



MARCQ  
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 5)

Publié sur le site du Club Marcq Aïkido  
de septembre 2010 à juin 2011

Domínique ALIQUOT

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

# Sommaire

## Épisodes

Sommaire	3
1. Carte postale de Plurien	4
2. D'un questionnaire qualité, les quelques verbatim ...	4
3. Flash back 22 juin 2010 : Un bleu à l'âme, un espoir naît.	6
4. L'animal !	7
5. Du genou	8
6. Les très riches heures	9
7. Porte ouverte	11
8. Songe, mensonge ?	12
9. De toutes les couleurs	13
10. Méli-mélo de Hakama	14
11. Faire de l'ordinaire exception	15
12. Douceurs	16
13. Pause	16
14. Bons Baisers de Lyon	18
15. Un rêve étrange et merveilleux	19
16. On tranche le lard oui mais comment ?	19
17. Sed fluctuat nec mergitur	20
18. Codicille	21

## 1. Carte postale de Plurien

Au Cap Fréhel (Côtes-d'Armor), tout n'est que roche. Un schiste rouge qui se délite sous vos pas et une lande pelée, parsemée de lichens, d'herbes rases et d'ajoncs éthiques tant ils sont passés et repassés par les vents.

Lorsque Bécassine y parvint, elle demanda à un vieux paysan qui se trouvait là où elle se trouvait. Le vieux paysan lui répondit : « tout droit c'est la mer. À droite, c'est la mer ; à gauche, c'est la mer et derrière, c'est plus rien ». Elle eût grand' peur car elle comprit qu'elle était arrivée au bout du monde. Or elle se trouvait à quelques encablures du petit village de Plurien (« Plou » -la paroisse- de Urien, forte de 1 400 âmes) qui se trouve effectivement derrière le Cap Fréhel non loin de la plage des Sables d'Or.



Eh bien, Nous avons le plaisir de vous apprendre qu'à Plurien, ce bien joli bout du monde, il existe un aïki-dojo de 150m<sup>2</sup>, associé à la FFAAA, tenu par Rémi Besrest et que vous êtes tous les bienvenus quand vous passerez.

Bonnes pensées de Bretagne  
Bises à tous,  
Dominique et Sophie

## 2. D'un questionnaire qualité, les quelques verbatim ...

À remplir les questionnaires on rechigne, on renâcle. C'est un pensum auquel on ne se livre avec d'autant plus d'inertie que nous ne savons pas le plus souvent si nous en connaissons un jour le résultat, même partiel. C'est pour pallier ce défaut que nous ouvrons cette colonne. Le résultat en sera partiel puisque vous avez été 14 à remplir le questionnaire diffusé par le bureau du club en juin dernier pour connaître votre indice de satisfaction. 14 sur 54 inscrits, vous le voyez : pas de quoi faire de statistiques sérieuses. Mais vos appréciations littérales (en italique dans la suite) n'en sont pas moins intéressantes, jugez en plutôt :

### 1) Continuer l'Aïkido, oui mais pourquoi ?

Vos témoignages, car c'est d'eux qu'il s'agit, prouvent que l'on pourrait le dire de mille manières. Comme Cyrano de Bergerac, en variant le ton par exemple :

**Fataliste :**

*Pas le choix pour progresser.*

**Enthousiaste :**

*L'art martial en lui-même me passionne, l'ambiance est au rendez-vous.*

**Introspectif et explicatif**

*L'Aïkido me permet de prendre confiance en moi et de contrôler mon énergie. Les cours de François<sup>1</sup> sont dynamiques et techniques, ce qui permet concentration et apprentissage, ainsi qu'un épuisement physique.*

**Didactique et facétieux**

- 1- *J'aime ça,*
- 2- *La bonne humeur des professeurs,*
- 3- *Mes petits camarades sont sympas,*
- 4- *Ça permet de comprendre le journal du débutant (l'est-il toujours ?),*
- 5- *J'échappe aux griffes acérées de ma femme.*

**Comblé**

*La pratique de l'Aïkido correspond bien à mon tempérament, à ma philosophie de vie. L'ambiance du club est bonne, les profs sont sympas, intéressants, compétents et complémentaires. Que demander de plus...*

**Analyste et Uke d'honneur autoproclamé**

*Il est intéressant de voir que le club de Marcq devient un "centre d'entraînement" pour ceux qui, pratiquant dans d'autres dojos, viennent trouver auprès de nos professeurs et auprès de nous, UKE, le complément qu'ils jugent important pour leur préparation. C'est tout à l'honneur de notre club.*

**Sec**

*Ben oui ...*

**Reconnaissant**

*Oui car j'ai enfin trouvé ma voie en pratiquant l'Aïkido, merci à tous et merci à nos sensei !*

**Poète et peut-être un brin poseur...**

*Parce que je veux aller jusqu'au bout de ce chemin qui n'a pas de fin, que je ne veux pas m'arrêter en si bon chemin, que j'ai croisé sur ma route des personnes bien, et d'autres mieux encore... La vie est devenue majuscule.*

**Appréciation des cours**

Le questionnaire sollicitait votre opinion sur ce que votre appréciation et vos réserves à propos des cours du mardi et du vendredi. Globalement, si on ne tarit pas d'éloges on est très modéré sur les réserves :

**Mardi :**

**Les plus : Tout**

*Oui mais encore ? Le travail des bases, la durée du cours ! 1- la technique du professeur, 2- sa bonne humeur, la pédagogie les explications techniques, l'apprentissage technique et l'approche pédagogique qui permet d'étudier chaque technique en détail.*

*Nous isolerons quelques items qui émanent d'élèves plus anciens : Pas grand' chose à dire de plus par rapport au sondage de l'année dernière. Cours très pédagogique. Ou encore : la possibilité d'accélérer le rythme avec la dernière demi heure de cours.*

**Les réserves :**

*La question en interloque quelques uns : heu .... ou les entraîne dans des réponses absolues : Rien, Ben rien ...*

*Toutefois, un avis émerge suffisamment décalé et surprenant pour qu'il soit ici rapporté : Les pots trop fréquents, ( !<sup>2</sup>)*

**Vendredi :**

**Les plus : Tout**

*Oui mais encore ? la dynamique du cours, les pots et la bonne humeur, les armes, le dynamisme de François et le passage au milieu à la fin du cours, 1- Pouvoir pratiquer un Aïkido en développant la puissance et la présence. Même si parfois c'est frustrant de ne pas soulever la montagne ! 2- Sa bonne humeur, la convivialité, Cours très axé sur le positionnement, les attitudes et le ressenti, Cours très complémentaire avec celui du mardi. L'équilibre est bien trouvé, les applications, une approche de la pratique plus dans le ressenti.*

**Les réserves :**

---

<sup>1</sup> Pour des raisons de commodité personnelle, certains ne viennent qu'au cours du mardi et d'autres qu'au cours du vendredi ; ici il s'agit d'une personne qui ne vient qu'au cours du vendredi.

<sup>2</sup> Point d'exclamation de la rédaction.

*Rien. Soit ! Mais encore : Le manque d'explication et des temps trop longs sur une même technique, R.A.S sinon de ne pas avoir pu assister aux cours de janvier à juin, la rapidité des explications, l'absence d'échauffement.*

Et ici encore :

*Les pots trop fréquents ( !<sup>3</sup>)*

### **Sortie du club, observations et notes diverses**

Enfin, notons que sur 14 répondants, 4 ont participé à un stage de Michel Erb et 7 aux deux stages, que tous ceux qui ont participé à la sortie « Golf » en ont apprécié l'idée et l'ambiance avec une heureuse unanimité. Certains ont souhaité ajouter les observations suivantes :

- *Le dojo de Marcq et ses adhérents sont très accueillants et chaleureux, c'est un plaisir que de pratiquer avec chacun d'entre vous.*
- *Ambiance du club très appréciable, tant le mardi que le vendredi.*

Et pour conclure, voici tout à trac les notes en cascade de l'un d'entre vous et qui bien sûr n'engagent que lui :

*Nota : un tel questionnaire de satisfaction à J-7 d'un passage de grade m'entraîne vers la plus grande prudence et à ménager la chèvre et le chou envers mes professeurs.*

*Nota 2 : je ne dis pas quel professeur est la chèvre ni lequel est le chou.*

*Nota 3 : ne tenez pas compte du nota 2, SVP.*

*Nota 4 : un piti coup de fayotage en J-7 passage de grade ne fait pas de mal non plus !*

*Nota 5 : Quelle démarche « Qualité »: BRAVO !*

*Nota 6 : Quelle technique : formulaire Google et tout le toutim, je vais venir prendre des cours (d'informatique) !*

Vous me direz que je ne me suis pas trop cassé la tête pour écrire ce papier puisqu'il est composé de ce que vous avez bien voulu faire savoir vous-mêmes par vos réponses aux membres du club. Mais c'est là sa moindre vertu et c'est à qui écoute d'en faire son profit. Honni soit, enfin, qui mal y pense !

### **3. Flash back 22 juin 2010 :**

#### **Un bleu à l'âme, un espoir naît.**

Il ne devrait pas y avoir de passage de grade un 22. Un 22 ! Christophe, lui-même, qui œuvre pour l'Intérieur, avait senti que ce n'était pas une bonne date : pensez ! Un chiffre pareil ! En plus, 2+2 et nous qui étions 4 à le passer ! Qui pis est une 22 juin, jour de huitième de finale de Coupe du monde de football, tout juste après la défaite des bleus face à l'Afrique du Sud (1-2). Passer le grade au moment même où ils montaient dans l'avion qui devait les ramener chez eux ! Tant de coïncidences troublantes, de signes avant-coureurs auxquels j'aurais dû être attentif... (rires)

Bon, commençons par le début : je sais que je vais décevoir et j'en demande par avance pardon à mes supporteurs mais je n'ai pas eu le 1<sup>er</sup> kyu.

Je ne suis pas triste, ni déçu, ni contrarié. Je suis soulagé que cela soit passé. Après une période d'intense concentration sur cette échéance, je me sens à nouveau l'esprit libre et me remets à penser à autre chose et ... à écrire.

À l'heure où M. Domenech évoque ces états d'âme que lui inspire la défaite de son équipe, je me permet d'évoquer les miens : je ne suis pas triste parce que j'ai vraiment préparé ce grade tout au long de l'année et que, si je ne l'ai pas eu, c'est que je ne pouvais pas faire mieux à ce moment-là. Les efforts m'ont permis de progresser mais ils n'ont pas suffi, simplement.

Je ne suis pas triste ensuite parce que, si j'ai préparé mon grade, je me doutais que je n'étais pas au point sur tout. Et donc qu'un échec était toujours possible. Je m'y étais préparé mentalement même si le jour venu, sur le tatami, j'ai tout fait pour assurer la meilleure prestation possible.

Enfin, on ne se voit pas soi-même et ce sont mes professeurs qui jugent. Or, à leur avis, « c'est trop juste pour un grade qui est l'antichambre de la ceinture noire. Ce ne serait pas rendre service au pratiquant que de lui attribuer un 1<sup>er</sup> kyu sans que les fondamentaux soient assurés car c'est ce qui, sera réclamé au passage Shodan ».

---

<sup>3</sup> Mais qui cela peut-il bien être ?

Je leur fais confiance. Ce sont eux qui m'ont amené là où je suis ; ce sont eux qui sont les mieux à même de juger si je suis apte ou pas à « passer la rampe ». Ils me donnent six mois pour corriger mes imperfections et repasser l'épreuve. C'est pourquoi je pense que les termes de cet échec sont relatifs et donc plutôt encourageants moyennant un travail précis. J'ai donc gagné la « partie gratuite », le droit de recommencer. La possibilité de continuer, de m'entêter.

Tout espoir reste permis. N'est-ce pas du bonheur ?

Tout cela n'enlève rien aux doutes qui continuent de m'assaillir, naturellement. Est-ce que physiquement je serai à même de surmonter les difficultés que j'ai encore à chuter ? À me déplacer en suwari waza ? À me placer convenablement pour faire face aux attaques ?

Mais, j'imagine qu'il faut apprendre à vivre avec ces doutes qui nous permettent de rester en alerte. Qu'il n'y a pas de réelle possibilité d'y échapper. Et que c'est peut-être un gage de survie.

Enfin, et c'est peut-être le plus important, j'ai partagé cette aventure avec trois amis, l'un d'eux est passé, haut la main ! En voilà un qui ira loin car les bases sont solides, il est jeune, souple, propre dans l'exécution des techniques... Il offre de l'Aïkido un spectacle qui réjouit. Les deux autres, comme moi, devront se représenter plus tard, pour des raisons très différentes des miennes et qui témoignent que chacun de nous a ses difficultés propres comme ses qualités.

C'est étrange : il me semble tout à coup qu'un échec à plusieurs est moins dur à vivre que dans la solitude. Allons, courage ! Tout espoir n'est pas perdu !

#### 4. L'animal !

L'écureuil passe un temps considérable à collecter pour l'hiver des friandises qu'il cache dans des trous connus de lui seul. C'est sans doute pourquoi l'image de cet animal inoffensif, charmant, vif et doux a été choisie par la Caisse d'épargne comme emblème, offrant aux salariés, aux traîne-misère, aux petits épargnants que nous sommes cette métaphore en miroir. On peut s'aventurer sans risque à penser que le public fait clairement la relation entre l'atavisme de ce petit mammifère rongeur et le fait d'amasser un petit pécule âprement gagné pour parer aux coups durs.

Ce que l'on sait peut-être moins, c'est que, l'hiver venu, notre écureuil ne retrouve pas la plupart des endroits où il a caché ses réserves de nourriture. Vous me direz : c'est peut-être aussi la raison pour laquelle la Caisse d'épargne, « banque de détail pour les particuliers, les professionnels, les entreprises et les associations », a choisi —avec ce cynisme achevé d'être tout à fait honnête— ce sciuridé comme ambassadeur.

On le voit : la Caisse d'épargne sait manier l'image et le symbole pour conquérir les faveurs de clients toujours plus nombreux. Or, elle lance aujourd'hui deux nouveaux contrats Assurance-vie : l'un qu'elle baptise *Yoga* et l'autre *Aïkido*. Oui, ils ont osé.

Si la CE utilise à l'attention du grand public l'image de l'Aïkido c'est qu'elle est efficiente (les cols blancs ne font rien à la légère) et qu'elle suppose une adhésion immédiate de monsieur tout le monde à l'équation Aïkido = assurance-vie.

*Yoga* et *Aïkido* deviennent ainsi chez eux de jolis noms marketing qui sonnent à l'oreille, doux à entendre et faciles à retenir, et surtout propres à encourager l'avaricieux le plus pingre à lâcher les cordons de sa bourse et se délester de ses louis d'or dans le but d'assurer ses arrières en cas de trépas. Ce procédé est suffisamment étrange pour que l'on s'y arrête car il renvoie à une certaine image au spectre large que le tout-venant se fait tant du Yoga que de l'Aïkido.

Mais d'abord de quoi s'agit-il ?

- « **Yoga** : Votre capital est 100% sécurisé. Avec un taux minimum de 2,50% pendant 8 ans sur votre versement initial et un taux minimum de revalorisation est fixé pour vos versements de l'année en cours »
- « **Aïkido** : En plus de la sécurité du fonds en euros rémunérés, vous profitez du potentiel de performance des marchés financiers : 20% de votre premier versement est investi vers un choix de 3 supports financiers (supports en unité de compte). Et chaque année, les plus-values réalisées sur ces supports peuvent être automatiquement sécurisées sur le fonds en euros. »

(Citations extraites du courrier promotionnel)

Associer un contrat d'assurance-vie à des pratiques physiques telles que le Yoga et l'Aïkido, soit. Elles contribuent à nous assurer une certaine hygiène de vie, et même, si l'on s'y adonne, une

longévité quasi-certaine et conforme au principe « mens sana in corpore sano ». C'est leste mais bon, on admettra qu'au pinacle des sports dignes de garantir une existence durable, on verrait mal la bourle que le petit jaune ou la bière arrosent trop souvent (selon les heures du jour) ou le *Vale Tudo* — forme de combat libre née au Brésil au XX<sup>e</sup> siècle, où les combats ne sont régis que par un minimum de règles et restrictions — ou l'*Ultimate Fighting*, qui s'en inspire.

Je précise que ces deux contrats sont accessibles à partir de 1 500€. Ce qui peut être intéressant pour déterminer le cœur de cible de cette publicité. Autrement dit, il faut déjà en avoir à gauche pour y émarger, ce seuil excluant d'emblée les Rmistes (RSAistes ?), les revenus précaires, intermittents de la vie, etc.

Autre point d'entrée digne d'attention : le *distinguo* entre les deux contrats. L'un, « Yoga », se présente comme le confort absolu de la sécurité. Que l'on pourrait résumer par une formule chantée à tue-tête sous d'autres horizons le « zéro tracas ». Pas d'embrouille, juste une petite contrainte : un versement annuel plancher. Mais c'est normal : le yoga connaît aussi quelques contraintes, que l'on songe seulement à *Vkrasana*<sup>4</sup> (position de torsion) par exemple. On se fera donc une raison car on n'a rien sans mal.

Même chose en ce qui concerne l'Aïkido : la sécurité d'abord. N'est-ce pas là une des motivations les plus souvent évoquées pour nombre de ceux qui s'engagent dans la pratique d'un art martial ? Mais, de même que dans l'Aïkido on utilise la force de l'adversaire pour le neutraliser et se protéger, il s'agit ici d'utiliser le « potentiel des marchés financiers » à son profit. Oh ! Fort raisonnablement, car les petits épargnants sont des êtres craintifs, comme les écureuils, et c'est donc à hauteur de 20% des versements annuels que des sommes seront hasardées avec l'espoir qu'en fin d'année on puisse prestement aller les placer au fond du trou d'un arbre en pleine forêt...

Ce que l'on sait peut-être moins, c'est que, l'hiver venu, notre écureuil ne reconnaît pas la plupart des endroits où il a caché ses réserves de...

**PS :** Arghll ! Rebondissement ! Et c'est bien d'un écureuil de rebondir ! Les contrats en question ont pour « cœur de cible » les seniors (plus de 55 ans). "Comment satisfaire les besoins de ses quelques 11 millions de clients seniors ?", s'interroge la Caisse d'Épargne avec aménité... Si cela est bien vrai, c'est un élément de plus à prendre en compte dans l'analyse de l'image supposée véhiculée par l'Aïkido. Aïkido : « « Sport » de senior » ? Cela donne à penser !

## 5. Du genou

**Me** voilà suspendu d'Aïkido pour une durée de quinze jours au moins. Mais non, ce n'est pas une sanction ! C'est un incident de parcours... Le temps qu'une douleur au genou gauche cesse de me lancer lorsque je me déplace en *suwari waza* ou en position de *seiza*...

Tout caduc, à zéro, je ne vous cache pas que j'étais soucieux et bien malheureux quand je suis allé voir mon médecin. Après examen, il m'a tenu les propos rassurants que j'attendais. Peut-être est-ce ici la marque d'un bon médecin ? « Nous allons prendre le temps nécessaire pour vous

---

<sup>4</sup> La TORSION0 (VAKRASANA, source : <http://www.federationyoga.qc.ca/page-postures.html>) :

*Je suis stable, souple, et persévérant. La souplesse et la force de ma colonne vertébrale s'accroissent de jour en jour. Je demeure serein au centre de moi-même dans la tempête.*

Exécution :

1. Assis, un pied vient se placer contre le fessier, l'autre devant le genou replié au sol.
2. Une main va reposer sur le pied placé devant vous (main opposée à ce pied), l'autre sera placée à plat sur le sol derrière vous.
3. Pivotez sur les hanches pour que les épaules soient dans le même alignement que vos jambes.
4. Regardez derrière vous la tête droite.
5. Veillez à conserver le dos bien droit, colonne vertébrale bien rectiligne.
6. Respirez régulièrement.
7. Portez votre conscience sur la colonne vertébrale.

permettre de reprendre cette pratique si importante pour vous », me dit-il sortant son ordonnancier et moi mon carnet de chèques.

Certes, le corps a ses raisons avec lesquelles l'esprit doit composer. N'empêche, le temps arrêté, la pratique suspendue, c'est un peu comme si, tout soudain, stoppé net en pleine course, je devais faire étape sur la Voie sans vraiment l'avoir choisi. Une bulle de non-agir qui, bien sûr, donne à penser. D'abord parce que, tout à coup moins bousculé et pressé de toutes parts, j'ai l'impression de n'avoir plus que cela à faire : penser ou plus exactement penser au fait que je ne peux pratiquer. Ensuite, désappointé et —il faut bien le dire— paniqué à l'idée de devoir arrêter complètement l'Aïkido, je me suis rendu compte de la place que je réservais dans ma vie à cette discipline, aux activités annexes et aux relations que j'ai pu développer autour de celle-ci.

Et, si tout à coup, je devais arrêter, me dis-je, que ferais-je d'autre ? Une collection de timbres ? Des sculptures en bâtons d'allumettes ? De la broderie ? Du mime ? Quoi encore ? Mais d'abord, est-ce que l'Aïkido peut se remplacer ? Existe-t-il des activités comparables qui, ménageant le genou, nourrissent le corps en donnant du grain à moudre à l'esprit ?

Puis, élargissant encore ma vision : ce journal que je tiens et cette participation active aux activités du club n'ont-ils pas pris une place démesurée ? Est-il bien raisonnable de continuer de cette façon ? Ne vaudrait-il pas mieux prendre davantage de temps pour retourner sculpter à l'atelier, par exemple ? Et si c'était trop tout cela ? Voire ! Et si je me fourvoyais ? Si ma voie n'était pas celle-là ?... Tragique, enfin : cette douleur au genou signera-t-elle la fin de ma carrière d'aïkidoka débutant ?

*Qui ralentit le pas perçoit le chant d'oiseaux  
qu'il n'avait jamais entendus<sup>5</sup>*

Ma pensée tourne ainsi en roue libre autour de ces questions que l'absence de pratique ne cesse d'aiguïser et, bien que je continue de m'interroger de la sorte, concédant volontiers que je devrais peut-être mieux doser le temps que je prends à mes diverses activités, je ne me vois pas renoncer à l'Aïkido, au plaisir de le pratiquer, au-delà des difficultés qui me sont propres, aux découvertes que je continue de faire, à la rencontre avec les autres pratiquants.

Vous me direz que voilà un petit tracas bien personnel. Voire, si la cause de cette gêne au genou relève, non d'un traumatisme sur le tatami, mais d'une arthrose, qu'il est totalement incongru dans cette chronique. Vous aurez raison à ceci près qu'une douleur au genou, cela peut arriver à tout le monde —j'en connais qui en ont eu en remontant leurs courses— mais en particulier à ceux qui pratiquent l'Aïkido dès lors qu'ils ne suivent pas certaines règles données par les professeurs pour se déplacer, pivoter, chuter ou se relever. Je me garderai bien de donner ici la leçon, ce serait un comble : je ne suis ni professeur, ni médecin mais je renvoie mes lecteurs à l'excellent document : [Prendre soin de ses genoux en pratiquant l'Aïkido](#), produit par la Commission Santé de la Ligue Dauphiné-Savoie d'Aïkido et de Budo – FFAB, reproduit sur notre site. Il fait le point sur le sujet et propose une saine utilisation des genoux toujours très sollicités en Aïkido.

Je pense que la lecture, nouvelle ou réitérée, de ce document sera utile à tous, avancés comme débutants, et donnera à tous les moyens de prévenir le risque de blessure.

Une nécessité qui fait loi surtout en début de saison.

Bon, moi, je retourne à mes onguents, mon *Beaumes de Venise* et à ma méditation.

## 6. Les très riches heures

Je sais d'avance que ce que je vais écrire ne recueillera pas l'unanimité des suffrages, qu'importe ! Je ne cherche pas à me faire élire...  
Je vous écris depuis la grève, non pas celle, lumineuse, de galets ou de sable d'or, non pas

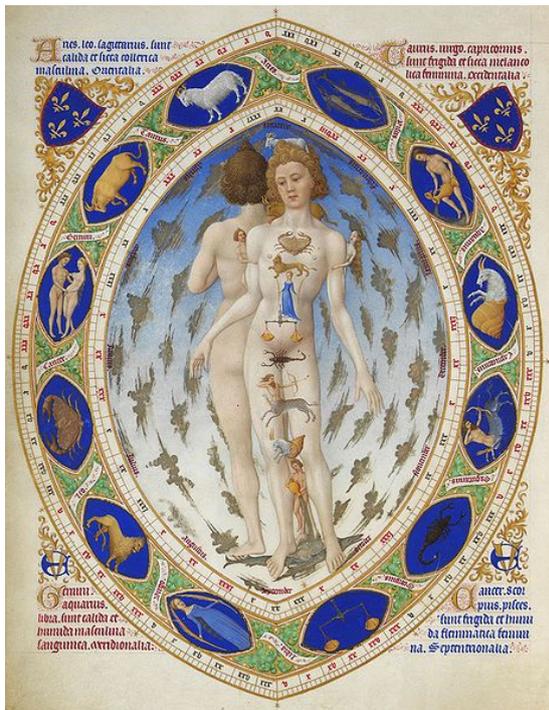
---

<sup>5</sup> *Le Tao The ching du Sage*, nouvelle interprétation de la soixante-deuxième strophe. Extrait de «Le Jardin de l'Enfer, Une enquête du père Ananda», Nick Wilgus, éditions Picquier Poche, Arles Mai 2010, page 217.

celle qui, du flux au jusant, bat le flanc de nos côtes plates, qui reçoit le ressac à grand coup de claques quand la brise marine se fait revêche. Mais la grève, plus prosaïque, pour le maintien de la retraite à soixante ans.

Je sais : les préoccupations séculières n'ont pas voix au chapitre dans l'enceinte d'un dojo. « Laissez donc vos ennuis au vestiaire, quand vous les retrouverez, vous verrez comme ils sont de peu de poids au regard de l'univers ». C'est vrai. Mais pendre sa retraite après avoir passé tant de temps à servir les autres, à des tâches que l'on n'a pas toujours choisies, pour enfin découvrir le plaisir de se réaliser, pour s'adonner corps et âme en fin de vie à ce que nous commande de faire un impérieux sentiment : faire son jardin, se réserver quelques voyages après une vie, sédentaire par force, développer une pratique artistique, se lancer dans une activité caritative ou braquer une banque....Est-ce vraiment trop demander ?

Il y a, je le concède, un paradoxe à clamer haut et fort un tel sujet sous le péristyle d'un temple dévolu à l'aïkido. Les échos renvoyés par les murs sacrés font un bruit incongru ici où la retraite n'existe pas.



Homme anatomique,  
*Les Très Riches Heures du duc de Berry.*

Musée Condé, Chantilly. XV<sup>e</sup> siècle.

[Extrait de Wikimedia Commons](#)

On m'opposera qu'il y a là de la confusion, qu'il faut comparer ce qui est comparable, car enfin de quoi parle-t-on ? Pourquoi évoquer la retraite dans un espace dédié à l'aïkido. Cet art martial n'est pas un travail, encore moins un travail salarié. C'est une activité librement consentie, un art, une voie sur laquelle on chemine et qui ne possède d'autre terme que celui, propre à chacun de nous, qui nous empêchera un jour plus ou moins lointain de poursuivre. On ne compte plus le nombre de valeureux aïkidokas qui, à un âge avancé, sont tombés foudroyés tout bonnement au sortir des tatamis... C'est vrai. Pas de retraite donc.

À moins... À moins que, pour nous qui ne sommes ni samouraïs ni artistes professionnels, l'aïkido ne soit déjà lui-même une retraite, un retrait de ce monde trépidant et en grand danger de dérèglement, un temps que l'on consacre à soi et aux autres qui partagent cette même passion, une retraite un peu avant la lettre, en pointillés, quelques morceaux volés de-ci de-là, à raison de deux fois une poignée d'heures canonicales par semaine, de riches heures, qui nous permettent de supporter le reste du temps passé, un silence musical à la recherche de l'harmonie avec le monde et ce qui l'entoure. Une retraite d'« actif » qui éprouve le besoin, urgent lui aussi, de se retrouver, de se concentrer sur une activité mêlant l'intelligence à l'exercice du corps, et qui envisage très sérieusement avec l'autre, considéré comme un tout pluriel, une relation à deux durable et empreinte d'une empathie hors du commun.

Mardi 12 octobre 2010

## 7. Porte ouverte

Pluie de grêle sur la page blanche.  
Une porte ouverte.  
J'entre.

Je n'écris jamais mieux que lorsque je n'ai rien à dire. Alors, mon propos n'est limité par rien, ni sujet, ni formule, ni raisonnement préalable. Ma plume court comme un ru après la pluie qui découvre un chemin qu'il trace lui-même à mesure qu'il se tarit pour rejoindre ces nappes profondes et enfouies ou, en pleine lumière, nos paresseuses rivières.

C'est ainsi que l'écriture emporte avec elle celui qui la commet, hors de lui-même, ailleurs, en un voyage inattendu, inespéré, toujours déroutant.

Nous nous sommes souvent demandés ce qui nous avait poussés les uns les autres sur la voie de l'aïkido et ce qui nous pousse toujours plus avant. Autant de pratiquants, autant de raisons. Mais j'en ressens une qui court à couvert de nos rires et de nos déclarations et qui irrigue nos attitudes. Une motivation, un certain goût non formulé mais qui, à la façon d'une résurgence, affleure de-ci de-là et constitue une sorte de liant à notre sain entêtement. Une raison dont la révélation pourra peut-être surprendre certains car toutes et tous ne la partagent pas uniment et, à tout le moins, pas nécessairement consciemment.

Je veux parler d'une certaine forme de romantisme, d'attrait romantique pour cette discipline qui est si étroitement liée à l'histoire de ceux qui nous ont précédés et ceux qui nous servent de modèles : depuis les samouraïs des temps les plus reculés jusqu'aux Doshus, fils du fondateur, qui en sont les héritiers, à tous ces prestigieux compagnons de route tant japonais qu'occidentaux qui continuent d'essaimer l'Aïkido de par le monde, jusques et y compris, dussent-ils en rougir, nos propres professeurs.

Voilà bien quelque chose que nous n'évoquons pas souvent sur le tatami ; le lieu ne s'y prête pas puisqu'il n'est pas lieu de parole. Pourtant : résurgence que le texte écrit par l'un d'entre nous sur tel livre mettant en scène des héros samouraïs. Résurgence que les références au cours de conversations à bâtons rompus à certaines littératures telle que *La pierre et le sabre*, *Le clan des Otori*. Résurgence encore que cette assertion de Michel Erb, un dimanche, au détour d'un stage, nous invitant à descendre de ce rêve éveillé pour nous rappeler au principe de réalité : « Nous sommes des samouraïs du dimanche »...

En tout aïkidoka sommeille un samouraï, aussi improbable soit-il, qu'il s'en fasse l'aveu ou non. Peut-être l'absence de compétition, en ce qu'elle n'oriente pas résolument l'aïkido vers une destinée sportive, favorise-t-elle ou renforce-t-elle la couaison de cette pensée intime, de même que l'attachement de notre discipline à ses critères éthiques et son rejet implicite des préoccupations de notre siècle qui font vertu de l'argent et de la concurrence et les imposent en valeurs uniques et universelles.

Cette attitude romantique satisfait aussi un souci de distinction sociale pour ne pas dire d'originalité. Distinction en soi et vis-à-vis du reste de monde mais aussi distinction d'avec les autres arts martiaux pourtant frères de culture et de tradition pour autant qu'ils restent fidèles à la lettre et à l'esprit des enseignements premiers transmis.

Penché au bord de la page blanche, je me suis lancé et l'ai noircie de mes pattes de mouche. Je n'ai sans doute rien fait d'autre que de pousser une porte déjà ouverte. Mais je ne peux me départir de l'idée que ce que j'y ai découvert est un sentiment profond qui sourd en nous, marquant d'une empreinte chaque fois plus forte chacun de nos progrès.

## 8. Songe, mensonge ?

La Toussaint me laisse dans un état de perplexité morose tel que l'être toujours vibronnant que je suis se met brusquement à ne plus rien faire, à tourner en rond et, avec un regard intérieur proche de l'hallucination, à se demander « quoi ? ». Soupçonnant le retour de cet étrange état d'esprit, je me suis dit qu'il fallait anticiper et pour une fois réagir avant que d'être surpris.

M'ébrouant, jetant un œil vitreux par la fenêtre et constatant que le temps était au beau, malgré un sol rincé par de récentes pluies, je me dis que il serait fort à propos et bien dans l'air du temps de rendre visite —une fois n'est pas coutume— à mes parents qui logent au cimetière. Ne jugez pas mal mes propos : si je ne suis pas familier des pierres tombales et des rites funéraires, cela ne m'empêche nullement, comme tout un chacun, d'aimer ceux que j'ai perdus et de penser à eux fréquemment pour ne pas dire chaque jour. Mes parents étaient des gens bien et je leur dois d'excellents souvenirs qui m'inspirent, par delà et malgré le temps, une piété permanente et sans faille.

Une fois sur place, au cimetière, j'observai d'abord les dévotions auxquelles se livraient les autres et, avec le plus grand naturel, je suivis leur exemple. J'achète ma petite plante, nettoie le dos luisant et marbré de la tombe, place la plante avec une infinie précaution et, comme eux enfin, me recueille. Le soleil réchauffait tout doucement une atmosphère déjà clémente et, n'était une humidité prégnante, je me fis cette réflexion que l'on aurait pu, si la structure, l'esprit qui l'habitait et la morale communément admise l'avaient permis, prendre un joli bain de soleil au beau milieu d'un parterre exceptionnellement exubérant de fleurs multicolores.

Puis, ayant fait le tour des tombes alentour, plus par acquit de conscience que par curiosité pour telles floralies, et ne sachant plus très bien comment finir ma journée, je me sentis rechuter imperceptiblement dans cet état de semi-léthargie comateuse propre à la période. Las de tourner en rond, fatigué d'être debout, j'eus tout juste la présence d'esprit et surtout le bon goût de choisir un poteau indiquant le numéro de rangée plutôt qu'une tombe pour y poser les fesses et sombrer dans une méditation languide... Je crois, pour tout dire, m'être assoupi et l'espace d'un moment m'être plongé dans un de ces rêves qui mêlent avec fantaisie des morceaux de réel aux désirs et aux préoccupations les plus intimes.

Je me voyais (moi, rendez-vous compte !) réfléchir aux nouvelles destinées de l'aïkido dans notre siècle. « Diffuser sa pratique au sein des "banlieues" ? », continuai-je sur le même mode. Voilà une mission des plus enviables pour apaiser l'humanité souffrante : développer un art martial positif pour faire pièce aux pratiques mafieuses de racket et de guérilla urbaine fondées sur le narcotrafic et la corruption.

Dès la maternelle, cette classe que le monde entier nous envie, enseigner la chute arrière, la chute avant et, plus que tout, le *Musubi*, cet art du lien harmonieusement tissé par la relation, l'attention à l'autre dans la préservation de soi.

Les images se succédaient ainsi, dans le plus grand désordre, sans queue ni tête, sans effort ni logique apparente.

Troquer définitivement et sans regret l'auto pétaradante et polluante, que l'on enfourche le plus souvent rageusement, pour le calme d'un dojo ensoleillé et un simple kimono de coton blanc.

Faire entrer le *Takemusu aiki*, cet ouvrage qui rassemble les conférences et les écrits d'O Sensei, au pinacle de la littérature de gare... Ou, à tout le moins, parler de la voie de l'harmonie des énergies sur les quais, là même où se rencontrent ceux qui vont quelque part...

N'engager de préliminaires amoureux qu'après s'être d'abord placés en seiza tous deux face à face et s'être copieusement l'un et l'autre salués.

S'emparer doucement des mains du partenaire en ryote dori plutôt que lui lancer des assiettes à la tête, et terminer la technique par un de ces irimi nage langoureux qui tournent, tournent, tournent bien au-delà de 360° sans jamais finir...

Un monde empli d'aïkido serait-il encore un monde ?, interrogeait ce songe...

« Peut-être pas mais un monde sans aïkido serait proprement terrifiant », répondit alors un tout petit homme barbu d'une voix narquoise à côté de moi joignant ses deux mains et se courbant à

plusieurs reprises sous le jet éblouissant d'un robinet : « Ah ! Rendre hommage, nu sous la cascade glacée, aux anciens et aux dieux ! ».

C'est alors que le bruit d'un broc que l'on cognait violemment à deux pas de moi contre un robinet me réveilla en sursaut de la torpeur à laquelle m'avait conduit cette visite. Confus, je sortis précipitamment du lieu.

Songe mensonge ?

Sur le parking, m'en allant benoîtement reprendre ma voiture, je manquai de me faire écraser par les voitures rageuses des mêmes personnes que j'avais croisées peu avant, à quelques tombes de la mienne, bénissant avec componction leurs trop tôt disparus.

## 9. De toutes les couleurs

J'ai pas mal bourlingué dans ma déjà longue vie et, sans jouer au vieux jeton, je peux dire que j'en ai vu de toutes les couleurs. Rien que dans notre dojo il m'est arrivé de trouver un soir tous les élèves tomber à bras raccourcis les uns sur les autres, armés chacun d'une bouteille en plastique. Certes, c'était en tout bien tout honneur : Leurs coups étant peu inspirés et trop mous, ils apprenaient ainsi à donner un sens à leur frappe *shomen uchi*. Vous noterez en passant qu'avec un goût très sûr, leur professeur leur avait évité de se servir de bouteilles en verre.

J'ai vu comme je vous vois un *hakama* déguisé en arbre de Noël et aussi une jeune fille en garde au *bokken* s'opposer à son professeur les mains gantées de maniques de cuisine. Ceci pour ne citer que quelques exemples. C'est vous dire que je suis plutôt blasé et que, pour me surprendre, il faut se lever tôt. C'est certainement ce qu'ont dû faire les témoins de mariage de Catherine et de Guillaume. Quoi qu'il en soit, ce que nous avons vu ce vendredi dépasse l'entendement et mérite quelques rimes pour en sceller le souvenir.

### ***Des Tutus sur le tatami***

*Des diamants de pluie  
Rayent la laque de la nuit  
De novembre où le dojo luit  
Scintillant et transi.*

*Assis sur leurs pieds  
Au sec, sages, alignés  
Des élèves médusés.  
Quoi ? Le maître a appelé.*

*Qu'est-ce donc ? Un feu  
D'artifice ? Qui donc ose ?  
Oh la belle rose !  
Oh la belle bleue !*

*Oui ! Ils ont osés !  
Témoins incandescents,  
Ils allument le feu ailé  
Qui embrase les amants*

*Catherine en tutu bleu  
Guillaume en cabri rose  
Mais dites à quoi rime  
Donc cette rixe ultime ?*

*Aux prises dans la houle  
Sans se déprendre où qu'ils aillent  
L'une chute, l'autre roule  
Bientôt les épousailles !*

*Le rose se fondant au bleu  
Ajoute sa douceur  
Le bleu mariant le rose  
Ajoute sa fraîcheur.*

*Ainsi va la vie !  
Le couple sous ses voilettes  
Mêlant les organdis  
En cœur fait violette*

*Sur les tatamis vert chou  
Pour eux bientôt non deux  
Mais une et même roue  
Tournera entre terre et cieux.*

*Vivent les amoureux !*

Je ne sais si tout cela est bien conforme à l'étiquette.  
Sauf peut-être à celle du Champagne ?

6 novembre 2010

## 10. Méli-mélo de Hakama

La loi des séries, je ne vois que cela pour expliquer l'étrange épidémie de phénomènes troublants qui marque la vie de notre dojo en ce moment. Coup sur coup, Bernard déchire son hakama de bas en haut ; Cédric découpe le sien à l'entrejambe en tentant un jeté de jambe un peu trop marqué, et moi qui vous parle, ce matin même, je m'emmêle les pieds dans les plis de cette digne pièce de vêtement, un pied dans chaque jambe opposée, au point de me ligoter moi-même, en quelque sorte, et me retrouver ficelé comme un salami à ne plus pouvoir me relever.

Face à telles déconvenues, je ne connais qu'un moyen de venger notre honneur : dévoiler au monde entier les secrets de fabrication d'un bon hakama, d'un hakama fait pour durer et qui jamais ne regimbe, un vêtement qui soit un autre nous-même, notre ombre dans chacun de nos gestes, un confident attentif, un compagnon de tous les instants sur lequel nous puissions compter sans qu'il nous craque dans les jambes à la première occasion ou se dénoue lâchement au cours d'une technique. Bref, un hakama, en somme.

Nous avons déjà évoqué le sens attribué aux plis du hakama dans nos lignes : à chaque pli une vertu cardinale d'ordre moral que le samouraï se devait —et qu'à notre tour nous devons— de cultiver dans tous les aspects de l'existence (cf. *Journal d'un débutant* - Saison 4 : 5. « À la lettre souffle l'esprit »).

La façon de le plier a aussi fait l'objet d'investigations poussées qui m'ont conduit à la conclusion que, s'il existait nombre de généreux conseils pour plier le hakama de la façon la plus officielle, chaque aikidoka avait son truc à lui pour venir à bout, à croupetons, de ce passage obligé des fins de cours.

C'est pourquoi la suite de ce texte sera pratique et prosaïquement consacrée à la « façon » du hakama, à cet art millénaire d'en faire un, aux secrets les plus obscurs de sa fabrication, à la façon enfin avec laquelle on peut, en chapardant les rideaux de sa grand'mère, confectionner son propre hakama fleuri. La mode des jupes pour homme, à l'ordre du jour un moment, a fait long feu, ne recueillant pas l'enthousiasme du plus grand nombre ; seul, le Kilt, d'ailleurs porté par l'un des nôtres à ses heures perdues, a su prendre place au soleil, sous les pluies diluviennes d'Écosse. Peut-être que, ce texte aidant, nous serons à l'avènement d'une vraie toquade qui verra le hakama porté à l'occasion des fêtes comme tenue de soirée, ou le jour de son mariage, signe hautement symbolique et riche de sens moral... Après tout, n'avons-nous pas adopté tout uniment de par le monde le *jean* en toile de denim ? Peut-être est-ce l'aube d'un grand jour, qui sait ?

Ainsi nous vengerons-nous définitivement des avatars qui nous ont malmenés ces derniers temps.

Tout, tout, tout, vous saurez tout en parcourant les liens ci-après :

- Pour les costumes, la référence est le site du Musée du costume de Kyoto (<http://www.iz2.or.jp/english/index.htm>).
- <http://www.sengokudaimyo.com/garb/garb.html>, site très bien documenté (voir, entre autres, la page sur les coloris). Suivre les liens suggérés pour une vue d'ensemble détaillée sur le Japon médiéval
- Sur la réalisation d'un hakama [cette page](#) (<http://www.sithvixen.com/tutorials/SewingHakamaPants.pdf>), aborde la question des proportions.
- <http://lastwear.deviantart.com/gallery/#patterns> : Un site détaillé sur certains points techniques de la réalisation, en particulier les finitions. :
- Sur la symbolique des plis, un article très précis : <http://fudoshinkan.over-blog.com/article-25903129.html>.

## 11. Faire de l'ordinaire exception

Lorsque j'ai commencé à écrire ce journal, je me demandais comment l'on pouvait devenir aikidoka. Cette question, naïve, et toujours d'actualité pour moi, supposait qu'à la longue, il pourrait advenir que pratiquer l'aïkido devienne quelque chose d'habituel au point d'être banal. Une pratique qui s'inscrirait dans la grande geste plan-plan du quotidien, qui perdrait son relief, son éclat, son étrangeté, une activité parmi d'autres qui ne mériterait plus que l'on en fasse un fromage.

Plus je pratique l'aïkido et plus je constate que ce préjugé s'avère être, à l'usage, une intuition totalement erronée.

Cinq ans après, faire de l'Aïkido est et reste une activité d'exception. On ne peut s'y accoutumer comme à une routine. La raison en est simple : quand bien même on serait l'avancé le plus avancé des aikidokas de toute la terre, avec des milliers d'heures de pratique jusqu'à plus soif, l'autre est là avec son monde à lui qui reste chaque fois à découvrir et qu'aucune technique ne peut résoudre *a priori*.

Si j'en juge par ma propre expérience, aller à l'entraînement est déjà aller au devant de l'inconnu. Je me vois mal sortir pour aller à l'aïkido comme j'irais faire mes courses. En revenir, c'est ruminer chaque fois avec délectation une expérience nouvelle, inédite. Le dernier stage de Michel ERB le confirme encore qui comme souvent ébranle et remet en perspective ce que nous croyons acquis depuis belle lurette, transformant les techniques les plus éprouvées en tout sauf de l'anodin, du fade, de l'insipide, du plat, de l'ordinaire.

Mieux. L'aïkido nous aide à redécouvrir ces choses qui vont de soi, les plus triviales, pour en retirer un possible suc de martialité, fondé sur nos simples ressources naturelles. Ainsi, comme le suggérait Michel dimanche, de la position ouverte du pied qui préside à la marche mais qui assure aussi la stabilité maximale des appuis. Autre exemple : le regard qui doit nécessairement précéder d'un fragment de seconde les différents actes de la technique et guider les deux partenaires : pour Tori, accomplir le geste juste (un placement serré, un henka, un lancer de hanche, une propreté d'exécution), pour Uke : l'indication du lieu de sa chute. Or, il y a dans ces presque « lieux communs » une magie inhérente. Sans doute cela vient-il de ce que notre vie routinière et sédentaire nous a désappris l'utilité de ces gestes premiers qui aidaient jadis à la survie : comment imaginer qu'un simple regard de ma part peut entraîner ma hanche et ainsi m'aider à venir à bout d'un plus fort que moi ?

Ainsi, faire de l'aïkido c'est aussi revisiter les trivialités du quotidien et les corriger quand c'est nécessaire ou en user autrement. C'est aussi jouer avec les propriétés étonnantes de situations pourtant connues de tous et vécues tous les jours. Qui a déjà pris le bus ou le tramway sait qu'à moins d'être confortablement assis, on subit les ballottements désagréables et les soubresauts des accélérations et des virages. La prochaine fois, confrontés à cette situation, mettez-vous discrètement en position de garde : les jambes légèrement fléchies, la jambe avant le genou à l'aplomb de votre

orteil. Si la position est juste (et ici il ne faut pas oublier de placer le pied avant en position légèrement ouverte !), vous n'aurez quasiment plus à vous tenir parce qu'alors vos jambes accompagnent naturellement les mouvements paradoxaux du bus ou du tram, neutralisant les déséquilibres provoqués par les effets de tangage et de roulis.

C'est que nous revenons de loin. Si je fais le tour d'horizon de mes activités quotidiennes, quand je ne suis pas couché, goûtant un sommeil réparateur, je suis assis : à table devant les différents repas de la journée, au travail devant un ordinateur et en fin de soirée devant l'écran cathodique. Ma vie éveillée, je la ne vis pas debout —sauf pour aller d'un point à un autre— mais assis : pourquoi s'étonner alors que sur le tatami, au lieu de rester le buste bien droit et de me baisser sur les appuis, affichant ainsi une attitude martiale propice à faire face à toute situation, j'aie tendance, les jambes tendues, à me casser en deux, pointant les fesses vers le haut ? Bref ! Agissant ainsi, je me place dans la position la plus propre à... me prendre un bon coup de pied au derrière !

## 12. Douceurs

Nos fabuleux guerriers en leur immense sagesse inventèrent jadis une trêve dont devaient s'emparer plus près de nous sénateurs et députés, puis footballeurs, bref, tous ceux qui s'enorgueillissent de trouver des poux dans la tonsure des autres pour se prouver quelque chose, se pousser du col ou retirer de la rixe un bénéfice jugé substantiel. Cette trêve, traditionnellement dite « des confiseurs » prend effet en France entre Noël et Nouvel an. Elle tire son origine de la trêve de Dieu ordonnée par l'Eglise catholique, apostolique et romaine du temps de Saint Louis vers 1245. C'est dire que cela ne date pas d'hier. Une ordonnance y stipulait en effet que les combats fussent arrêtés pendant la période de l'Avent précédant Noël.

Mais les trêves de confiseurs qui ont marqué nos esprits contemporains à une date récente restent sans conteste celles qui réunirent, le 25 décembre 1914, au beau milieu du *no man's land* de tranchées se faisant face, soldats allemands et anglais. Lassés jusqu'au dernier degré par la guerre, ils s'échangèrent des cadeaux, bavardèrent et chantèrent Noël, certains jouèrent même une partie de football. Les autorités mirent un coup d'arrêt à cette dangereuse initiative goûtée par les combattants. Ils devaient considérer celle-ci comme une incongruité qui risquait d'entraîner, pour peu qu'on n'y prît garde, un mouvement de fraternisation préjudiciable à leur plan de bataille si finement élaboré que, de part et d'autre, on se faisait fort de mener à son terme et dont on sait aujourd'hui qu'il devait s'illustrer par une boucherie réciproque, têtue et sans nom.

Chez nous, à l'aïkido, nous qui nous piquons d'être pacifiques, point de combat, point de trêve.

C'est pourquoi, cette année encore, nous redoublerons d'assauts d'amabilité entre partenaires, défis introduits par quelques tsuki, tsuki âprement mûris derrière les fagots et parés avec aplomb par des esquives *ad hoc*, échanges rythmés par des ukemi à répétition.

Que voulez-vous ! On ne se refait pas : telles sont nos confiseries et leur avantage insigne est qu'elles se dégustent toute l'année. Alors pourquoi pas ce mardi 28 décembre, si l'appétit vous vient de goûter nos douceurs...

## 13. Pause

Voilà un certain temps que je ne me suis pas manifesté, que je n'ai pas distrait mon public de mon aimable clavardage. C'est égal, ne croyez pas que je contienne ainsi ma plume sans douleur. Ne dit-on pas que les plus grandes douleurs sont muettes ?

Récemment, à Jean-Marie, qui me demandait si je souhaitais repasser le grade du 1<sup>er</sup> Kyu, je n'ai su répondre que par un signe de tête qui avait tout de la dénégation. Toutefois, je sens bien que le mutisme n'est ici plus de mise et que je dois certaines explications. D'abord à mes professeurs qui me proposent de tenter à nouveau ce passage de grade. Aux nouveaux aussi, qui ne comprendraient pas qu'un « avancé », qui plus est invité par un de ses professeurs, puisse s'affranchir d'un passage

qui apparemment semble à sa portée quand, pour eux, il semble encore lointain. Aux amis de tatami enfin, qui s'inquiètent, non sans raison, de me voir en quelque sorte « lever le pied ».

Il est toujours préoccupant dans un club comme le nôtre de voir des apprenants lever le pied, *a fortiori* en vue ou à la suite de passages de grade. Cela ne présage rien de bon. Je suis au regret de le dire mais c'est la triste vérité : trop souvent, cela annonce, à plus ou moins brève échéance un abandon. Certes, les raisons de ces abandons sont aussi variées que le nombre de ceux qui en sont frappés : santé, fatigue, découragement, parfois blessure... Je m'empresse de dire que, pour ma part, il ne s'agit pas de cela. Il serait plus exact de dire que je fais une pause. C'est cela : je fais une pause. Et c'est, ma foi, très différent.

Comme j'ai passablement réfléchi avant de prendre ce parti, je pourrais évoquer plus de raisons qu'il n'en faut à cette décision et s'il fallait un seul motif qui coupe court à toute discussion, je pourrais sans honte évoquer mon genou dont j'ai déjà dénoncé l'infâme trahison dans ces mêmes colonnes. Mais ce serait trop facile et s'il est vrai que je dois faire attention, ce ne serait qu'une demi-vérité. La vérité toute nue est que je ne vois pas en quoi, malgré tous mes efforts depuis juin, et — faut-il le dire, toute l'attention dont m'ont entouré mes professeurs, je suis en mesure aujourd'hui de satisfaire à un passage de grade que j'avais méticuleusement préparé et qui m'a été refusé. Je ne me sens pas avoir fait des progrès suffisants pour me sentir en confiance. Je constate moi-même encore de nombreuses insuffisances qui me semblent réhivitoires à un passage serein : erreurs dans les placements, dans les positions, oublis divers, gestes approximatifs... la liste en serait longue si je devais les énumérer toutes... Pour dire le vrai jusqu'au bout, je ne suis pas sûr d'être en mesure, à mon âge — car il faut bien le mentionner celui-là — de résoudre un jour tous ces problèmes, mais j'ai bon espoir de tordre le cou à certains et mon envie de progresser, de ce point de vue, n'est en rien entamée.

Au surplus, j'ai remarqué que la pression induite par ces passages me gâchait le plaisir de pratiquer l'aïkido. À tout prendre, s'il faut accepter d'être sous pression, je préfère subir celle de la martialité, même si elle n'est pas toujours agréable, et essayer de m'en débrouiller. Oh ! Je sais les progrès que j'ai encore à accomplir en ce domaine, car je crie avant d'avoir mal ! Mais cette pression-là me semble davantage conforme à l'esprit de l'aïkido que de briguer l'honneur d'un rang. Cela dit, le souci constant du geste juste est déjà en soi une pression suffisante.

Je ne voudrais pas passer trop vite sur la notion de plaisir. Si je pratique l'aïkido c'est aussi parce que je le fais, par-delà mes insuffisances, avec un plaisir non dissimulé. Je ne crois pas que le plaisir est ce qui nous amène à l'aïkido mais je suis certain que c'est ce qui nous pousse à revenir et nous le fait pratiquer avec tant de cœur. On voit bien alors que si les grades et leur passage deviennent obstacle à ce plaisir, la décision d'en ralentir le rythme se justifie pleinement.

Il n'est pas dans mon idée de remettre en cause, en quoi que ce soit, les grades et leur utilité. On trouvera une abondante, claire et, à mon sens, convaincante explication de leur raison d'être dans le texte de François Penin intitulé « La notion de grade et de passage de grades ». Mais, si j'osais, je me hasarderais à proposer —et non opposer— que le progrès en aïkido peut aussi passer par le genre de pause que je me propose de respecter.

Naturellement, il ne s'agit nullement d'une pause passive. Encore moins de cesser de pratiquer l'aïkido. Mais au contraire, en me libérant de la tension qu'impose, quoi qu'on en ait, la trajectoire des grades et dans la pleine conscience des problèmes rencontrés dans la pratique, en particulier lors de ces passages, de reprendre l'enseignement à la base en m'attachant à l'exacte réalisation des techniques en elles-mêmes et pour elles-mêmes, comme un objectif en soi, un absolu à atteindre.

C'est en tout cas ainsi que je vis la période présente et que je m'efforce de travailler.

## 14. Bons Baisers de Lyon



Jûjirô Takeshi, fils aîné de Mitsuhide Akeshi,  
Marionnette « à main tenue »,  
Japon, région de Tokushima, près d'Osaka,  
XX<sup>e</sup> siècle, hauteur : 125 cm.

Lyon, la patrie de Guignol, où nous passons un agréable séjour. Comme vous le voyez par cette photo prise au Musée international de la marionnette de Gadagne, je me délecte ici et prends des leçons. Vous avez sous les yeux une magnifique marionnette du *Bunraku* japonais. Le terme *bunraku* vient du fameux marionnettiste Bunrakuken (XIX<sup>e</sup> siècle) d'Osaka. Ce théâtre de marionnette, le *ningyo joruri bunraku*, est né au XVI<sup>e</sup> siècle. Il réunit le *joruri*, récit accompagné au *shamisen* (sorte de luth à trois cordes), et le *ningyo*, jeu de poupées issu des rites ancestraux.

Depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle, le maître manipule le bras droit et la tête, ses deux assistants tiennent l'un le bras gauche, l'autre les pieds de la marionnette [technique *sanninzukai*]. « Chaque scène se déroule comme un ballet, en suivant l'histoire racontée et chantée par un ou plusieurs chanteurs-conteurs, eux-mêmes accompagnés d'un orchestre dont le principal instrument est le *shamisen*. » (Chesnay, 1947, p. 53).

Je reste un temps malheureusement trop court pour tenter un contact avec un tatami du coin. Mais j'aurais l'occasion de revenir... Et puis, de toutes façons, ils ont ici un moyen ultra-aïki de circonvenir un attaquant : il suffit de lui offrir une bonne platée de grattons et un coup de Côte-rôtie, et de le finir avec une demie douzaine de bugnes et voilà l'affaire !

Bien le bonjour des gones de Lyon !

## 15. Un rêve étrange et merveilleux

J'ai rêvé que je volais. C'est un rêve récurrent. Un de ceux dont je me régale volontiers quand il m'est donné de le vivre parce qu'il me donne la satisfaction, rare pour mon quintal, de m'affranchir un temps de l'attraction terrestre, ce despote dont je subis l'empire constant depuis que je suis sorti du ventre de ma mère.

Il paraît que c'est un rêve fréquent dont chacun fait l'expérience plusieurs fois au cours de sa longue vie de sommeil.

Chez moi, il prend toujours la même forme. Il me suffit de prendre un peu d'élan vers le haut et hop ! me voilà à l'horizontale, planant à deux mètres du sol, guère plus, et me dirigeant à mon gré, sans effort et Dieu sait comment. La raison pour laquelle je m'envole me demeure cachée. Cela advient, ni plus ni moins, et ne me trouble en rien. J'ai remarqué que je ne m'occupais guère de jouer sur l'altitude mais prenais plaisir à léviter et me déplacer tout simplement. Ce plaisir très vif est régulièrement accompagné d'un étonnement profond de me savoir en capacité de planer et surtout de la simplicité qu'il y a à le faire.

Mais aujourd'hui, sans toutefois être trop éloigné du premier, le rêve dont je parle a revêtu une tout autre forme. Le théâtre en était le dojo où nous travaillions en *suwari waza*, une position dont le manque de hauteur de vue fait de moi un laboureur de tatami à qui tout mouvement coûte. Nous en étions là de nos efforts, de plus en plus poussifs pour ma part, quand, sur un mot de mon professeur dont mon rêve n'a pas laissé trace, je me mis à flotter à genoux à trois centimètres du sol avec des déplacements légers, souples, sûrs, rapides et subtils. Surpris, je ne m'expliquais pas ce qui se passait et dans le même temps ne me départissais pas de ce sentiment d'évidence que l'expression « bon dieu ! Mais c'est bien sûr ! » résume parfaitement.

Seulement voilà : qu'est-ce qui était « bien sûr » ?...

Au petit matin, je me réveillai de très bonne humeur. Un de ces clairs matins qu'illumine l'impression que du monde je ne ferai qu'une bouchée, et après un copieux déjeuner, mon rêve me revint en mémoire. Un détail notamment se rappela à mon souvenir, une vision plutôt à laquelle je n'avais pris garde : lorsque je volais ainsi en rase-mottes, confortablement installé à genoux en position de *suwari waza* (avouez tout de même !), mon hakama bouffait comme les jupes exagérément gonflées d'un aéroglisseur. Je compris tout à coup que ce qui me faisait ainsi bouger à égale distance du sol, je le devais au coussin d'air emprisonné dans les plis défroissés et tendus de mon hakama.

Cette observation me donna à penser et je me pris à réfléchir. Comment la chose en vrai pourrait-elle être possible ? Voilà bien un défi digne du concours Lépine. Mais j'abandonnai bientôt, me heurtant une fois de plus à l'absurdité décevante des rêves. À moins de devenir un pétomane particulièrement doué et discret je désespère de jamais transformer ce rêve en réalité !

## 16. On tranche le lard oui mais comment ?

Si, à La Villette dès 5 heures du matin, on tranche le lard, sur le tatami de Marcq on le découpe à 9h du soir. Mais le surin ici se nomme *tanto*. Méfiez-vous ! Même s'il est en bois, ce succédané de poignard japonais peut faire mal car sa pointe est dure et acérée. Aussi bien, avec ce bistouri indispensable de la panoplie de l'aikidoka, l'Uke peut-il piquer son partenaire, lui ouvrir une boutonnière, lui fendre carrément le capot en deux ou l'égorger. Cela dit en tout bien tout honneur car il s'agit ici pour Tori d'apprendre à parer tout attaquant qui userait d'un cran d'arrêt, d'un canif, d'un scalpel, d'une lame de rasoir, d'un Laguiole ou d'un Opinel à virole de blocage.

La saisie du *tanto* en elle-même est très voisine de la saisie du *ken*, il n'y a donc pas de raison de se faire de la mousse. La grosse différence réside dans le fait, rebutant de prime abord, qu'on ne peut saisir le coupe-jarret que d'une seule main. Après quelques moments d'hésitation, on compense, on s'adapte, on fait avec.

Notez que si le bout côté manche du coutelas n'est pas bloqué de quelque façon, il risque fort de vous glisser de la main au moment où il rencontrera la bedaine du bourgeois. Non seulement vous risquez de perdre votre outil de travail mais en plus vous risquez de vous entailler la main. Il vous faut donc couvrir à tout prix ce bout de manche et cela, selon la saisie, avec la paume de la main ou avec le pouce. Par ailleurs, et c'est la deuxième chose importante, votre saisie ne manquera pas d'être ferme mais souple. On croit ça facile comme ça, mais je voudrais vous y voir. En fait, le truc c'est de resserrer le petit doigt, l'annulaire ensuite un peu moins fort, etc.

C'est assez dire que la façon de tenir un schlass est en soi tout un art qui fut disputé en son temps par les plus brillants esprits, si bien qu'il faudrait lui consacrer un volume entier pour résumer ses gloires, ses mérites et ses subtilités. Alors pour faire court, nous ne citerons, et c'est bien assez, que quatre positions de base pour saisir le couteau, positions qui toutes donnent lieu pour Tori qui les reçoit à des techniques de défense. Les voici :

La position *Gyakute* : saisie du manche, **lame vers le haut, tranchant vers l'avant**. Recommandée pour les piques et les coupes notamment à la gorge, de même qu'au sabre. En pique, le but est de perforer l'estomac de l'adversaire. Mais comme le tranchant est orienté vers le bas, la pique se fige dans les entrailles et il est malaisé de déchirer le reste en coupant vers le bas, gêné que l'on est par les os du bassin. Ce qui est très contrariant.

Note technique : on se servira de la paume pour bloquer le cul du manche.

En revanche, la position *honte*, **même position** mais **tranchant vers soi**, permet à la fois de piquer et, une fois dans la marmite, de poursuivre une coupe généreuse vers le haut jusqu'au plexus solaire. Dans la tradition japonaise, on raconte que cette attaque révélait une intention de tuer tout à fait catégorique et sans excuse possible et, en cas de jugement, le surineur était considéré d'autorité comme un criminel.

La paume bloque ici aussi le cul du manche.

Saisie du tanto **lame vers le bas** et tranchant en position *honte*, donc **tranchant vers soi**. Cette position permet de planter la lame du haut vers le bas et de ramener vers soi. Cette position est bien pratique pour égorger, par derrière par exemple.

Dans cette position, le pouce est un allié précieux pour bloquer le tanto.

La **même saisie** avec une position *gyakute*, donc **tranchant vers le partenaire** permet de protéger l'avant-bras tout en ayant le tranchant vers l'adversaire de manière tout à fait menaçante. Il est également possible de trancher et de piquer. Je me suis laissé dire que cette position est couramment utilisée dans les commandos de l'armée pour les combats à l'arme blanche, en close-combat notamment.

Dans cette position également, le pouce bloquera le tanto.

Un dernier conseil mais pour Tori cette fois : une fois l'attaquant désarmé, deux écoles pour lui rendre le coupe-coupe. Ou le poser par terre à une distance respectable, charge à Uke de venir le chercher, ce qui laisse à Tori le temps de se placer pour faire face à une nouvelle attaque. Ou tendre la dague le manche vers le partenaire, tranchant vers le haut, partie non tranchante côté paume de façon à ce qu'Uke ne puisse en saisissant l'arme couper la main de Tori... Prudence, prudence.

Bref. Quand on tranche le lard, c'est comme tout : il y a l'art mais il faut la manière.

## 17. Sed fluctuat nec mergitur

La cérémonie qui introduit le cours peut étonner le béotien. La position en seiza en rang d'oignons face au Kamiza, le salut au fondateur dans un silence religieux, puis le salut appuyé envers le professeur accompagné de la formule sacramentelle « Onigaishimasu » en surprend plus d'un. Ce rituel immuable, conforme au reishiki et respecté partout en aikido, a bien sûr un sens profond et témoigne notamment du respect dû à celui à qui l'on doit de pouvoir pratiquer. Mais on nous explique aussi qu'elle a un objectif plus simple et plus prosaïque : rompre avec ce qui fait notre quotidien, en particulier ses routines et, le cas échéant, ses ennuis, pour introduire une autre dimension propice à la pratique martiale, pour faire table rase de tout souci et aborder sereinement puis surmonter les difficultés propres à la pratique de l'Aikido. Seulement voilà. Les soucis parfois sont plus forts et rattrapent l'aïkidoka jusque sur le tatami.

C'est que le sort a de ces caprices qui confondent l'entendement et avec lui, le comble n'est jamais très loin d'être atteint, tirant force pieds de nez aux aspirations les plus louables, engageant malgré eux au plus brutal désespoir ceux qui, dans la panade, se démènent tant pour réussir.

Voici deux exemples récents.

Un professeur, des élèves, une séance d'aikido où chacun trouve son compte et progresse... Quoi de plus banal, n'est-ce pas ? Pourtant, on peut être Sensei, fraîchement émoulu mais déjà accompli, pédagogue et brillant, respecté pour cela par ses élèves, et être dans la vie civile un homme

à la recherche d'un emploi, se heurtant aux dédales des dispositifs loufoques mis en place pour minorer la statistique du chômage.

De même, ce jeune étudiant chanceux, désigné pour partir au Japon suivre un stage de trois mois, provoquant du même coup l'envie attendrie de tous les membres du club, se voit-il contraint d'y renoncer une semaine avant de partir à cause du tremblement de terre et ses épouvantables conséquences et se retrouve-t-il, gros Jean comme devant, catastrophé par un événement qui contrarie un rêve qui allait devenir réalité, paniqué de ne pas avoir de stage et désespéré de ne trouver une solution de quelque côté qu'il se tourne...

Encore une fois, le cours d'aïkido, j'entends : le rouge et le vert des tatamis ainsi que leur disposition géométrique, la pratique, le recueillement qui y préside, la cordialité de nos conversations après le cours, donne à oublier pour un temps ces situations difficiles. Toutefois, dans certains cas, sans qu'il y ait de magie à cela, nos rencontres apportent des solutions ou des débuts de résolution, issus d'une solidarité spontanée entre gens qui partagent une pratique commune. Certes, l'aïkido n'est pas un bureau de placement et nos échanges ne peuvent remédier à tout, mais ils peuvent parfois aider quand ils se font de part et d'autre sur la base de bonne volonté honnête et bien comprise.

Ainsi ce jeune étudiant a-t-il trouvé, une semaine après, un stage rémunéré correspondant à sa formation et à ses aspirations, grâce à un des membres du club qui a pu intervenir en sa faveur. Certes, la Flandre, placide et plate, a remplacé le tempêteux Japon, mais l'année n'est pas perdue.

Ainsi, un des élèves du Maître sans emploi, versé dans les arcanes kafkaïens des organismes acteurs de la recherche d'emploi, aura-t-il pu l'aider à faire « avancer son dossier vers une issue favorable ». Ce n'est peut-être pas le Pérou mais... c'est déjà cela.

*Sed fluctuat nec mergitur.* C'est cela aussi, le club. Et quand l'un d'entre nous manque à bord, c'est qu'il est mort. Non, là, je plaisante !

## 18. Codicille

Un jour, comme celui-là qui fit carrière dans la Légion et qui, fier d'un devoir accompli, partit les pieds devant, benoîtement, au doux son du « Boudin » entouré de ses amis portedrapeaux, je sais bien qu'un jour, un jour comme aujourd'hui peut-être, un jour tout bête, ... je serai frappé par ce divorce suprême entre âme et corps, par cette ultime foirade qui nous attend tous au tournant. Peut-être ne serai-je plus alors que l'ombre de moi-même. Ce qui, tout bien considéré, attendu ma taille et mon poids actuel, devrait être une ombre assez confortable tout de même.

Je le sais, je vous dis. Ne me racontez pas d'histoire. Mais, comment concilier cette sombre pensée, qui n'est après tout que la stricte destinée, avec le plaisir intense que j'aurai eu à pratiquer l'aïkido et plus particulièrement à m'en réjouir avec vous ? C'est qu'il y a trop à perdre, voyez-vous... Comment faire pour que, dans cet au-delà qui ne m'appartient plus déjà, ma rencontre avec l'aïkido se poursuive sans rien perdre de son agrément. Comment avoir prise sur ce qui se passera alors ? Une seule réponse à cela : un testament.

Je suis donc allé voir le notaire chez qui j'avais déposé un testament long du quart de la moitié du recto d'une seule page. Derrière ses lunettes à double foyer et sans sourciller, il prit bonne note de mes desiderata correctifs : allongeant le document d'une nouvelle ligne et parodiant le grand Georges en un sanglot, j'ajoutai une supplique pour que ma dépouille fût enterrée sous le tatami de Marcq.

Tut tut, halte aux cris ! C'est là ma dernière volonté.

J'imagine déjà aisément des amis chers qui, se tournant vers nos maîtres, contestent tout de go la chose : cela fera des bosses ! Cela gênera les chutes ! Pas si cela est bien fait, rétorquerai-je illico. Oui, mais il ne pourra plus participer à nos pots !, diront les autres. Et je dirai : la belle affaire ! Si je viens mettre quelques glaçons dans les vôtres !...

Ah ! Vous écouter, allongé, serein, pour l'éternité, ahaner sous l'effort, deux empan au-dessus de moi. M'amuser de vous ouïr discuter et gamberger sur les techniques ou comment les accomplir et, bien sûr, de temps à autre, quand la saison est au beau, accueillir sur mon ventre, au sortir d'un ukemi gracile, une jeune débutante aussi légère qu'une plume dont les tremblements de cygne viendront chatouiller mes osselets. Le soir venu, enfin, quand tout le monde est parti, avoir pour compagnon de jeu le fondateur qui me scrutera de son regard sagace et bienveillant et avec qui, copains comme cochons, je blaguerai à qui mieux mieux. Voilà une perspective nouvelle qui pare ma

destinée post-mortem de guirlandes autrement plus jolies qu'une plaque en cuivre à la porte du dojo frappée à mon nom, ou des fleurs en plastique et des couronnes en céramique.

Mais, rassurez-vous, Ô Gentils Camarades, je ne vous dérangerai pas. Je ne serai plus alors que cette ombre que vous oublierez bien vite. C'est bien là le moins. Une ombre pourtant qui vous accompagnera partout où vous irez, que vous pourrez piétiner sans qu'elle n'y trouve rien à redire. Votre plus fidèle compagne qui n'aura pas plus d'épaisseur que la lumière, pas plus de chair, mais vacillera d'intensité et tamisera la lumière la plus violente. Cette ombre débutante dans laquelle, sans y penser, vous viendrez parfois vous réfugier quand d'aventure vous douterez.