons l'un et l'autre parce qu'on ne peut les dissocier. Et l'on nous place ainsi devant cette évidence que c'est pour cette raison que nous sommes venus. Nous jouons alternativement *Tori* et *Uke* et l'on apprend assez vite que, sous certaines conditions, l'un peut se transformer en l'autre sans coup férir. D'où la nécessité d'un vrai dialogue entre partenaires, d'une véritable écoute de l'autre.

Il me semble aujourd'hui que, des apprentissages de l'aïkido, l'un des plus difficiles est d'acquérir suffisamment de talent pour devenir un *Uke* passable. Nous focalisons naturellement notre attention sur l'apprentissage des techniques en tant que *Tori* —après tout c'est d'abord pour apprendre à nous défendre que nous sommes venus, pas pour apprendre à attaquer ! — mais nous devrions prêter autant d'attention à les réaliser comme il faut en tant qu'*Uke* dont le « rôle » à jouer pour que la technique puisse s'exécuter de façon satisfaisante est au moins aussi important. Souci de martialité, justesse des positions, préservation de l'intégrité physique dans l'attaque, jusque dans le regard attentif à l'autre, et, plus difficile encore, intérêt à ne pas leurrer *Tori* dans son apprentissage en se prêtant trop complaisamment dans la réalisation des techniques.

Ainsi, tout compte dans ce que fait *Uke*, le « Raymond » de notre histoire, une histoire qui sans lui n'existerait pas.

## 18. Sport et Aïkido (1/2)<sup>8</sup>

**J**e vais être tout à fait honnête : si vous m'aviez dit que l'Aïkido est une voie spirituelle avant que je n'y risque les petons, j'aurais pris mes jambes à mon cou.

Comme tout un chacun, je cherchais une activité physique qui sollicite mon corps sans le détruire, de façon harmonieuse, une activité qui ne gâte pas mon teint, si célèbre jadis, et qui compense mes longues heures de travail sédentaire passées sous le halo blafard d'un écran d'ordinateur. J'avais goûté jusqu'ici aux plaisirs sportifs individuels (natation, course de fond, etc.) quand un ami, qui —je peux l'attester à présent— ne me voulait que du bien, m'a recommandé l'Aïkido. On m'avait déjà dit le plus grand bien de cet art martial et qu'il fût pacifique m'intriguait. Les premiers cours devaient me satisfaire tout à fait.

---

<sup>8</sup> On ne me tiendra pas rigueur de ce que j'utilise, pour une fois, une référence qui fait florès sur le Net, j'ai nommé : *Wikipédia*. On sait ce que cette encyclopédie de génération nouvelle a de dangereux en ce qu'elle est toujours en devenir et pour nombre de ses articles peu fiables. Mais le mot *sport* figure parmi les plus consultés et sa mise à jour, pourtant en débat, semble des plus stabilisée. Je pense donc que cette référence en vaut bien une autre. Toutes les citations de l'article, sauf mention spécifique, proviennent de cette source.

Rien d'original dans tout cela : je parierais ma chemise que ce point d'entrée est le plus répandu parmi ceux qui découvrent l'Aïkido et je pense que, s'il faut une raison pour le pratiquer, celle-ci est excellente, amplement suffisante et vaut indéfiniment, même si ce n'est pas le but premier de l'Aïkido.

Il n'empêche que l'Aïkido se définit lui-même comme une démarche spirituelle.

Mon premier mouvement, laïc et léger, était de ranger cette idée, qui a tout du poil à gratter, dans la boîte à malices exotique des pays dont elle est issue et de la laisser en suspens en me gardant d'aller y voir de plus près. Puis, à défaut de démêler les origines complexes des principes spirituels qui prévalent aux desseins de l'Aïkido, je me suis demandé, en confrontant mes motivations premières (en gros « faire du sport ») avec ce qui fait l'Aïkido par essence, en quoi sport et Aïkido constituaient une équation possible ou non. Et j'ai été bien surpris.

Mais d'abord qu'est-ce que le sport ?

Laissons de côté la spécialisation du terme qui, de l'ancien français *desport* en passant par l'anglais, est devenu *sport*, abandonnant au passage les jeux de l'esprit.

« Le sport se définit actuellement par 4 éléments indispensables :

- Un effort physique (ce doit être une activité de force, d'adresse, etc.) ;
- Une pratique orientée vers la compétition ;
- Une activité institutionnalisée, ses règles tendent à être identiques pour l'ensemble de la planète ;
- Une pratique fédérée (sous la tutelle d'une fédération). »

(extrait de *Wikipédia*, article « Qu'est-ce que le sport ? »)

Notons pour mémoire que ce sont les caractéristiques actuelles du terme *sport* ; ce qui signifie que cela n'a pas toujours été le cas.

Ensuite, à rapporter l'Aïkido à l'aune de ces caractéristiques, il y a loin de la coupe aux lèvres :

- Plutôt que d'effort physique, on parle de pratique physique dans laquelle la notion d'effort n'est pas particulièrement le critère d'excellence quand elle n'est pas parfois suspecte ;
- L'Aïkido refuse l'idée même de compétition<sup>9</sup>, il va même jusqu'à prôner la protection des protagonistes malgré l'affrontement et il recherche l'harmonie entre partenaires et au-delà avec l'univers ;
- A des règles identiques on substituera plutôt la notion d'« étiquette », qui possède une dimension éthique plus vaste et plus marquée, qui n'est pas en relation avec des us conventionnels mais avec des principes spirituels ;
- Enfin, la notion de « pratique fédérée », même si elle semble majoritaire en France, ne fait pas l'unanimité de tous les pratiquants en Aïkido : il existe par exemple des associations, des écoles et des groupes de pratiquants qui refusent de s'affilier aux fédérations sportives existantes ou qui en refusent même l'idée.

Bref : tout sauf un sport.

En effet :

« L'aïkido se situe bien au-delà de ce type de démarche (le sport et plus particulièrement le sport de compétition) et la raison en est simple : l'aïkido a pour unique préoccupation de préserver l'essence du *budō* en transmettant les valeurs spirituelles des arts martiaux traditionnels. Pour cela, l'aïkido reste fidèle au principe fondamental du *budō*, tel que l'a exprimé maître Ueshiba, un entraînement constant du corps et de l'esprit conduisant l'homme sur le chemin de la spiritualité »

---

<sup>9</sup> « L'aïkido, tout au contraire, refuse de devenir un sport de compétition et rejette toute forme de tournois ou d'épreuves impliquant des catégories de poids, de comptabilisation des victoires et le couronnement des champions. Tout ceci ne sert, en effet, qu'à favoriser égotisme, vanité, et mépris des autres. La tentation est grande de s'impliquer dans des sports de compétition car tout le monde souhaite être gagnant, mais rien n'est plus préjudiciable au *budō* qui n'a d'autre objectif que de libérer l'homme de lui-même et de son ego pour qu'il comprenne enfin ce qui est réellement humain. » (Ueshiba Kisshomaru (2006 [1984]), *L'Esprit de l'Aïkido*, Noisy-sur-Ecole, Budo éditions-Les éditions de l'Eveil, page 22).

(Ueshiba Kisshomaru (2006 [1984]), *L'Esprit de l'Aïkido*, Noisy-sur-Ecole, Budo éditions-Les éditions de l'Eveil, page 23.)

Il faut reconnaître toutefois que, malgré les recommandations du fondateur et des *Doshus* qui le suivent, les situations rencontrées sont pour le moins nuancées. Pour ne citer qu'un exemple, il existe des fédérations sportives d'aïkido et même des styles d'Aïkido qui ont intégré la compétition dans leur canon (Cf. « La compétition peut-elle rehausser l'aïkido d'O Sensei ? » Stanley Pranin (1995), *Aïkido Journal* N°102, <http://www.aikidojournal.com/article?articleID=22&lang=fr>.  
(À suivre)

## 19. Sport et Aïkido (2/2)

Comme nous l'évoquions dans l'article précédent, l'aïkido n'est donc pas un *sport*, tout au moins selon la définition actuelle de ce mot. Or, un débat historiographique fait rage à propos de la notion de *sport* et éclaire d'un jour inattendu sa relation possible avec l'aïkido.

Deux points de vue s'opposent : pour un courant de pensée, le sport est un phénomène universel, qui a toujours existé et partout sous des formes très diverses. Ce serait un "invariant culturel" dont certains fixent à tort la naissance à Olympie alors même que l'on trouve trace de pratiques sportives dans des civilisations beaucoup plus anciennes que celle de la Grèce antique.

Pour un autre courant de pensée, le sport tel que nous le concevons aujourd'hui est un phénomène sociologique apparu à un moment précis de l'histoire et dans un contexte particulier : au sein de l'élite sociale de l'Angleterre industrielle du XIX<sup>e</sup> siècle.

En 2000, un historien du sport, Philippe Liotard (université de Montpellier) juge qu'« [i]l est erroné de regarder le passé avec nos modes de pensée actuels et d'imaginer que les pratiques qui ressemblent à celles que nous connaissons peuvent se rapporter à cette appellation "sport" [...]. Il y a une coupure très nette entre le sport moderne et le sport antique : c'est la notion de **record** (et donc de **performance**). **Le record et la performance expriment une vision du monde qui est profondément différente entre les Grecs et les modernes. La culture du corps est différente. Pour les Grecs, cette culture est rituelle, culturelle, d'inspiration religieuse, pour les modernes, le corps est une machine de rendement.** »<sup>10</sup>.

Que le sport ait pu être de nature culturelle, rituelle et d'inspiration religieuse au cœur même de notre civilisation occidentale apparaît aujourd'hui incongru. Cette idée a été dénaturée par plusieurs décennies au cours desquelles on a fait la part belle à l'esprit de compétition et au « rendement ». À partir de la révolution industrielle, les sportifs cessent de tutoyer les dieux pour sacrifier au record. C'est dans ce bain idéologique que nous avons construit notre « propre » idée du sport.

Retournement de situation : ainsi donc, si l'aïkido n'est pas un sport au sens actuel du terme, il y est rattaché au sens où les anciens l'entendaient, en temps que pratique physique et voie spirituelle.<sup>11</sup>

D'autres éléments éclairent notre civilisation post-industrielle moderne, avec désenchantement selon moi. Distinguant la notion de « sport moderne » d'autres pratiques "sportives" historiques, une équipe de l'UFR-Staps de l'université de Bourgogne affirme que « [l]e sport moderne [...] renvoie à l'idéologie de Coubertin, caractérisée par la compétition, la performance, l'entraînement dans des structures institutionnelles (fédérales et scolaires) afin de lutter contre l'oisiveté et les risques de dégénérescence psychologique et physiologique de l'homme. ». (*Ibid.*)

Tel serait le nouveau credo du sport ?

N'est-ce pas rabaisser l'ambition originelle du sport que de le réduire à une pratique hygiéniste et, sous des auspices « sanitaires », de l'utiliser pour contrôler le développement de l'espèce humaine et ses comportements ?

<sup>10</sup> Philippe Liotard (université de Montpellier), *Histoire du sport, cours de 1999-2000, chapitre 1, b*

<sup>11</sup> D'ailleurs, chassez le spirituel au nom du rendement, il revient au galop : ne trouve-t-on pas des résidus de cette conception dans le fait que tout nous porte à vénérer les « dieux du stade », ne porte-t-on pas aux nues, de façon parfois inconsidérée, ceux qui nous font vibrer par leur performance, et qui, par ce truchement, nous donnent une idée à taille humaine de l'inaccessible possiblement accessible ? La question alors est, à travers ces nouveaux rituels-là, de savoir ce que nous vénérons et si nous désirons réellement le faire.

En outre, est-ce que le sport ainsi défini atteint bien les objectifs qu'il se fixe ? Sans même parler de dopage ou de tricherie, on peut se le demander quand, assujéti à la compétition, il conduit à générer des pratiques sportives traumatisantes ou haineuses.

Rien de tout cela dans l'aïkido que les fondateurs nous le donne à comprendre et tel que nous nous efforçons de le pratiquer<sup>12</sup>.

Ces quelques réflexions ne prétendent pas avoir résolu la question mais ouvrent un débat. J'ai le sentiment que nous héritons, consciemment ou non, d'une conception idéologique du sport qui, à une période récente, a dénaturé la notion qui prévalait à ses origines, qui s'apparentait à une quête spirituelle, et l'a dévoyé de ses ambitions premières en le plaçant sous l'angle du rendement quand ce n'est pas, abruptement, sous la coupe de l'économie de marché et/ou de la manipulation sociétale.

Le plus amusant est encore de constater que nous commençons l'aïkido en entrant par la petite porte du désir, modeste mais louable, de nous dépenser et d'occuper notre temps libre, bref « de pratiquer un sport » pour découvrir peu à peu, par cet exercice salutaire, que —pour faire simple— l'univers existe et que, chacun, pour soi-même, mais aussi pour ses partenaires de tatami, nous en sommes le centre.<sup>13</sup>

Quant à savoir comment nous cheminons ensuite avec cette idée sous le bras, la réponse appartient à chacun et c'est une autre histoire.

## 20. Vivat

« Le maître arrive quand l'élève est prêt »  
Proverbe en usage au Japon

Cité par Arnaud Cousergue (2009), *L'esprit du geste - Petite sagesse des arts martiaux*, Paris, Éditions Transboréal

Je viens d'avoir 60 ans. Si les souhaits de bon anniversaire sont toujours bienvenus, il est complètement faux de dire que c'est une étape. Je ne sais pas pourquoi les gens disent cela ; la plupart du temps le roi de la fête n'y pense même pas, ce sont les autres qui lui instillent cette idée saugrenue, qui cherchent à l'en convaincre. Pourquoi ?

On me l'a dit la première fois à 10 ans, où j'ai eu droit à ma première montre et à un dictionnaire. À 20 ans, bien sûr, « ah ! 20 ans ! ». Puis à 25 ans : l'incontournable « quart de siècle ! ». Puis de nouveau à 50 ans : « oh, oh ! Un demi-siècle, ça compte ! ». Auparavant, il aura fallu passer par les « 40<sup>e</sup> rugissants ».

Par exemple, allez savoir pourquoi le « cap » des 30 ans n'est pas considéré comme tel ? Parce que ce n'est pas tout à fait le tiers de 100 ?

Et me voici — tranquille et débonnaire — au lendemain de mes *sweet little sixties*.

La plupart des gens m'ont dit que je passais désormais à autre chose sauf, curieusement, les membres du Club. Difficile à interpréter mais suffisamment précieux pour le remarquer et les remercier tous.

Rien n'est plus faux que de penser qu'un âge à identité mathématique remarquable constitue une « étape de la vie ». La seconde qui précède ressemble à s'y méprendre à celle qui la suit, qu'elle boucle un compte rond ou non.

Cela ne veut pas dire pour autant qu'il n'y ait pas d'époques qui marquent notre vie. N'avons-nous pas le sentiment de vivre plusieurs vies ? Un déménagement, un changement de travail, un ennui de santé, des vacances exaltantes et (merveille !) qui se prolongent, une union, un changement

<sup>12</sup> Ueshiba Kisshomaru (2006 [1984]), *L'Esprit de l'Aïkido*, Noisy-sur-Ecole, Budo éditions-Les éditions de l'Eveil, page 23.

<sup>13</sup> « Maître Ueshiba en arriva à la conclusion que l'esprit authentique du budō ne pouvait se retrouver dans l'atmosphère des compétitions ou des combats pour lesquels la force brutale prévalait et dont l'unique objet était la victoire à tout prix. L'homme perfectionnant son corps et son esprit par l'entraînement et la pratique des arts martiaux avec d'autres individus attachés à la même quête. Pour lui, seule cette manifestation du budō authentique pouvait avoir une raison d'être dans le monde moderne, et lorsqu'elle existait, elle se situait au-delà de toute culture ou époque particulière. Son but, hautement religieux par nature, peut se résumer en quelques mots : unification du principe fondamental de la création, le ki, assurant la permanence de l'univers, et du ki individuel, indissociable du souffle-énergie animant chaque personne. (...) » (Ueshiba Kisshomaru (2006 [1984]), *L'Esprit de l'Aïkido*, Noisy-sur-Ecole, Budo éditions-Les éditions de l'Eveil, pages 21-22).

de compagnon, une départ à la retraite... de nouveaux départs de toutes sortes décident de nouvelles existences qui nous changent tels qu'en nous-mêmes, mais alors là franchement et que nous le voulions ou non. Ces événements qui tout à coup dévient la perspective, transforment notre paysage quotidien, sont le plus souvent imprévisibles jusque dans leurs conséquences : je ne me doutais pas que ce serait le cas quand j'ai commencé l'aïkido. C'est pourtant vrai.

Ma petite vie (et celle des miens...) s'est réorganisée à l'aune de cette activité physique et de la vie du club. Elle en est devenue étroitement dépendante sans qu'elle ne me pèse en rien et sans regret. Pourtant, dans la vie qui lui précédait, je n'étais ni malheureux ni candidat au changement. Cela s'est fait tout seul, sans crier « gare ! ». L'aïkido s'est imposé comme une évidence. Je crois que seul l'amour est capable de tels bouleversements dans ce qu'il y a de plus difficile à changer : le comportement.

Dans notre club, une coutume bien sympathique veut que le maître réalise avec l'heureux du jour autant de *koshi nage* qu'il a d'années à sa boutonnière. En comptant que je pèse 100kg, multipliez vous-mêmes : au bout du compte, il aura 6 tonnes à soulever et faire chuter. J'en ai déjà fait dix, avec plus ou moins de bonheur, il est vrai, car je suis loin d'être au point sur les *koshi* malgré mes presque quatre ans de pratique. Eh bien, croyez-moi si cela vous chante, mais j'aspire à faire les autres pour progresser dans mon rôle d'*uke*... C'est dur d'être professeur d'aïkido.

*Qu'il vive qu'il vive, qu'il vive à jamais !*

*Répétons sans cesse, sans cesse :*

*Qu'il vive à jamais !*

*En santé en paix !*

*Vivat semper*

*In aeternum !<sup>14</sup>*

## 21. Le jour où Ho devint Po

Le conte de la Saint Valentin est l'histoire d'une métamorphose. De toutes les histoires, ce sont toujours les plus belles.

Il était une fois, dans un dojo de la France septentrionale, un aïkidoka du nom de Ho.

Enjoué, de cette humeur égale qui est la marque des vrais amis, copain avec tout le monde, secrétaire du dojo de surcroît, il menait une petite vie tranquille, ponctuée çà et là d'événements à la hauteur de ses ambitions, une ceinture noire par-ci, La Bande à Malo par-là... Jusqu'à ce qu'un jour qu'il était en compagnie des bons bougres et partenaires de tatami X., Y. et Z., il les invita à manger un plein plat de ratatouille à la graisse d'*uke* transi, afin de combler, disait-il, leur appétit pantagruélique qui n'était jamais en reste.

Ici, un peu de civilisation ne nous fera pas de mal : la ratatouille, parfois accompagnée de foie de génisse au miel, de reins d'alpaga en saumure à la confiture de fraises et de crêtes de coq grillées en salade, est un mets très prisé chez les aïkidokas de cette région proche du pôle Nord. Bien connue déjà du temps des Romains, ses vertus revigorantes, dynamisantes, tonifiantes et bouleversifiantes sont incontestables et Dieu sait comme l'on a besoin d'être revigoré, dynamisé, tonifié et bouleversifié pour tenir le coup dans ce dojo-là. Songez donc : un dojo principalement fréquenté par des rejetons de Vikings !

Seulement voilà ! Tout au plaisir de se restaurer, Ho n'avait pas réfléchi. Quel étourdi ! Ses amis et lui n'avaient pas pris garde que ce jour-là n'était pas n'importe quel jour : c'était le jour des amoureux ! Et Ho ne savait pas que l'absorption d'un tel mets, combiné avec la Saint Valentin, constituait un philtre magique puissant dont les effets secondaires étaient irrémédiables. Si bien que, brusquement, nos compères se trouvèrent, non pas changés bêtement en grenouilles —comme si ! — mais en *Téléubbies*<sup>15</sup>, ce qui, en un sens, est beaucoup mieux. X. se trouva changé en Tinky Winky, Y. en Dipsy, Z. en Laa laa et Ho en Po.

<sup>14</sup> Vivat flamand : quatre convives chantent le couplet en tenant un torchon en dais au-dessus de la tête du bienheureux. Un cinquième comparse, passant par derrière, se charge de verser un verre d'eau sur sa tête, à travers le torchon, à la fin de la chanson, simulacre païen d'un baptême renouvelé.

<sup>15</sup> Les *Téléubbies* (*Teletubbies*) est une série télévisée britannique pour la jeunesse, créée par Anne Wood et Andrew Davenport et produite par *Ratatouille Productions*. Composée de 365 épisodes de 25 minutes, elle a été diffusée du 31 mars 1997 au 5 janvier 2001 sur le réseau BBC.



Fig. 1 : Les *Téletubbies* de la série britannique.

Naturellement, tous reçurent en échange les qualités de chacun de ces personnages : X. alias *Tinky Winky* resta certes garçon mais il devint le plus doux et le plus affectueux des compagnons. Dès lors, grand et à la robe de couleur bleu violette, il s'émut pour un rien et n'eut de cesse de sentir les fleurs de la colline. Adorant son sac à main rose, il l'emporta désormais partout avec lui lors de ses promenades, chantant à tue-tête la chanson des *Téletubbies* (le célèbre tube : *Tête, Épaules, Genoux, Pieds*) et acquit ainsi la jambe alerte et un bon pas de danse. Y. alias *Dipsy*, à la tenue verte, eut dès ce jour le visage noir avec une antenne toute droite sur la tête. Z. alias *Laa laa*, au costume d'un joli jaune canari, se transforma en une petite fille toute simple pourvue d'une antenne en boucle et d'un gros ballon orange. Quant à Ho, il devint Po, rouge de la tête au pied, se mit à chausser lunettes et, chose curieuse, que l'on ne voit malheureusement pas sur la photo ci-après, ne se déplaça plus qu'en trottinette.



Fig. 2 : La Bande à Malo.

De ce conte, où le merveilleux et la fantaisie le disputent à la consternation de nos lecteurs, on retiendra surtout que l'étourderie conjuguée au hasard peut parfois bien trousser les choses. Car depuis ce jour, nos compères vécurent heureux, dans le meilleur des mondes, et eurent, pour le rester, le moins d'enfants possible.<sup>16</sup>

Saint Valentin, 14 février 2010

PS : Sauriez-vous retrouver Ho/Po sur la photo N°2 ?

<sup>16</sup> Toute ressemblance avec une personne réellement existante ou ayant existé relèverait d'un coup du hasard ou d'un accès d'étourderie ou des deux.

## 22. L'ombre d'un souffle

« Il faut sentir le rythme de l'autre  
et pousser sur son souffle en y posant le sien, *Ki Awase*.  
De là vient la force d'une technique.  
C'est le *kokyū*. »

(Parole de Maître Noro dans son dojo en 2007 :  
<http://fr.wikipedia.org/wiki/Kinomichi>)

Je cherche à tâtons la lumière. Des zones d'ombre subsistent en mon esprit. On pourrait mettre cela sur le compte de l'absence de clarté eu égard à l'hiver qui nous donne un teint d'endive, la goutte au nez et la toux rauque mais il n'en est rien.

Lorsqu'on se prépare à un passage de grade, on pense surtout à mémoriser les techniques et à travailler avec soin les entrées, les enchaînements, etc. Mais le souffle, y pensez-vous ?

Ben oui, tiens ! Que faisons-nous d'autre que de travailler le souffle-énergie au long des cours ! Et *Shin Kokyū* et tout le tremblement...

C'est vrai, c'est vrai, mais voilà ! Le souffle, il faut aussi savoir le gérer ce jour-là parce que le trac inévitable —indice que l'on est consciencieux— peut perturber la démonstration de façon inattendue : le trac contracte les muscles respiratoires provoquant une sous-ventilation. Résultat : on est plus vite essoufflé. Il faut donc penser à respirer profondément avec le ventre avant son passage de façon à alimenter convenablement en oxygène ses poumons. Le trac en diminuera d'autant. Par ailleurs, tout au long du passage, sans pour autant lambiner, prenez le temps de bien faire les choses et donc aussi de bien respirer, vous en aurez besoin. En douteriez-vous ? À titre indicatif, sachez que, pour supporter un passage de grade, il faut être capable d'enchaîner 50 à 100 chutes (*ukemis*) !

Le souffle, toutefois, ne se réduit pas en aikido au simple fait d'avoir à le reprendre ou de chercher à ne pas le perdre. Le souffle est constitutif de la pratique. Il agit comme un levier et, lorsqu'il est régi convenablement, il devient échange avec le partenaire. Il n'en reste pas moins que dans cette histoire de souffle, je me suis toujours senti abandonné sur le rivage quand les autres prenaient le large, au zéphyr, toutes voiles dehors. Perplexe, j'aimerais donc, à défaut de tirer tout à fait l'affaire au clair une fois pour toutes, au moins faire le point sur ce mystère volatil et pourtant si fondamental qu'il est réputé être « la base de tous les mouvements d'aikido »<sup>17</sup>.

En clair : *Kokyū* c'est quoi ?

Remarquez, je pourrais dire la même chose de plein d'autres sujets, le *ki* (énergie/souffle), le *shin* (cœur/esprit), pour n'en citer que deux. Mais celui-ci présente l'avantage de concentrer mes interrogations du moment. Si, depuis plus de trois ans, je réalise des *Kokyū Hō* en *suwari waza* et en *tachi waza*, des *Kokyū nage* et des *Shin Kokyū*, associés à certaines techniques comme *Tenchi nage* ou à vide pour reprendre souffle ou terminer un cours, j'ai le furieux sentiment que quelque chose dans tout cela m'échappe encore.

Désirant me documenter sur la question, j'ai d'abord glané ici ou là des définitions<sup>18</sup> qui m'éclaireraient sur le *Kokyū*, jugez par vous-même :

***Kokyū*** : respiration, force de respiration.

***Kokyū hō*** : exercice de *kokyū* ; exercice d'expansion de l'énergie interne (*ko* = expire, *kyū* = inspire, *hō* = méthode).

***Kokyū ryokū*** : force développée grâce à une bonne utilisation de *kokyū*. Coordination, puissance et rythme respiratoire.

***Kokyū undo*** : création de puissance.

***Kokyū-ryokū-Yosei-Ho*** : création d'énergie avec le partenaire.

***Kokyū-nage*** : projection par le souffle (*ko* = expire, *kyū* = inspire, *nage* = projection).

<sup>17</sup> Christian Tissier (2009 [2002]), *Aikido, Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire*, Noisy-sur-Ecole, Budo éditions-Les éditions de l'Eveil, page 52.

<sup>18</sup> (Définitions recueillies sur *Le Blog de Maryline* : <http://aikido.passion.free.fr/>)

Ainsi mises bout à bout, des choses se dessinent : le lien entre souffle (inspiration - expiration) et création de puissance, l'association entre souffle et rythme, la nécessaire interaction entre les souffles des partenaires dans la réalisation des techniques, le fait que le *Kokyū* puisse être le nom de techniques et désigne également un principe.

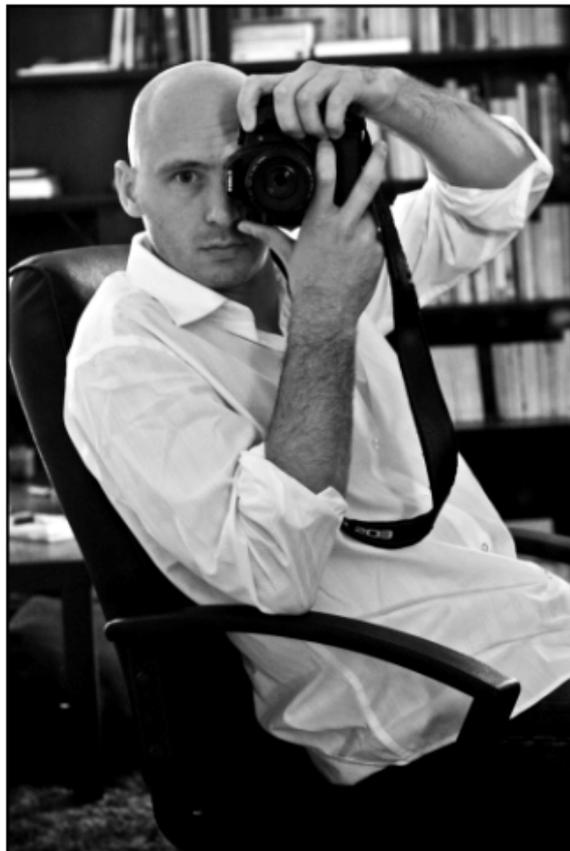
« ***Kokyū nage*** est une technique à part entière. ***Kokyū hō*** est davantage l'étude d'une principe : on choisit, malgré une contrainte maximum (*katate dori* par exemple) de créer un échange, de trouver une certaine liberté d'action, permettant de laisser s'écouler librement son *ki*. »<sup>19</sup>

« ***Sokumen irimi nage*** : Si cette technique relevait de l'étude d'un principe et non d'une application, on l'appellerait ***Kokyū hō***. »<sup>20</sup>

Si je comprends bien : tantôt technique, tantôt principe, le *kokyū* est donc le cœur de l'échange entre partenaires, un échange basé sur le souffle qui détermine le rythme d'exécution de la technique, un rythme tout entier dépendant de cet échange et qui ne peut se réaliser sans tenir compte du souffle de l'autre. Le *kokyū*, s'il reste théorique dans la construction ne se réalise vraiment que dans l'application.

Ces choses étant posées, et il m'était nécessaire qu'elles le soient, est-il utile de continuer ainsi indéfiniment à compiler citations, conseils et recommandations ? Arrêtons-nous un moment pour reprendre souffle, voulez-vous ? Il sera toujours temps de retourner à la théorie plus tard. À présent, il me tarde de me remettre à la pratique.

## 23. Portraits croisés



(Autoportrait © Copyright Cédric CHORT)

<sup>19</sup> Christian Tissier (2009 [2002]), *Aïkido, Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire*, Noisy-sur-Ecole, Budo éditions-Les éditions de l'Eveil, page 52.

<sup>20</sup> *Ibid.*, p. 54.

Une mise en bouche qui tient ce qu'elle promet ? Et qui, de surcroît vous en mettra plein... la vue ? C'est ce qui vous attend si vous vous payez une petite visite sur le site Internet de Cédric CHORT (<http://cchort.free.fr/>).

Photographe, Cédric l'est de cœur autant qu'aïkidoka (2e dan) et si la photographie n'est pas sa profession, il pourrait certainement s'y faire un nom, si ce n'est déjà fait.

Les « galeries » noir et blanc et couleurs de son site Internet proposent généreusement des travaux accomplis qui témoignent d'un regard original, qui joignent à la sagacité visionnaire du capteur de vue une technique aboutie et une sensibilité extrême à la lumière, au modelé d'un visage ou d'un corps, à l'atmosphère d'un lieu... Vous me direz : n'est-ce pas ce que l'on peut attendre de tout bon photographe ? Certes, mais c'est le propre du photographe de talent que d'imprimer à chacun de ses clichés une pâte qui n'appartient qu'à lui. On pourra être tenté de rapporter cela aux thématiques qu'il suit et développe : scènes de rue, portraits, juxtapositions de matières, paysages troublés par la brume, glaciais et lumières de la ville, tous ces thèmes le disputent au clin d'œil d'une affiche déchirée ou d'une enseigne à l'argument moqueur. Mais on se tromperait à ne rapporter ce qui fait le sel de ces photos qu'à leur seule thématique car ce serait manquer qu'il y a derrière ces travaux une réelle écriture qui nourrit la réflexion du spectateur sur l'image —une image d'ailleurs parfois très abstraite— qui invite qui les contemple au mirage sans cesse recommencé, au jeu visuel permanent que le quotidien dans sa soudaineté peut tout à coup révéler.

Mais Cédric CHORT va plus loin : on trouve dans « Scènes » un florilège impressionnant de photos prises lors de concerts : pour avoir une vision complète du travail accompli dans ce domaine par Cédric, consultez le site <http://www.tasteofindie.com/index.php?s=5&section=CEDRIC>), ces photos dont il s'est fait une spécialité donnent une bonne idée de son sens de l'à-propos et de sa virtuosité.

De même —comme on pouvait s'y attendre— on découvre une série de clichés sur le thème de l'aïkido (<http://cchort.free.fr/jalbum/aikido/gaiki.html>). On prend plaisir à consulter ces images : elles nous parlent de notre propre pratique et annoncent, à nos yeux, le travail que Cédric a décidé d'entreprendre dans notre dojo de Marcq-en-Barœul et dont voici la première livraison : [http://www.marcqaikido.com/index.php?option=com\\_morfeoshow&task=view&gallery=12&Itemid=60](http://www.marcqaikido.com/index.php?option=com_morfeoshow&task=view&gallery=12&Itemid=60).

Ces photos ont été prises le 29 janvier 2010 et rendent compte d'un cours mené tambour battant par Maître François PENIN (4<sup>e</sup> dan).

## 24. 52 Aïkidictons pour aïki-addicts

*S*ganarelle, valet de son état, que les frasques de Dom Juan, son maître, poussaient à l'impudence de prétendre le conseiller, échoua à convoquer le bon sens, la charité et tous les dictons du monde pour tenter de le convaincre de réformer sa pratique à l'égard des femmes, pour inciter à la mesure son appétit insatiable, pour le raisonner. Tentative désespérée car Dom Juan mourut terrassé par l'improbable statue du commandeur : tant alla la cruche à l'eau qu'à la fin elle se brisa.

*Si j'en appelle aujourd'hui à la sagesse du monde, tout entière comprise dans des proverbes, des maximes et des dictons, c'est pour retenir ceux qui pourraient figurer dans un « bréviaire » de pensées que tout aïkidoka devrait porter dans la poche revolver de son hakama. Pensées du jour, à mâcher et remâcher, ce sont des proverbes d'ici ou d'ailleurs mais tous reflètent peu ou prou un aspect de l'esprit de l'aïkido. À déguster sans modération !*

1. Dans la nature, la sécurité n'existe pas.
2. Parlez doucement et portez une longue canne, vous irez loin.
3. Est puissant celui qui a du pouvoir sur lui-même.
4. À s'entraîner, on gagne toujours quelque chose.
5. Tout problème porte en lui les germes de sa solution.
6. Contournez qui cherche à vous vaincre et prenez son centre.
7. Ne promettez que ce que vous pouvez tenir.
8. Pour cheminer sur la voie, passez par l'habitude : elle est seconde nature.
9. Quand un jeune avancé aide un vieux débutant, les deux progressent.
10. La peur grossit les objets.
11. On reste souvent sourd aux opportunités qui frappent à notre porte à cause des tentations qui carillonnent à nos oreilles.
12. Ne fais pas à ton prochain ce que tu ne supporterais pas qu'il te fasse.

13. Observez la nature. On dit : « être malheureux comme les pierres » ; mais leur a-t-on jamais demandé leur avis ?
14. « La fin couronne l'œuvre », dit-on, mais, retenez que l'œuvre précède la fin et qu'il faut savoir la terminer.
15. Apprenez à rire de vous-même, vous n'en finirez plus de vous amuser.
16. On dit qu'à la fin de la partie, le Roi et le Pion retournent dans la même boîte. Ne peut-on en dire autant de l'agresseur et de l'agressé ?
17. *Uke* est un autre nous-même.
18. Le meilleur miroir est le regard d'un *uke*.
19. Porter le hakama : on n'est pas l'homme de son uniforme mais on peut le devenir.
20. Point n'est besoin d'avoir fait la guerre pour aimer la paix.
21. Celui qui hésite a perdu d'avance.
22. Le secret pour pouvoir avancer, c'est de se mettre en chemin.
23. Qui aime bien châtie bien.
24. Apprenez à partager : vous multipliez le bien par deux et diminuerez le mal de moitié.
25. La force fait feu de tout bois, mais ses victoires font long feu.
26. On ne devient pas grand en s'étirant... mais on devient plus souple.
27. Jamais vous ne verrez un arbre aller se cogner contre une voiture, sauf en cas de légitime défense.
28. Quand on veut dominer la nature, il faut commencer par lui obéir.
29. Si vous sentez la colère monter en vous, pensez aux conséquences et comptez jusqu'à cent.
30. Bo ou Jo ? Ce qui importe, ce n'est pas la longueur de la baguette, mais son pouvoir magique.
31. Si vous voulez que vos rêves se réalisent, ne dormez pas.
32. Le rire est le plus court chemin d'un homme à un autre.
33. Ne pas s'en faire. Les choses ne sont jamais aussi mauvaises qu'elles en ont l'air.
34. Qui m'aime aime mon chien.
35. Les hommes coléreux se font à eux-mêmes un lit d'orties.
36. Si le coq hérissé ses plumes, il est aisé de le plumer. (Birmanie)
37. En bouche close jamais mouche n'entra.
38. C'est par des chutes qu'on apprend à marcher.
39. Ne crains pas d'avancer lentement, crains seulement de t'arrêter.
40. Vous ne serez jamais qu'une seule personne : alors choisissez celle que vous voulez être.
41. Tout le monde est doué pour quelque chose. L'éveil en conduit certains à choisir d'utiliser ce don.
42. L'après-midi sait des choses que le matin n'aurait jamais soupçonnées.
43. Du dire au faire, il y a au milieu la mer.
44. Peu importe ce qui vous a été enlevé, l'essentiel est ce que vous faites avec ce qui vous reste.
45. L'homme est le remède de l'homme. (Casamance)
46. L'homme parfait parle peu.
47. L'homme qui sait n'hésite pas.
48. Puisque les guerres débutent dans le cerveau des hommes, c'est là qu'il faut construire la défense de la paix.
49. Quand le caractère d'un homme te semble indéchiffrable, regarde ses amis. (Japon)
50. Ne poussez pas la rivière, elle coule toute seule.
51. Celui qui accepte sa vraie nature est plein de quiétude, et il n'existe aucune richesse comparable à la quiétude.
52. On se repent souvent de parler, jamais de se taire.

### **Just Aïki do it !**

***Appel à contribution : Vous-mêmes en connaissez sûrement qui pourraient aider à constituer une vraie collection d'aïkidictons. Adressez-les nous (lien hypertexte) : nous nous ferons un plaisir de les publier sur ce site !***

## 25. On a fêté la Saint Patrick.

J'y pensais l'autre jour au zoo où nous étions allés, mon petit-fils et moi, en attendant l'ouverture de la chasse : au dojo, on a fêté la Saint Patrick. Cela peut sembler banal tant il est devenu du dernier chic d'arroser cette soirée à date fixe de *Guinness* en invoquant le nom de ce saint patron qui, sur ordre d'une papauté péremptoire au-dessus de tout soupçon, devait évangéliser toute l'Irlande avec le bonheur que l'on sait... Au dojo donc, Patrick nous a invités à fêter le saint dont il porte le prénom. Bon. Sauf que, par ce geste, il a ouvert une nouvelle voie. Ce billet n'a d'autre but que de le féliciter, le remercier et montrer à qui cela aurait échappé le message insigne dont cet acte est porteur et la générosité extrême dont il témoigne.



Jusqu'ici le rythme des pots dans notre club allait bon train, avec un rythme de croisière qui ronronnait à raison d'un pot tous les... Enfin, souvent, jusqu'à acquérir une certaine renommée et attirer de nouveaux membres. Mais Patrick, en cachant dans les plis de son hakama-kilt des canettes de bière irlandaise, outre qu'il nous a tous bluffés, nous a définitivement fait découvrir de nouveaux horizons.

Tels sont les vrais découvreurs. Que l'on songe à Christophe Colomb, Vasco de Gama, Marco Polo ou, plus proche de nous, Francis Blanche : avec leur petite moustache, ils ont l'air de ne pas y toucher et pourtant... elle tourne ! Ils partent au diable vauvert pour une raison et, alors qu'on ne les attend plus, en reviennent avec une autre qui change bientôt la face du monde.

Ainsi, à l'image de Patrick, sommes-nous fondés d'espérer de Bruno, par exemple, qu'il fête la Saint du même nom dignement. Bruno, avant de devenir le Saint que l'on connaît, était tout bonnement un moine qui devait fonder l'ordre des Chartreux. Eh bien, que Bruno vienne, un de ces jours prochains, en sandales et ceinture de corde, revêtu d'une robe

de bure dont les plis enfermeront subrepticement quelques flacons de prunelle de Saint-Pierre de Chartreuse bien frappées et nous aurons ainsi une deuxième station à notre chemin de croix annuel.

Partant, je vous laisse imaginer la noria de célébrations que cette heureuse initiative éternne : François, dont le saint patron parlait aux oiseaux, nous offrira l'occasion de goûter aux fiasques d'un Orvieto importé directement d'Ombrie. Saint Thésée nous abreuvera de résiné pendant que Guillaume, s'inspirant de Guillaume de Gellone (ou saint Guilhem), chevalier de Charlemagne, nous gratifiera d'un petit *Domaine du Pas de l'Escalette* tiré des fûts de chêne de Poujols (Hérault). Émilie, fidèle à l'esprit de Sainte Émilie de Rodat, moniale aveyronnaise, nous rafraîchira de l'eau de son puits quand Jean-François et Virginie, dont la patronne, Verge ou Virginia, bergère en Poitou au début du christianisme, a donné son nom au village de Sainte-Verge près de Thouars, nous requinqueront le 7 janvier d'un bon petit Saumur bien frais. C'est avec Rosie que le 'ti Punch s'impose, naturellement, et ses divins acras qui ne sont pas sans rappeler Sainte-Rose, en Guadeloupe. Christel et Christelle, en hommage à leur patronne martyre d'Avila, en Castille, au V<sup>e</sup> siècle, nous rinceront allègrement d'un bon Ribera-del-Duero de haut vignoble le 24 juillet. Amaury, dont le saint né vers 1150, abbé de Cîteaux, dirigea comme légat du pape la croisade contre les Albigeois, se liguera comme de juste avec Dominique sous les auspices de Saint Dominique de Guzmán, fondateur de l'Ordre des Prêcheurs (dominicains) pour nous proposer une dégustation de Gaillac de toutes les couleurs (blanc, rosé et rouge du meilleur cru) le 8 août.

Je pourrais ainsi continuer de plus belle avec Aurélien et son saint, évêque d'Arles vers 550, qui imposa aux moines et aux moniales de savoir lire pour entrer au couvent ; Saint Ho, dont l'histoire reste à écrire ; Saint Julien l'Hospitalier, personnage légendaire, martyr en Égypte, fêté le 8 janvier en

Orient et le 29 janvier ou le 12 février en Occident... Jusqu'à atteindre, dans l'exaltation la plus fervente, l'apothéose de la Toussaint, aux sons de flonflons populaires dignes d'une toile de Hieronymus Bosch...

Vous me direz que c'est du délire, que je m'égare, que j'exagère. À peine ! Car s'il faut être exact, nous aurons fêté la Saint Patrick, deux bonnes heures durant, par des salves d'*irimi nage* de toutes sortes, introduites par des entrées variées, des *irimi nage* à vous distendre le col et toutes ses vertèbres et à vous décrocher les mâchoires. Et c'est seulement pour clore une séance d'aïkido bien remplie que nous avons eu l'honneur de piper une rincette bénéfique offerte par un Patrick, notre Patrick, admiratif des Irlandais, ces Irlandais qui venaient lui jouer de la cornemuse dans le pavillon de l'oreille à Calais, la ville de son enfance ; ce cher Patrick qui, pour notre plus grand plaisir, porta ce jour-là un kilt entièrement bâti de ses propres mains, allant jusqu'à utiliser un appareil spécial qui permet de faire les plis, et tout, et tout.

« Mais enfin, cette histoire de kilt et de bière : tout cela n'a rien à voir avec l'aïkido ! », me direz-vous encore. Et vous aurez raison. Mais vous conviendrez aussi avec moi que, plus qu'une anecdote ou un simple clin d'œil, le fait est l'indice de la chaude ambiance qui règne en notre club et, plus encore, celui d'un état d'esprit rare et précieux partagé par chacun de ses membres. Gloire lui soit rendue, à lui et à tous les saints du calendrier !

## 26. Jeanne, Lettre ouverte aux membres du club Marcq Aïkido

Bonjour à toutes et à tous,

**O**n m'appelle Jeanne. J'ai presque vingt mois et je suis venue vous voir dimanche dernier au dojo. Oh ! Ne vous étonnez pas que je vous écrive : je suis petite mais je me rends compte de tout et, si je ne parle pas, je pense déjà ce que je pense...

Dimanche, j'avais décidé de promener le grand-père. Vous savez-ce que c'est, à son âge... S'il s'écoutait, il ne sortirait plus guère. Pourtant, un peu d'exercice ne peut lui faire de mal. Et puis cela lui change les idées. D'habitude, nous deux, nous fréquentons plutôt les squares du quartier. Ne nous mettez pas au défi ! Nous les connaissons tous par cœur. Alors ce matin-là, j'avais décidé d'élargir notre aire d'influence en poussant jusqu'au dojo de Marcq qui jouxte un petit parc agrémenté de jeux pour enfants. Je frappais ainsi d'une pierre deux coups : le dojo pour Pépé, les jeux pour moi. Enfin ! Même les jeux c'est surtout pour lui faire plaisir, parce que moi...

Nous allâmes donc, moi dans la poussette, lui au pas de sénateur jusqu'au dojo, rue des entrepreneurs, pour une petite visite en voisins, une visite de dimanche matin.

Sur l'instant, arrivant au dojo, je fus frappée par le lieu, la sérénité qui s'en dégagait, sa sobriété, ses couleurs et son apparente absence totale de jouets. J'ignorais alors à quels jeux s'adonnaient les habitués de cet antre de la martialité. Je fus non moins surprise d'y trouver de grands échalas se foutre des peignées jusqu'à plus soif que même à la crèche on n'oserait pas. C'est dire !

Assis sur le banc de touche, nous regardâmes la scène avec Pépé qui m'expliquait ce qui se passait. Inutilement : cela parlait de soi ! Aboum ! criais-je, Aboum ! Aboum ! Chaque chute de Bruno me donnait l'occasion d'exploser d'un bon rire franc qui déchirait le silence attentif des autres, assis en seiza en rang d'oignons, les épaules tremblant d'un rire contenu.

Vint ensuite la pause annoncée d'un claquement de mains par François. Comme de juste, vous êtes tous venus dire bonjour à Pépé et voir, en curieux, avec quelle fille il était venu, cette fois... (je plaisante !). Assis au ras du tatami, nous nous retrouvâmes entourés de vous tous, debout devant nous, la tête au ciel, en arc de cercle. Eh bien, mon verdict est sans appel : vous étiez beaux et grands, avec ce sourire accroché d'une oreille à l'autre, beaux dans vos hakamas noirs et vestes blanches, beaux comme des colonnes de Buren qui auraient d'un coup monté en graine.

Mon pépé et moi nous sommes enfin essayés quelques instants à l'aïkido pendant votre courte pause et tandis que mon pépé tentait un *Ikkyo*, je lui retournais la politesse en l'entraînant dans une chute arrière, l'immobilisait en pesant de tout mon poids (11kg tout de même) sur son ventre, heu, pardon ! Sur son centre.

Ah, oui, vraiment ! L'aïkido est efficace et gagnerait à être connu des bacs à sable. Voici donc ce qui m'amène : pensez-vous que François ou Jean-Marie, l'un de vos deux sensei, accepterait, les jours où il s'ennuie, de partager son art et son expérience du combat pacifique et non-violent avec mes collègues de bib' à la crèche « Les P'tits loups » ?

Dans l'attente de votre réponse, je vous prie d'agréer, Mesdames et Messieurs, ...  
Bien sincèrement,  
Bises à toutes et à tous,

*Jeanne*

## 27. Jeux de mains

(Texte écrit à partir des prises de vue : Cédric Chort)

« Jeu de mains, Jeu de vilains », dit-on. Ces images pourtant démontrent le contraire... Par exception peut-être. Il n'empêche : elles démentent ce que dit le dicton, par la préciosité des gestes, leur précision, les poses gracieuses des mains en action, la redoutable efficacité de leur mécanique articulaire, la grâce naturelle qui émane du récit qu'elles suggèrent...

C'est pourtant une histoire de bataille. Mais, dans la lutte qui nous est contée, des blancs et des noirs, personne réellement ne sortira vainqueur. Une lutte qui restera à jamais ouverte quelle qu'en soit l'issue. Car celui qui croit saisir est bientôt à son tour saisi de surprise de se voir dessaisi de ce qu'il convoitait si imprudemment ; et, par un retour de situation qui est la règle de ce monde, l'agresseur, oublieux de cette loi première, tombe sous la coupe de celui qu'il croyait faire tomber. Il ne le sait peut-être pas encore ou, s'il sait, peut-être espère-t-il, mais, de sa belle attaque, c'en est déjà fini.

Tout part d'un contact. Deux êtres, face à face. Et jaillit l'étincelle. Vanité de l'attaque : qu'importe la saisie puisque aussi bien, l'instant d'après, elle n'est plus. Le poignet fragile, cible facile, tout à coup se dérobe à la poigne de fer. Et la main saisie ramenée sur le centre emmène l'autre, le décentre et le détourne de son intention, l'entraînant dans l'oubli, l'emportant dans une volée qui confine au vertige.

Écoutez ce langage des mains, il vous raconte la rencontre.

Écoutez ce langage des mains. Il en dit plus long que le regard, car il porte en creux l'échange bientôt relayé par le corps et ses déplacements, pour, à la toute fin, signer la chute.

Un discours gestuel qui peut parfois n'être rien qu'une esquisse, un semblant, une ombre de geste. Un leurre même, peut-être... mais qui se trouve être l'indication nette d'un incontournable destin.

On oublie trop souvent que, parce qu'elles sont deux, les mains jouissent d'une certaine autonomie et, tandis que l'une descend, plongeant le partenaire dans l'abîme auquel il s'est de lui-même voué, l'autre main le circonvient au moment où il s'y attend le moins.

Elles font parfois ballet dans un tournoiement digne d'un pas de deux, chacune soutenant le paradoxe de l'autre, solidaires, entraînant dans leur sillage et bien malgré elles des mains partenaires. Elles se font parfois alertes. Jamais en pure perte. Elles tiennent le monde devant elles entre leur paume, à la façon d'un ballon, que le partenaire empêtré de sa saisie ne peut déjà plus maîtriser.

L'histoire cent fois se renouvelle, l'un gagne l'autre jusqu'à ce que l'autre gagne le premier. Qui est vaincu ? Qui a gagné ? Jusqu'à ce que les mains se taisent, jusqu'à ce qu'elles se couchent à plat en silence, sur le sol, en signe de soumission... avant que tout ne recommence...

Avec les armes cette fois. Car tout ce que les mains disent ce sont les armes qui le leur ont appris. Leur vocabulaire... Leur syntaxe... L'audace de leur riposte... Le calme de leur parade. Leur chant si essentiellement choral, enfin.

Avant que tout ne recommence...

### Remerciements

Je tiens à remercier :

Frank NOËL, à qui je dédie cet opus et dont l'ouvrage « Fragments de dialogue à deux inconnues » est pour moi source d'inspiration.

Cédric CHORT pour les superbes photographies qu'il a prises et dont on devine que sans elles rien n'eût été possible.

Mes professeurs François PENIN et Jean-Marie DUPREZ et tous les membres du Club Marcq Aïkido pour la même raison. Et plus particulièrement : Christel, Christelle, Emilie, Sandrine, Virginie, Bertrand, Denis, François, Guillaume, Jean-Luc, Patrice, Patrick, Stéphane, Thésée, Thierry, qui ont prêté leurs mains, mais pas seulement.

## 28. Partie gratuite

« Sois sage, ô ma douleur, et tiens-toi plus tranquille.  
Tu réclamais le soir ; il descend ; le voici.  
Une atmosphère obscure enveloppe la ville  
Aux uns portant la paix, aux autres le souci. »  
*Les Fleurs du Mal* (1857), « Recueillement »  
Charles Baudelaire

**L**es passages de grade approchent et avec eux les doutes qui assaillent tout être normalement constitué qui prend à cœur les choses. Et mes scrupules sont sans nombre.

Je vais venir vers vous riche de toutes mes imperfections. Je me présenterai devant vous, tremblant comme de juste, assuré de ne donner d'autres motifs que des trames nouvelles à de vieux enseignements, des raisons nouvelles de marteler de vieilles antiennes. Je serai sans doute ce livre ouvert révélant quelques insuffisantes recommandations mais, plus sûrement encore, cet être fragile de tout un fatras de trébuchements qui n'appartiennent qu'à moi, qui révèlent mon histoire personnelle et dont certains même me semblent désormais insurmontables. Je sais tout cela mais je me dois d'avancer, quel qu'en soit le prix à payer.

Alors ? Comme au flipper, je vais traquer les bonus. Aux manettes faire doucement pression, avec opportunisme, uniquement aux moments où la bille prendra le meilleur effet, sans à-coups, le ménager, me ménager, bien campé sur mes deux pieds un peu bas sur les appuis, attendre et laisser venir, n'intervenir qu'à coup sûr, parfois avec une légère anticipation : bille qui roule n'accumule pas de mousse ; elle ricoche de plot en plot à grand fracas ; prend de la vitesse pour mieux venir percuter l'obstacle. Récupérer alors Uke dans mes bras pour mieux l'envoyer chuter... Enfin, c'est ce que je me dis. Enfin, c'est ce que je vais tenter... Marquer des points ? Oui mais sans bousculer le flipper ! À quoi bon chercher le tilt ? En aikido, c'est la partie gratuite qui compte, pour l'un comme pour l'autre. N'est-ce pas cela, toute honte bue, qui permet de recommencer et de recommencer ainsi indéfiniment ?

Et pour parfaire ma préparation, je me pénétre de ces conseils prodigués à un autre dans les vestiaires à quelques jours du passage de sa ceinture noire, des mots simples —que je reprends ici à ma façon—mais qui m'ont paru encourageants pour celui qui les recevait. J'en remercie ici Cédric qui en est l'auteur parce qu'ils me servent à moi aujourd'hui :

Préparer son passage et ne s'y présenter qu'à cette condition. Le jour venu, ne plus se poser de question, faire "son" aikido, le mieux possible c'est-à-dire avec soin, réaliser une technique après l'autre et ne se préoccuper que de la technique à réaliser, autrement dit : oublier celle que l'on vient de faire, bien ou mal, pour se concentrer sur la suivante. Rester serein, tranquille. Faire sien le mot d'Arletty, traqueuse invétérée, qui considérait le trac comme l'indice d'une vraie conscience professionnelle : « De toutes façons, y a pas de mal dans ce truc-là : les morts au théâtre se relèvent toujours ! » De même, à l'aïkido, un passage non réussi peut toujours être recommencé, avec succès cette fois, avec un peu plus d'expérience.

Mention spéciale à l'attention des débutants : ce qui est vrai pour le passage de la ceinture noire est vrai pour n'importe quel passage de grade, dès le 5<sup>e</sup> Kyu. Alors, avis aux amateurs !

## 29. Rêve d'Icare : embarquement immédiat

Cocou.

Le mot s'est posé sur la page avec la grâce d'un oiseau.

Des coucous, il n'y en avait pas d'autres, sur le tarmac rouge et vert, curieusement rectangulaire, un tatami qui scintillait d'une lueur d'aurore et d'où je décollai tôt pour une quête sans objet fors elle-même. Destination : le hasard. Où l'on va n'est pas ce qui compte et ce qui m'était précieux alors l'est toujours : faire prendre l'air à ma voilure, droit sur l'aventure. Comme cestui-là qui...

Suis-je drone ? Ornithoptère ou Latécoère ? Si je devais être avion, serais-je le *Spirit of Saint-Louis* ? En faut-il des heures de vol pour le savoir ! Le sait-on jamais enfin ?... Seule certitude : on n'avance qu'en marchant. Et dans ce constant déséquilibre avant, j'ai aussi appris qu'il n'est pas utile de prendre de la hauteur pour tomber de haut : d'un mouvement hélicoïdal, le nez en l'air, furtif, l'*Uke*<sup>21</sup> casse toujours du bois à l'atterrissage.

Je suivais scrupuleusement ce plan de vol aléatoire et cependant que le jour déroulait ses tapis de prairies, de champs aux terres brunes et rouges parsemés de myriades de villages en étoiles, l'ombre de chemins creux s'étirant épousait la courbure de la terre. Entre ciel et nuages, en route vers ce lieu hypothétique où je croyais me trouver, je rencontrais d'autres pays jusqu'ici lointains, insoupçonnés, dont le sourire me hante encore, même ici, au plus haut des nuées. Ils ont nom *Marie*, *Pascale*, *Michel*, et tant d'autres encore dont j'ignore le nom —là n'est pas l'important— aux basques de qui, dans la hâte, le désir de les retrouver, j'aurais volontiers lâché les réacteurs hurlants de mon zinc à deux balles.

À l'arrivée sur la piste, mon biplan au roulage, personne.

Alors, alors... Je suis reparti... *Sur Québec Air, Transworld, North-East, Eastern, Western Puis Pan-American...* Tout chamboulé de ne savoir plus où j'étais rendu, *jo*<sup>22</sup> en main pour tout manche à balai, je sillonnais l'azur, toujours recommencé, avec la froide détermination d'un kamikaze piquant du nez à pleins gaz, enchaînant loopings, vrilles et rase mottes...

Mon « plus lourd que l'air » en *Enola Gay* léger, oublieux de toute mission, sans nulle détresse à bord, sans détresse à lâcher sur quiconque eût levé le nez.

À cette vitesse de croisière supersonique, je résistais au mieux aux soubresauts et suivais ce fil d'Ariane fantasque : chercher les autres, aller à leur rencontre, ne plus rien craindre d'eux, tous archanges en grande tenue, jupes noires, ailes blanches.

Quand la tour de contrôle tout à coup m'annonça.

Il n'est bonne compagnie qui ne se quitte...

Au réveil, un peu ivre de ce songe, je me fis cette réflexion que, si, pour illustrer la voie de l'aïkido, je devais détourner un avion de sa vocation première, je choisirais le bien nommé *Concorde* pour qui deux pays, qui auraient pu être ennemis, s'associèrent plutôt que de se faire la guerre et qui, mêlant leur art chacun à sa manière, à la façon du couple *Uke-Tori*, réalisèrent le plus grand et plus bel engin à vol plané qui ait jamais caressé la terre.

---

<sup>21</sup> *Uke* et *Tori* sont les noms qui désignent les partenaires de l'échange en aïkido : *Uke* lance une attaque ou une saisie, *Tori* pare celle-ci et exécute la technique.

<sup>22</sup> *Jo* : L'aïkido est un art martial qui se pratique à mains nues et avec les armes suivantes : le *ken* ou *bokken* (sabre en bois), le *tanto* (couteau) et le *jo* (bâton).