

André PROTIN

(Ceinture noire d'aikido
Professeur diplômé d'Etat)

aikido,
un art martial,
une autre manière d'être



Editions DANGLES
18, rue Lavoisier
45800 ST JEAN DE BRAYE

« Les phénomènes de la vie peuvent être comparés à un phantasme, une bulle d'air, une ombre, la rosée miroitante, la lueur de l'éclair, et ainsi doivent-ils être contemplés. »

LE BOUDDHA
dans le *Sutra Immuable*

« Il y a un moment dans la vie, quand on a beaucoup travaillé, où les formes, les tableaux viennent tous seuls, on n'a pas besoin de s'en occuper — tout vient tout seul. »

PICASSO

« La mère vaut dix pères, mais le maître vaut dix mères. »

(Proverbe hindou)

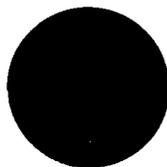
« Mes parents m'ont donné un corps et une éducation, mon maître fait de moi un homme. »

(Proverbe japonais)

日本

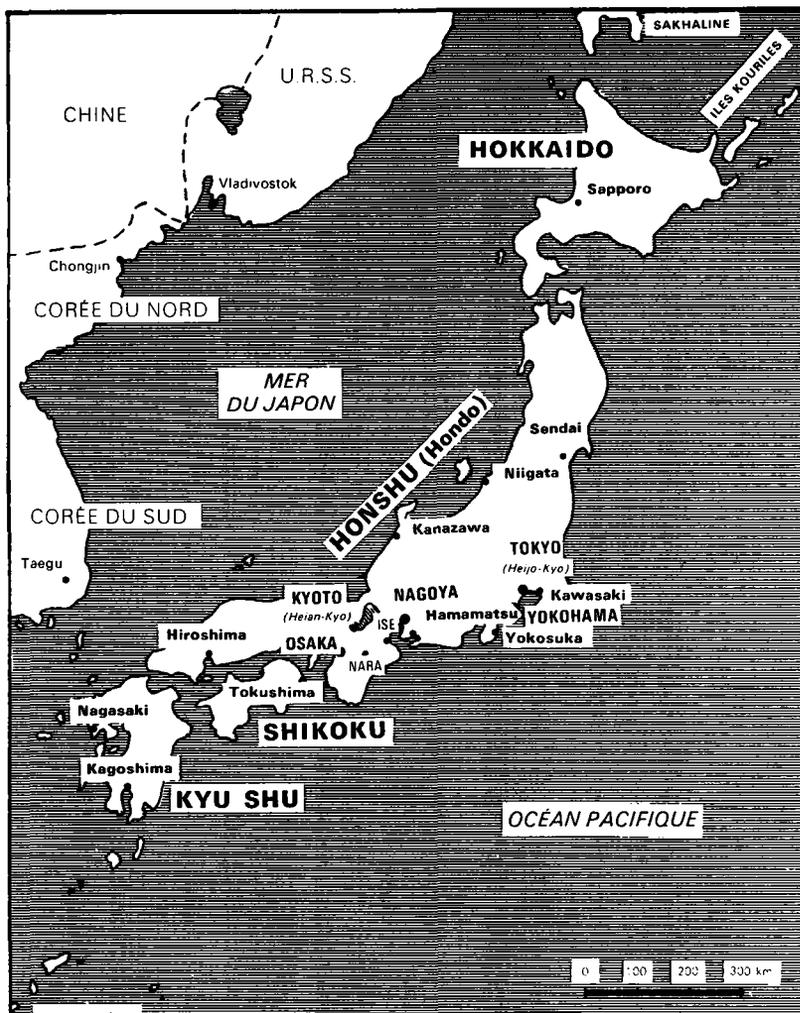
« soleil »

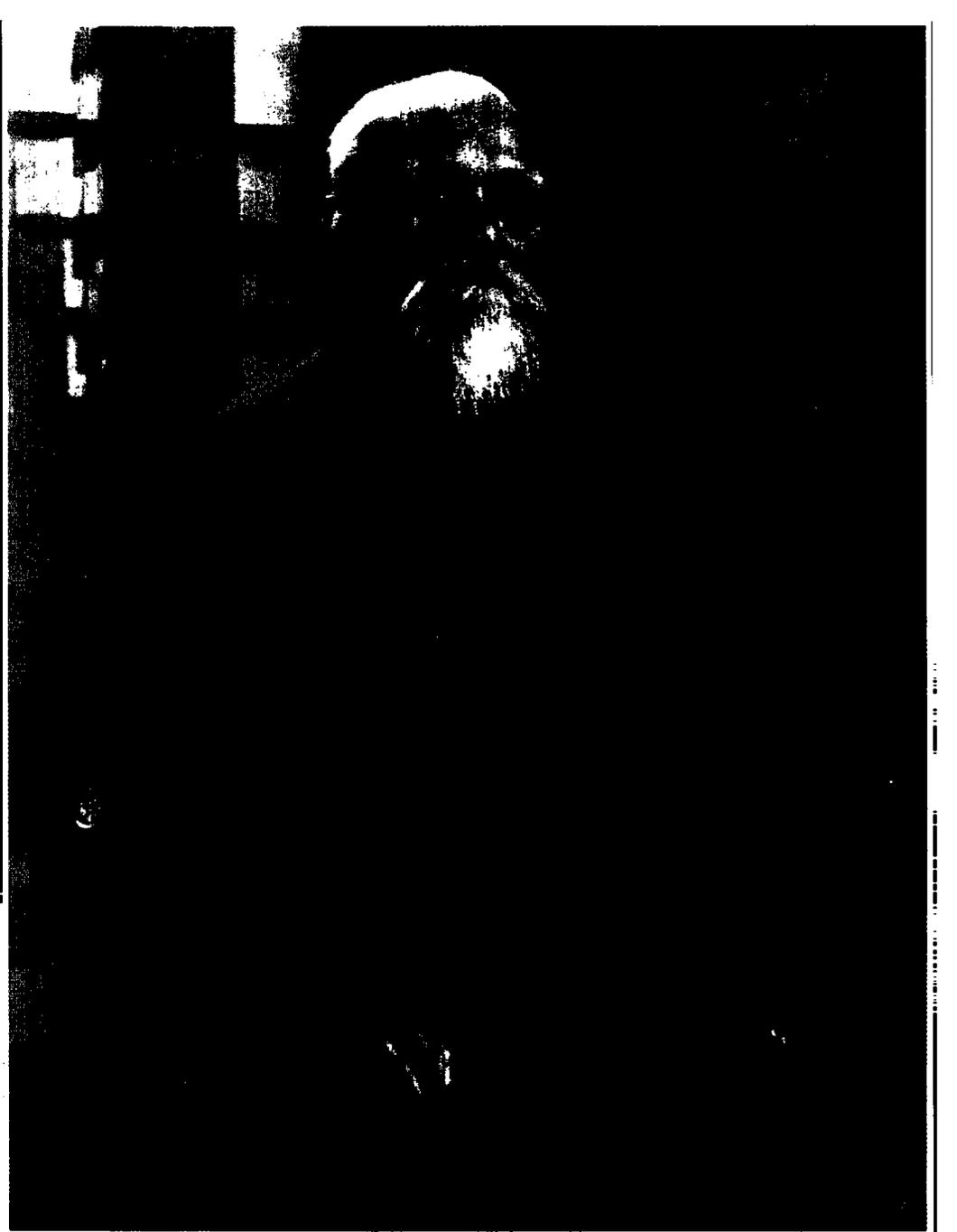
« source »



HINOMARU (autour du soleil)
Le drapeau nippon

La terre du Soleil Levant





INTRODUCTION

Cet ouvrage n'est pas technique.

Après O Sensei Morihei Ueshiba, maître-fondateur de l'aïkido, son fils et d'autres maîtres — ses disciples — consacrent toute ou partie de leur vie à l'étude, l'enseignement et la diffusion de l'activité humaine qui fait l'objet de ce livre. Ils sont parvenus à une maîtrise du mouvement corporel si élevée, si pure et si proche de la perfection qu'ils ont la compétence et la sagesse requises pour en donner une explication et en fixer les principaux traits dans une iconographie abondante. Cela ne signifie pas pour autant que leurs techniques se soient figées à un moment donné en images ou séquences d'images, expliquées ou commentées, et qui, en raison même de leur fixité, pourraient être interprétées et perçues comme définitives et exclusives.

Leurs techniques (entendre leurs manières de faire propres à l'art martial qu'est l'aïkido) ainsi immobilisées ne laissent pas apparaître leurs manières d'être qui les soutiennent et que seul le mouvement, dans sa réalisation et dans son aboutissement, peut révéler. Elles sont comme ils sont eux-mêmes, susceptibles de transformation, d'évolution et d'achèvement dans le sens défini par le fondateur. Leurs travaux doivent être compris et utilisés comme des modèles destinés à faciliter l'expérience et l'apprentissage individuels dans la recherche d'un comportement unifié et de son perfectionnement intégral continu. L'aïkido, bien que nécessitant le travail coopérant d'une communauté d'individus partageant le même idéal et la présence permanente d'un modèle, reste une affaire personnelle, exclusive de tout téléguidage, de toute progression imposée et structurée qui serait, par-là même, cloisonnante et négative.

Ce livre n'est pas non plus une étude exhaustive d'un sujet dont l'ampleur dans le temps et l'espace, et l'influence sur le devenir de l'homme, dépassent la simple connaissance livresque, la seule compréhension intellectuelle que l'on serait tenté d'appréhender de l'extérieur et de façon analytique. L'aïkido laisse perplexes ceux qui ne le pratiquent pas ; il embarrasse les sportifs et tous ceux qui ne voient en lui qu'un sport de combat ; il inquiète les non-violents passifs ; il ne représente qu'un objet de mépris aux yeux des irréductibles de la compétition.

L'aikido est, avant toute chose, un art martial qu'un sage — Morihei Ueshiba — a su mettre au service de l'humanité après qu'il eût pénétré le secret du budo et qu'il eût redonné aux arts martiaux de son pays leur sens originel. Terme générique regroupant l'ensemble des techniques guerrières, le budo contient quelque chose que sa traduction par art martial laisse dans l'ombre lorsqu'on l'assimile simplement à un sport et, *a fortiori*, à un sport de combat. Il faut, pour percevoir et sentir toute la dimension du terme japonais budo et ses implications, se reporter aux significations de l'idéogramme « BU », beaucoup plus étendu et plus compréhensif que notre « martial » ou « guerrier ». « BU » concerne tout ce qui touche les militaires, leurs activités, leurs fonctions, leur science mais aussi leur tradition, leur code chevaleresque et leur culture ; il exprime la dimension militaire de la pensée et de la civilisation nippones. Il y a, dans le terme lui-même, l'amorce d'une éducation, d'une philosophie, et c'est ce germe, en se développant dans un contexte favorisant son éclosion, qui fait des arts martiaux japonais des disciplines du comportement humain, intégratives et extensives. Le budo n'apparaît jamais comme un ensemble de techniques ou de stratégies guerrières diversifiées selon l'arme utilisée ou l'absence d'arme, mais comme un enseignement capable de forger des hommes au comportement parfaitement cohérent, déterminé, et pouvant manier les armes ou se servir de leurs aptitudes pour d'autres desseins que celui de se protéger et d'imposer leur force. L'art des samourai — ces héros de la caste militaire dont l'influence fut prépondérante dans la civilisation japonaise — comportait déjà un aspect complètement indépendant de la stratégie elle-même, aspect consistant à combattre avec l'idée « d'arrêter le combat » et de maintenir la justice. L'esprit du geste dans les arts martiaux hérite de cette attitude, et, se comporter en budoka (expert du budo) c'est faire preuve en toute circonstance de respect à l'égard des autres auxquels on prête grande attention, et de beaucoup de bienveillance, ce qui n'enlève rien au caractère d'efficacité et de justice.

L'idéal de l'aikido est de perpétuer cette dimension humaine et pacifique que d'autres arts martiaux, issus du budo puis adaptés au monde moderne, et pratiqués comme des sports ou tournés vers la compétition, ont occultée. Les exigences et les aspirations actuelles des sociétés modernes reproduisent en quelque sorte, et sous des formes nécessairement différentes, la conjoncture féodale pendant laquelle les rivalités de clan et le climat d'hostilité permanente orientèrent la pratique des arts martiaux vers la destruction, tout en intensifiant leur aspect technique.

Dirigé vers la recherche de l'harmonie en soi et entre les hommes, de la paix universelle, l'aikido ne trahit en rien la tradition martiale et son enseignement ; la Voie (« DO ») se propose de donner à son adepte, à travers une expérience directe des méthodes de combat, une meilleure

compréhension de soi afin de parvenir à une compréhension vécue de ses semblables, rivaux ou non.

A ce niveau du combat, où l'efficacité de la technique ne se manifeste plus dans la destruction de l'attaquant mais dans l'art d'« arrêter son épée » ou de la dévier de son but initial, l'aïkido s'accommode très bien de l'absence de techniques offensives. Son aspect essentiellement défensif n'est que la conformation au sens originel du budo et à son principe de coexistence harmonieuse et pacifique. Le secret du budo réside alors en l'homme et dans le pouvoir qu'il détient d'orienter à sa volonté ses actes, sa force et toutes ses potentialités vers un comportement constructif ou destructif selon qu'il a ou non maîtrisé ses forces vives intérieures et compris le sens de sa vie.

L'aïkido est une activité humaine en forme de triptyque où le panneau central — la technique — ne s'éclaire et ne trouve véritablement sa signification qu'en présence des deux volets extérieurs : l'un embrasse l'homme dans ses aspects physiques, mentaux, émotionnels et intellectuels, et le second définit l'homme spirituel dans sa manière intègre et altruiste d'être et d'agir. La sagesse du budo fut de reconnaître et de consacrer, dans ses méthodes d'enseignement, l'inséparabilité et la perfectibilité en l'homme de tout ce qui fait son identité et sa personnalité. C'est de cette sagesse née du corps, du mental et de l'esprit, inspirée et confirmée de façon empirique par la pratique d'un art quelconque (martial en l'occurrence) que l'homme se trouve en mesure de diriger ses connaissances et ses techniques vers une finalité supérieure que l'aïkido place dans la compréhension mutuelle, la concorde et la recherche de la paix.

Activité humaine complète, l'aïkido nous dérouté et nous laisse perplexe parce qu'il nous vient d'un autre monde, d'une autre civilisation, parce qu'il met en jeu un autre système de pensée, une autre manière de vivre et surtout parce qu'il suppose une prise de position ontologique à propos de l'homme différente de celle qui nous imprègne et dont nous sentons de plus en plus qu'elle affecte notre compréhension du sens de la vie. La volonté et la persévérance les plus grandes, l'intelligence la plus pénétrante demeurent insuffisantes à expliquer le processus par lequel tout individu peut harmonieusement développer ses qualités essentielles naturelles, retrouver sa liberté de corps et d'esprit afin de s'élever à un niveau supérieur de comportement et reconquérir son autonomie la plus large en vue d'un accord meilleur avec son milieu de vie et de culture. Tout enseignement fragmentaire, ainsi que toute pédagogie trop soucieuse de se plier aux exigences et aux besoins de l'idéologie de la société qui la sécrète, sont impuissants à faire apparaître la richesse et la fécondité de la pensée qui a engendré l'art qu'ils adaptent et détournent de ses objectifs. En outre ils risquent, en éliminant les détails qui leur semblent superflus ou surannés,

en isolant les parties constitutives les unes des autres pour mieux les comprendre, de dénaturer une activité, sans doute complexe mais qui véhicule une tradition de pensée et de vivre, une manière d'envisager la vie et de définir, dans la mesure du possible, un bonheur accessible à l'homme.

Il paraît impensable d'envisager que l'on puisse arriver à modifier son comportement, sa façon d'agir, sa manière d'être par l'apprentissage, la manipulation et la répétition mécanique de techniques de combat ou de self-défense. L'emmagasinement de longues séries de mouvements classés et répertoriés ne suffit pas à rendre compte de toutes les possibilités qu'offre l'art martial, même s'ils sont reproduits avec précision et aisance. Ce savoir-faire est limité et n'a rien de commun avec ce qu'enseigne le budo et qui s'apparente plus à la mise en valeur de la faculté que tout individu possède de produire, à partir de principes fondamentaux et au moment voulu, les actions physiques dont il a besoin, en parfait accord avec sa pensée. Cette faculté de produire des actions adéquates aux circonstances en même temps qu'à sa ligne de conduite suppose la faculté préalable de comprendre des situations encore jamais rencontrées ou vues auparavant. Si les arts martiaux entendent conserver leur qualité de discipline intégrative, leur enseignement doit se situer à ce niveau et dépasser le stade de l'entraînement intensif. L'acquisition de réflexes limités au combat, le renforcement d'aptitudes particulières, le conditionnement auxquels il aboutit ne sont qu'une forme de compétence situationnelle et inférieure au pouvoir créateur qui, lui, se manifeste par une production de plus en plus diversifiée, et débouche sur la vie. Apprendre des techniques est une chose ; c'en est une autre que d'acquérir et de développer une compétence martiale, c'est-à-dire de se forger une attitude externe et interne, corporellement, psychologiquement et mentalement, de telle façon que les actions soient toujours effectuées dans le sens défini par la finalité de l'activité en question. Cela suppose, pour nous Occidentaux qui ne sommes point familiers de la pensée orientale, des notions de non-résistance ou de non-violence telles que peut les concevoir une initiation à la théorie qui sous-tend l'ensemble des arts martiaux. Il nous faut, pour cela, prendre conscience de tout ce qui a contribué à l'élaboration et à l'évolution de leur pratique sous peine de rester à un stade élémentaire. Il nous est nécessaire de pratiquer beaucoup et de comprendre simultanément les fondements sur lesquels s'appuie cette pratique. Il nous faut donc allier l'explicite à l'opérateur sans tomber dans le piège de la dissection intellectuelle, tout en prenant garde de ne pas substituer l'un à l'autre. Peut-être est-ce là la raison qui valide la présence d'un maître — gourou des arts martiaux — seul capable de transmettre une formation physique, technique et spirituelle avec assez de modestie et de sympathie à l'égard de ses disciples pour leur laisser une part de responsabilité dans leurs transformations quantitative et qualitative. A la différence du « coach » sportif ou du directeur technique qui ne privilégie

que certaines aptitudes physiques et en oriente l'évolution, le maître montre le chemin et conduit les élèves sur la voie de leur épanouissement, de la plénitude de leur être.

Ce livre n'est pas une présentation méthodique de l'art martial ni de la civilisation qui le soutient et l'explique ; il se veut plus un essai de réponse à une infinité de questions qui surgissent inévitablement à l'esprit de quiconque découvre quelque chose de nouveau et l'aborde avec l'humilité de son ignorance, la force de sa curiosité et la neutralité de sa démarche. Il s'agit, en fait, d'un ensemble de chapitres articulés en plusieurs parties permettant de survoler dans le temps ce qui a contribué à l'éclosion de l'aikido. Dans un premier temps, consacré aux courants philosophiques et religieux avec lesquels le peuple nippon a été en contact, le lecteur pourra se familiariser avec la pensée qui a produit et fait évoluer les arts de combat. La genèse de l'aikido lui expliquera comment s'est opérée la transformation des arts de combat en disciplines du comportement, sans pour cela rompre définitivement avec la tradition du bushido (voie du guerrier). Les deux dernières parties traitent du « contenu et signification de l'aikido » et de ses « dimensions humaine et sociale ». Les pratiquants y trouveront l'explication et la justification des attitudes et termes recommandés et usités dans ces temples pour l'enseignement du DO que sont les dojos, et comprendront que la tradition chevaleresque, intelligemment transposée dans le monde présent, peut servir à envisager l'avenir dans une perspective plus fraternelle et humaine.

Puisse ce livre, imparfait et incomplet en raison de l'importance de chacun des sujets traités, par ailleurs objets d'ouvrages spécialisés, être compris comme un thème d'approfondissement personnel.

合氣道

Les arts martiaux

Il y a plus de vingt années déjà, l'aïkido faisait son apparition en France et, malgré son rattachement au groupe des disciplines assimilées de la Fédération française de judo, il est aujourd'hui encore inconnu, ou presque, du grand public ; le moins que l'on puisse dire c'est qu'il est mal connu. Pourtant l'aïkido progresse, lentement certes, à l'ombre de ses deux disciplines sœurs : le judo et le karaté-do. S'il ne bénéficie pas davantage de la réputation acquise par les arts martiaux qui l'ont précédé et qui, maintenant, figurent au nombre des sports couramment pratiqués en Occident, c'est qu'il échappe à toute tentative de classification rigide, de réduction à un sport, dans l'acception que nous avons de ce terme.

Il existe plusieurs façons d'appréhender les arts martiaux, et l'on rencontre chez les pratiquants, en simplifiant un peu, deux approches fondamentalement différentes.

La première consiste à ne faire aucun cas de leur contexte culturel, à le nier même, et par conséquent, dans le cas qui nous concerne, à ne considérer les arts martiaux que dans leur aspect physique. De là à les ranger parmi les sports et à les enfermer dans les limites de la compétition, il n'y a qu'un pas qui est trop souvent franchi.

Cette attitude a ses mérites et peut-être ses avantages ; mais aussi justifiée soit-elle, elle conduit inévitablement à dissocier l'art martial de son contexte original, de la culture et de la pensée dont il est — et doit demeurer — l'une des représentations les plus vivaces. En peu de temps donc, et par le biais de la compétition, notre société a érodé les principes et les motivations qui présidaient à l'exercice des arts martiaux ; elle en a fait des activités essentiellement physiques.

Elle en a fait aussi des activités de défolement et, dans un trop grand souci d'adaptation à sa mentalité de moins en moins soucieuse d'effort, elle en fera des activités-loisir ou des activités-détente. Ainsi, en attendant de

l'art martial qu'il satisfasse aux exigences de notre société et qu'il donne à ses membres l'occasion de se désintoxiquer ou de se détendre, nous l'avons amputé de ses composantes spirituelles et culturelles qui en faisaient une activité éminemment formatrice de la personnalité.

Plutôt que d'offrir aux hommes survoltés de notre civilisation des activités plus ou moins susceptibles de leur permettre de se libérer momentanément des tensions aussi variées que multiples, dont la vie moderne ne cesse de les assaillir, ne vaudrait-il pas mieux leur proposer un ensemble d'activités plus adéquat à les préparer à la vie en leur donnant les moyens corporels et cérébraux de faire face en toutes occasions ?

Depuis longtemps notre civilisation reconnaît les bienfaits du sport. A des degrés divers et selon les époques, elle lui attribue une valeur éducative et certaines qualités formatrices de la personnalité. Toutefois, si nous portons un regard objectif et lucide sur notre société et sur la place qu'elle accorde aux sports, nous constatons, avec regret peut-être, mais cela n'est pas certain du moins pour un certain nombre d'entre nous, que le sport demeure accessoire, et qu'il n'entre pas dans l'essentiel de la vie d'un homme à quelque moment que ce soit. De toute évidence, et cela même si les temps modernes en découvrent de plus en plus la nécessité, le sport demeure l'activité spécifique de la jeunesse. Peu nombreux sont les sportifs qui franchissent le cap des trente ans et qui continuent à pratiquer autrement que sous la forme de loisir ou de passe-temps ; la plupart d'entre eux considèrent le sport comme une évasion. De tous ceux qui s'échappent ainsi du cadre quotidien de leur vie, qui se « dépaysent » d'une façon ou d'une autre, qui changent d'air une fois par semaine, peu réussissent à opérer sur eux-mêmes une transformation génératrice d'équilibre et d'adaptabilité à la vie moderne.

L'art martial porte la marque d'une culture. Faute de mieux, je suis obligé de me servir de ce mot, bien vague et bien rébarbatif, pour désigner les diverses activités que nous rangeons sous cette appellation.

La deuxième attitude face aux arts martiaux consiste alors à les replacer dans le contexte qui est le leur, sans trop sacrifier à la modernité, encore moins à la mode et sans en faire un produit de notre civilisation. Les arts martiaux ne nous appartiennent pas, si je puis m'exprimer ainsi. Ils ne procèdent pas de la même pensée ni de la même vision des choses et de l'univers. Il nous incombe seulement de savoir si leur pratique correspond à ce que nous en attendons ou à ce que nous cherchons. Mais comment se rendre compte de leur efficacité et de leur valeur si nous les transformons et les aménageons à notre goût, avant même de les pratiquer ? L'image que nous en avons — et que nous continuons à répandre avec tous les moyens dont nous disposons — les dénature beaucoup plus qu'elle ne fait ressortir les notions de souplesse, d'harmonie, de sagesse, ou l'importance de

l'équation CORPS-ESPRIT, qui en sont l'essence même, et qui semblent de plus en plus reléguées par l'homme *presse-boutons* au domaine désuet de la légende, ou fumeux de la magie.

L'héritage culturel, dont ils sont une partie intéressante et belle, mérite d'être abordé à travers eux, parce qu'il les explique en même temps qu'il peut les préserver de toute détérioration. Pour cette raison, la pensée qui les a engendrés ne doit pas être mise au rebut, pas plus que ne doit prédominer au cours de leur enseignement l'idée que la tradition ne peut rien apporter dans un monde entièrement livré à la modernisation.

Cette idée, malheureusement trop répandue, que la culture et l'héritage traditionnel n'ont de valeur que documentaires, dans un monde où la science fait place nette chaque jour un peu plus vite, risque de conduire ceux qui raisonnent ainsi dans un univers d'amères désillusions et de regrets. Par chance, et bien que rattaché aux autres arts martiaux plus connus en France, l'aïkido demeure marginal et, de ce fait, se trouve préservé des déviances que ne manque pas de produire le passage d'une culture à une autre, d'une civilisation à une autre.

Ma confiance en la valeur de cet héritage culturel dont beaucoup de pratiquants n'ont pas conscience lorsqu'ils enfilent leur kimono, et qui nous arrive seulement après des siècles et des siècles, va jusqu'à me faire croire qu'il faut que tous ceux qui pratiquent s'en soucient ou, du moins, que ceux qui ont charge de l'enseigner sachent le faire découvrir, sinon le mettre à la portée de tous. Il serait bon que ceux qui nourrissent l'espoir de transmettre à leur tour ce que des hommes du passé — fût-il un passé très lointain dans le temps et l'espace — nous ont confié de beau, laissent subsister autour d'eux l'idée de la permanence de certaines valeurs trop vite oubliées de nos jours, cela afin de donner à chacun la possibilité de choisir, à un moment donné de sa vie, d'être un homme ou un robot. Trop peu de pratiquants, de responsables peut-être, croient encore à la possibilité de l'acquisition ou de la valorisation de qualités humaines telles que le goût de l'effort, la persévérance, la patience, etc., par la pratique des arts martiaux, et encore moins aux possibilités d'une définition de l'homme par l'art du sabre.

N'existait-il pas chez nous « *L'homme de cheval* » avec tout ce que cela supposait de respect ou d'admiration ? En se l'appropriant et en l'adaptant à ses besoins, à sa mentalité, l'homme occidental a quelque peu dévalorisé l'art martial ou, du moins, il a relégué au second plan les qualités nécessaires à son apprentissage et à sa pratique, et cela est dommage. L'idée de remiser l'aïkido au rang des sports et de l'intégrer dans la gamme des sports de compétition n'a pas rencontré audience auprès des initiés qui en furent les promoteurs en Europe et en France et qui demeurent parfaitement conscients de l'enrichissement que nous pouvons en tirer, tel

qu'il a été conçu et qu'il nous a été transmis. Nos civilisations ont inventé des techniques permettant de réduire les distances, de mettre à notre portée des mondes jusqu'alors trop lointains pour être saisis dans toute leur étendue et dans toute leur complexité.

Maintenant, l'image des îles japonaises nous est devenue familière, et nous sommes parfaitement conscients de l'importance du Japon, de son ascension fulgurante au rang des nations les plus avancées, de sa croissance régulière et, cependant, nous comprenons peu — ou si mal — la pensée japonaise qu'il nous arrive encore de qualifier les arts martiaux de *sports de barbares*, indignes de nous Occidentaux, êtres civilisés par excellence !

Fiers de cette pseudo-supériorité que nous confère la technologie, nous nous enfermons sur nous-mêmes.

Il n'est bien sûr pas question de remplacer quoi que ce soit dans notre système par les arts martiaux, ou par l'aikido en particulier, mais d'admettre au moins l'existence d'autres modes de penser, de vivre, et de ne pas demeurer inconditionnellement imperméables aux influences étrangères à notre civilisation. Il s'agit en fait de montrer que nous sommes assez lucides, mais aussi assez humbles pour essayer autre chose.

Venant de l'autre extrémité de la planète, les arts martiaux ne sont certainement pas la panacée capable de nous sortir de l'ornière dorée où nous nous embourbons. Ils sont un moyen d'aborder une autre culture, ils nous proposent autre chose. Pourquoi ne pas essayer ? Et il n'est pas indispensable, pour faire cette expérience, de rompre définitivement avec tout ce qui a été jusqu'à maintenant le garant de notre progression. Il nous faut simplement admettre l'existence d'une autre voie, d'une autre manière d'être... et faire le premier pas. Alors peut-être cet engagement dans un nouveau mode de vie portera-t-il ses fruits ? De toute façon, la valeur véritable des arts martiaux n'existera qu'à la condition que cet engagement soit le résultat d'une volonté individuelle, non pas de détruire ou de changer, mais d'ajouter et de faire progresser. Elle n'existera que dans la mesure où, une fois intégrés dans notre civilisation, les arts martiaux demeureront un moyen de se renouveler et de progresser.

Se montrer disponible, ouvert à autre chose qu'à ce qu'on a l'habitude de rencontrer, voilà ce que nous proposent les arts martiaux, entre autres.

Synthèse culturelle

« Le syncrétisme, le mélange de toutes les religions, n'est pas un idéal. Nous proposerions plutôt celui d'une connaissance mutuelle, aidant au respect réciproque et favorisant la juste appréciation de ce qu'il peut y avoir d'universellement valable dans les sagesses et les expériences de tous les peuples. »

Th. VAN BAAREN

Conclusion à l'étude sur les religions d'Asie, de l'Islam au bouddhisme zen, cité dans *le Confucianisme* d'Albert Cavin (Cercle du Bibliophile, collection « *les Grandes Religions du Monde* »)

Il est bien difficile de parler intellectuellement de l'aïkido et de le définir en termes de DEVELOPPEMENT PHYSIQUE, de PROCESSUS PSYCHIQUE ou de VALEUR MORALE. Il est tout cela à la fois, en même temps qu'il n'est rien de tout cela pris séparément. Si l'on ne considère que le côté corporel, n'importe quel autre sport peut faire l'affaire et prendre avantageusement sa place. Le culte de la seule perfection technique conduit au même point que la gymnastique pure, et l'on peut trouver dans un monastère ou dans un quelconque endroit retiré du monde le lieu rêvé pour la réflexion philosophique ou la méditation. Mais rien de tout cela, pris isolément ou pratiqué séparément, n'est l'aïkido.

L'héritage que nous a légué maître Morihei Ueshiba est admirable, mais combien difficile à comprendre et à réaliser dans sa totalité ! Chacun de nous peut y trouver quelque chose, à la mesure de ses ambitions : une méthode efficace de self-défense, un loisir, un art corporel ou une activité spirituelle. Là encore, l'originalité de cet art martial nous déconcerte pour le moins autant que sa complexité.

La genèse de l'aïkido est difficile à retracer. Mis à part le fait qu'il nous est encore relativement peu aisé de faire le départ entre la légende et la réalité, l'aïkido ne peut se comprendre qu'au travers de la civilisation qui a

engendré les arts martiaux et de tous les concepts philosophiques religieux et politiques qui ont contribué à leur formation et à leur élaboration. Il nous faut pour cela remonter très loin dans le temps et dans l'espace, jusqu'au berceau du taoïsme, du confucianisme et du bouddhisme, autant de courants de pensées que le peuple japonais, avec sa faculté étonnante de synthèse, a su assimiler, refondre et adapter, tout en les mêlant à sa propre religion, le shintoïsme, pour en faire, si j'ose m'exprimer ainsi, un produit typiquement japonais.

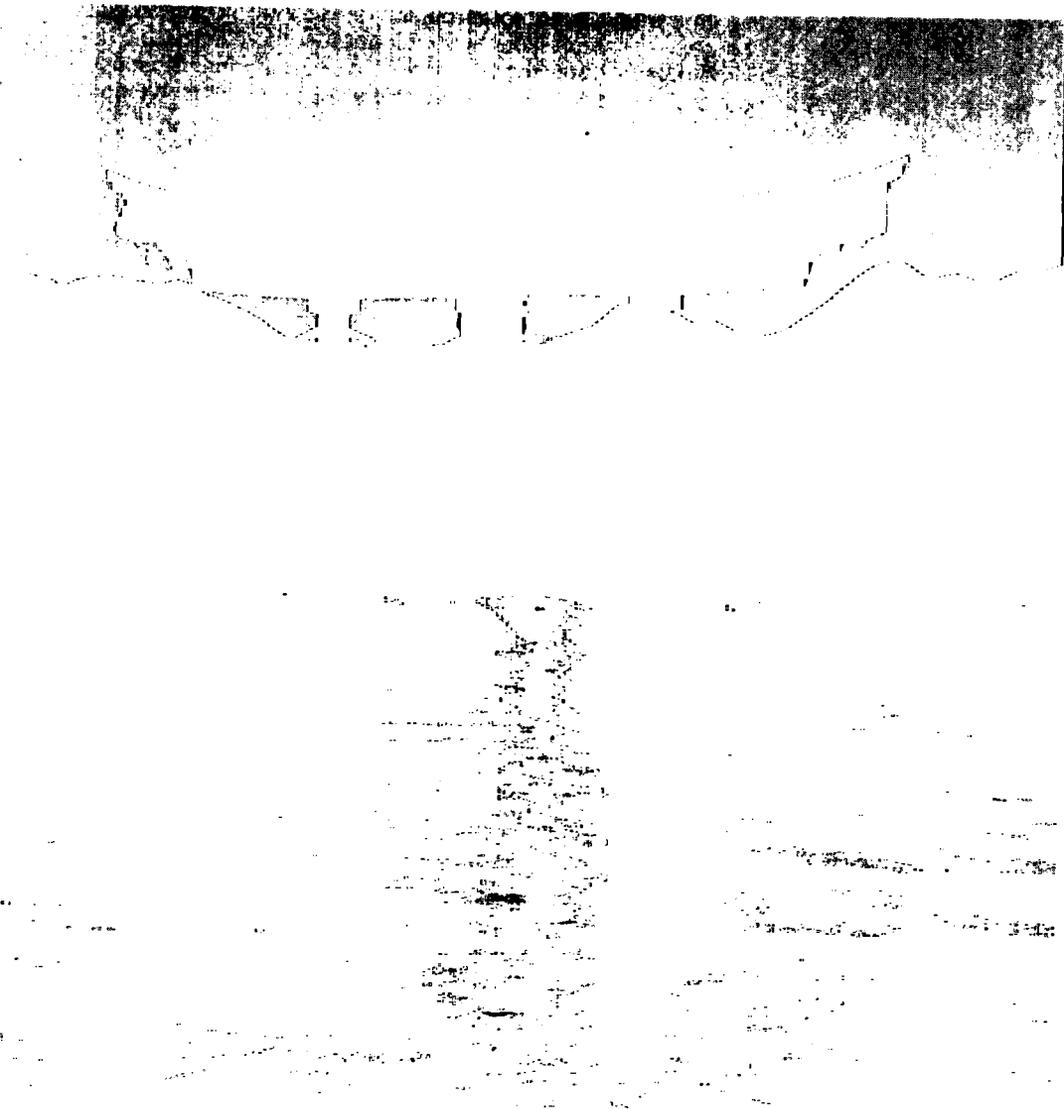
L'aïkido et, par extension, l'art martial, plongent leurs racines dans toute l'Asie, le plus vaste continent du monde, terre où l'on observe un foisonnement de cultes et de religions. Isolé du continent, l'archipel nippon a vu arriver dans ses îles différents courants philosophiques ou religieux. Le peuple japonais s'est ouvert aux civilisations extérieures, dont il a subi l'influence, qu'il a assimilées, puis rejetées parfois. Aujourd'hui encore, la pensée japonaise se nourrit de cette sève inépuisable qu'elle trouva dans ce syncrétisme philosophico-religieux, et d'où elle émergea distincte et forte.

1. Le shinto ou kami-no-michi

a) HISTORIQUE

Dans une première période, et jusque vers 550 de notre ère, les Japonais n'avaient pas de notion très précise de la religion en tant qu'institution religieuse séparée. Tout ce qui existait était un ensemble de légendes transmises oralement sur l'origine des îles et du souverain lui-même. Le shinto originel n'était pas vraiment défini et, jusqu'à l'arrivée dans l'archipel des religions concurrentes, il n'avait même pas de nom. Ensemble d'idées et d'institutions centrées sur la conviction intuitive d'une unité entre la vie, les hommes et la nature, le shinto a déterminé chez le Japonais une attitude, **un comportement où prédominaient les rapports harmonieux entre l'homme, la nature et les divinités, le respect envers tout ce qui existe, le culte des ancêtres et un sentiment de sérénité et de continuité.**

Au niveau d'un peuple, le shinto prenait la forme d'un ritualisme formé sur la croyance animiste et imprégné de magie, alors qu'au niveau des classes dirigeantes il devenait un culte organisé et perfectionné, étroitement lié au système politique. Ce ritualisme, cette organisation culturelle furent mis sur pied au fur et à mesure des circonstances par le gouvernement mikadonal. Le shintoïsme primitif subit des influences, des



TORII, ou portique d'entrée du sanctuaire shinto de Miyajima, avancé dans la mer.
(Gravure extraite de *La Civilisation Japonaise*, Arthaud).

modifications, en particulier au cours du VII^e siècle avec la pénétration dans ses pratiques des représentations chinoises et de l'influence du bouddhisme. Ce dernier lui apportait un culte de morale, une discipline religieuse, un ritualisme complet et un ensemble d'arts pratiques en relation étroite avec la religion.

Cette pénétration fut facilitée par la **tolérance du shintoïsme** qui n'envisageait pas l'idée d'une rivalité entre les croyances différentes et la **souplesse du bouddhisme** qui se transforma, se modela pour mieux se faire accepter dans l'archipel nippon en s'adaptant du mieux qu'il put aux traditions nationales du Japon. C'est ainsi que le peuple japonais d'alors reçut le bouddhisme comme un enrichissement et non comme une croyance concurrente.

Cependant, dès le XIV^e siècle, une réaction et une tentative de libération de l'emprise du bouddhisme ainsi que de la tutelle du confucianisme, virent le jour ; les incidents se multiplièrent entre moines bouddhiques, arrogants, de plus en plus autoritaires et puissants, et dont parfois les mœurs se relâchaient, et les défenseurs des concepts nationaux. Un mouvement de purification des temples shinto, qui visait à l'élimination complète de l'influence bouddhique, s'amorça dans le XVII^e siècle et prit une ampleur nationale au XVIII^e siècle, tant chez les intellectuels que dans la population. On assiste alors à la formation d'une école de réformateurs shinto, et la séparation totale fut prescrite en mars 1868. Ce furent les bouleversements religieux de l'ère Meiji, 1868-1872, date de naissance du shinto moderne.

Actuellement, le shinto est organisé administrativement et pourvu d'un centre religieux officiel dans chaque préfecture. Il se groupe autour d'Ise Jingu, le plus ancien et le plus sacré des sanctuaires shinto du Japon où l'on vénère la divine ancêtre de la famille impériale, Amaterasu.

b) LA DOCTRINE

Le shinto est la plus ancienne religion existant au Japon, et dont les origines se perdent dans la nuit des temps.

Le shinto demeure une religion très modeste, simple et facile,

- sans foi dogmatique,
- sans aucun rite compliqué,
- sans aucun code de morale précis.

Les objets du culte dans l'ancien shinto sont des *divinités de la nature* (vent, eau) puis, après l'importation des théories chinoises, le *culte des ancêtres*.

Le culte des ancêtres et le culte des forces procréatrices satisfaisaient au besoin religieux des jeunes Japonais. Le shinto accordait une grande importance à la *pureté* et à la *purification*.

A) Le culte des ancêtres, importé de Chine revêt au Japon trois formes :

- 1) Culte domestique des ancêtres de la famille.
- 2) Culte commun des ancêtres du clan. Uji-Gami étaient les dieux du clan existant de longue date, et gardiens tutélaires des lieux protecteurs des récoltes.
- 3) Culte d'Etat des ancêtres impériaux et des dieux qui ont fondé la nation.

Il n'existe pas de distinction entre le respect dû à l'empereur vivant et celui qu'on accorde aux dieux ancêtres du souverain et protecteurs de l'empire.

B) La pureté rituelle

La mort, la maladie et les effusions de sang étaient qualifiées d'*impuretés légales*.

L'accouchement était une souillure.

Il était dans la tradition d'abandonner la maison où s'était produit un décès, ce qui explique la monarchie itinérante jusqu'au VIII^e siècle (le nouvel empereur quittait le lieu où était décédé son prédécesseur, et allait s'installer ailleurs).

La purification était nécessaire avant la célébration du culte ; il existait trois méthodes :

1) **L'exorcisme** (ou Harai) était pratiqué par un prêtre et consistait à enlever la souillure causée par une offense. Les présentations d'offrandes représentaient les amendes.

(Exorciser = chasser les démons par des prières).

2) **La propreté** (ou Misogi) consistait à effacer la souillure accidentelle acquise au contact de choses impures, par ablutions ou aspersion d'eau et de sel.

(Malpropreté = pollution due à la mort).

Aujourd'hui encore on rencontre des fontaines (pour les mains ou pour la bouche) dans les cours des temples. Le goût actuel des Japonais pour les bains chauds, pour l'agrément et pour l'hygiène provient de ces coutumes et a ses racines dans la croyance primitive en la *lustration* (cérémonies et sacrifices par lesquels les païens purifiaient une personne, une ville, etc. ; lutteurs de Sumo).

Exorcisme et lustration confèrent la pureté en effaçant la souillure.

3) **L'abstinence** (ou Imi) est une méthode qui permet d'obtenir une absolue pureté en évitant les sources de pollution. Il est plus du domaine des prêtres que des humains de pratiquer l'abstinence et l'austérité nécessaires à l'absolue pureté.

Il existe encore de nos jours un organisme sacerdotal de vierges : les Miko ou danseuses sacrées, absolument pures et portant un superbe akama rouge.

2. Le bouddhisme

a) HISTORIQUE

Celui que l'on nommera plus tard le Bouddha, c'est-à-dire l'Eveillé, naquit vraisemblablement en l'an 556 avant Jésus-Christ dans le bassin du Gange moyen.

Toute sa doctrine — dharma — a pour point de départ la découverte de la souffrance qu'il fit lors de ses allées et venues et de ses rencontres en Inde. Touché de compassion devant le misérable spectacle des castes inférieures (vieillard décrépi par les ans, malade atteint de la peste, cortège de lamentations suivant un mort), le prince Siddharta décida, à la vue d'un religieux mendiant sa nourriture, d'abandonner la vie de plaisirs qu'il menait et l'oisiveté dorée de son existence.

Il décida de consacrer sa vie à la recherche de la vérité. Son idée était de substituer au culte brahmanique et à ses divinités impuissantes devant les malheurs de l'humanité des pratiques plus humaines et à la portée de tous. Il démontra à ses semblables que la vie n'était pas aussi bonne qu'ils se l'imaginaient et dressa le portrait de la douleur humaine qui, selon lui, est beaucoup plus profonde que le chagrin ou les déceptions. Il en dépeignit les traits fondamentaux :

— **l'angoisse spirituelle**, avec à l'origine l'état d'incertitude dans lequel se trouvent les hommes lorsqu'ils font l'expérience de la précarité de leur condition.

— **l'illusion** qui représente l'idée de fond de sa doctrine car, dit-il, tout n'est qu'illusion.

— **la caducité** (ou impermanence) de toute création.

Il constata que la douleur est inséparable de l'existence. Les corps jeunes et beaux sont inévitablement touchés, dégradés par la vieillesse, la décrépitude ou la maladie. En fin de compte l'homme perd toujours ce qu'il s'est donné beaucoup de peine à acquérir. En outre, la nature même de l'homme est d'oublier facilement ses déceptions pour ne s'attacher qu'aux



Dessin d'après la statue géante du Bouddha à Kamakura, centre du bouddhisme (Japon).

joies qu'il peut tirer de l'existence mais, lors de l'ultime instant, il se retrouve face à la mort et c'est seulement quand la vie se retire et quand son corps le trahit qu'il prend conscience de la vanité de son existence. La vie est donc mauvaise en soi et seulement génératrice de souffrance. Il s'agit par conséquent d'en chercher et d'en éliminer les causes.

Lorsqu'il rejoignit ses disciples à Bénarès, Siddharta leur exposa sa doctrine et, de son bâton traçant dans la poussière la Roue de la Vie, il leur révéla les causes de la douleur humaine.

Au centre de la Roue se trouvent les trois causes.

La douleur est fille du désir, le vert serpent de la luxure en est le symbole. Image du désir charnel, bien sûr, mais aussi symbole de tout désir, qu'il soit de possession, d'appropriation, de toute avidité, mais aussi de la soif de vivre, soif inextinguible qui conduit les hommes sans cesse à diverses choses qui, à peine saisies, s'évanouissent.

Le coq rouge ou la colère représente le manque de maîtrise de soi. Pour l'homme, la non-résistance aux emportements, aux plaisirs fallacieux, à toute sorte d'intempérance est source de déception, de souffrance. Celui qui se laisse aller devient bientôt esclave des satisfactions ressenties. Il se détourne ainsi de la vraie voie qui est de connaître.

Enfin, le pourceau de l'ignorance, groin en terre est la représentation symbolique de la troisième cause : l'ignorance. Ignorance ou refus de connaître. Il faut entendre par-là le comportement blâmable de tous ceux qui, humbles ou non, ont la faculté de penser et ne cherchent pas à connaître, attitude que l'on ne saurait reprocher aux simples d'esprit.

La décrépitude, le vieillissement, l'abdication devant les passions, les sensations et l'illusion sont cause de la souffrance et détournent l'homme de la vraie voie de la connaissance mais, au-dessus de tout cela, il y a l'impermanence de toute chose, de toute création sur laquelle repose la vie.

« Dans le tourbillon du devenir, l'instabilité, le vieillissement et la mort de tout ce qui a eu un commencement sont inévitables. »

COOMARASURAMI

Il est donc, en ce monde, illusoire de croire en la constance des choses.

L'homme persuadé de l'existence et de l'universalité de cette souffrance, seule réalité, et averti de ses causes doit, s'il veut s'en délivrer, se conformer à des règles de conduite très sévères : il doit suivre le « chemin ».

b) LA DOCTRINE

D'après la pensée bouddhique, nous sommes victimes de nos sens qui nous induisent en erreur. Il faut donc s'en dépouiller pour atteindre la connaissance. Cela suppose une mise au point de l'expérience des sens, allant jusqu'à leur négation. La doctrine invite ses adeptes à bannir tout égoïsme, à supprimer toute conscience physique, à ne prendre en considération que l'égalité de toute création et à ne rien admettre comme étant stable et permanent. Cela passe par la suppression de toute sensation, de tout désir, de toute haine et finalement conduit au stade suprême, le nirvana, sorte d'état de connaissance parfaite où l'homme se détache



LA ROUE DE LA VIE (Dharmaçakra) avec, au centre, les 3 causes de la Souffrance humaine, puis les six états possibles de la Transmigration, et l'impermanence enserrant la Roue (collection de l'auteur).

complètement de sa vie et de toute vie relative. C'est là la voie difficile de la délivrance. Bien qu'elle fût à la portée de tous les bouddhistes, le chemin qui y conduisait n'en restait pas moins long et pénible.

Cette manière de vivre aux rigoureux principes, qui se développa après la mort du Bouddha, prit le nom de **Petit Chemin** (Hinayana).

Mais bientôt à cette doctrine destinée à tous, mais cependant austère et qui ne faisait intervenir aucun sauveur extérieur, s'ajouta tout un ensemble de doctrines, pratiques, moins avides et enrichies d'étapes intermédiaires.

Ce nouvel ensemble de doctrines prit le nom de Mahayana ou **Grand Chemin**.

Lorsqu'on parle du bouddhisme au Japon, comme en Chine d'ailleurs, il ne s'agit pas de la sombre et rude doctrine prêchée par l'illuminé. Venu de l'Inde, le bouddhisme pénétra d'abord en Chine au cours du I^{er} siècle de notre ère. Du bouddhisme chinois ce qui passa au Japon, ce fut la doctrine de l'École de wei-shi fondée en 610 par le Chinois Hiuan-Tsang. Cette école se caractérisait par deux obédiences : l'une assez austère et l'autre plus accommodante avec la vie. Cette dernière n'était plus une croyance ascétique mais une foi vivante et joyeuse en des divinités secourables et dans un paradis fleuri. En un mot, une théorie plus adaptée aux besoins émotionnels des gens humbles.

Peuple médiocrement religieux, différent en cela des hindous, les Japonais ont repoussé la négation et la destruction de la personnalité, incompatibles avec l'esprit nippon. C'est ainsi que le bouddhisme japonais plus accessible, ne rejeta pas la vie dans le monde des apparences, même s'il continuait à vouloir modifier l'esprit ou l'attitude mentale de l'homme. L'extinction de tous les désirs de l'homme ne fut plus systématiquement recherchée ; le but visait seulement à donner une nouvelle structure aux désirs, à les hiérarchiser, avec toujours la volonté de supprimer la cause de l'instabilité et de l'anxiété en essayant d'éliminer tout conflit entre les différents désirs. De croyance ascétique, il devenait une croyance en la capacité de l'homme à changer son esprit de façon à donner à ses désirs une structure satisfaisante et adaptée à tous. Sans perdre son souci de perfection, sa précision technique dans la méditation, le bouddhisme japonais s'adaptait au bonheur de vivre et à une certaine douceur sociale. Le sombre pessimisme initial du bouddhisme s'est transformé sous le ciel du Japon en culte de divinités protectrices, en plaisantes cérémonies, en fêtes joyeuses.

A l'idée du salut qui n'avait pas entièrement disparue, se substituait progressivement la recherche d'une certaine fraternité universelle, qui ne supposait plus l'extinction des passions et des désirs, mais le détachement de tout particularisme et de tout égoïsme.

3. Le taoïsme

« Son plus grand mérite est de n'avoir jamais séparé l'humain du naturel, et d'avoir toujours conçu l'humain en pensant au social. »

Marcel GRANET (*La Pensée chinoise*)

a) HISTORIQUE

De famille noble, LAO TSEU serait né en 570 av. J.-C. dans le royaume de Tchen. Archiviste à la bibliothèque royale des Tchéou, il prit un jour la décision de quitter la Chine pour ne pas voir le déclin et la chute de l'empire en plein désordre. Nous savons peu de chose du « Vieux Maître » chinois qui, « *Souverain Maître de l'obscurité effaça délibérément la trace de sa vie* » pour reprendre les paroles de Se Ma Tshyeng. Mais qu'importent les conditions dans lesquelles il écrivit le livre qu'on lui attribue, le *Tao-te-king* ; ce qui nous intéresse, c'est la doctrine qu'il contient et dont l'influence encore très vivace de nos jours a largement contribué à l'élaboration du fond culturel japonais et dont on retrouve les principes non altérés dans le budo, forme moderne du bujutsu.

Ce chapitre n'a pas la prétention d'être un exposé, encore moins une analyse exhaustive de la doctrine taoïste, mais plutôt un abrégé de ses principes que l'on retrouve dans les formes modernes des arts martiaux et plus particulièrement dans l'aïkido. Ces principes ne nous apparaissent pas toujours sous des formes très explicites. En effet, les Orientaux affectionnent particulièrement les symboles et, leur utilisation fréquente, que ce soit pour fixer l'attitude corporelle correcte ou pour définir l'attitude mentale la plus adéquate, en vue de la recherche de la perfection et de l'efficacité, nous rend quelque peu perplexes, nous qui sommes habitués à analyser les choses de façon rationnelle, à les comprendre intellectuellement. En ce sens, notre démarche et notre approche des arts martiaux sont fondamentalement différentes des leurs, plus intuitives et surtout fondées à partir d'une adhésion complète à des principes qui nous sont, il faut bien le reconnaître, peu familiers.

Il est certes bien difficile de dire ce qui, dans l'aïkido, revient au taoïsme, au bouddhisme zen ou au confucianisme ou encore au shintoïsme. Les arts martiaux se sont très certainement inspirés des principes du zen (1) dans la préparation psychologique des combattants. L'attitude de non-attachement aux choses éphémères de la vie a vraisemblablement aidé le guerrier à vaincre l'appréhension de la mort.

1. Voir, dans la même collection Alan W. Watts « *L'Esprit du zen* » (Editions Dangles)

D'un autre côté on retrouve dans une attitude corporelle, dans un geste, dans le mouvement d'une technique de projection ou d'une esquive, la concrétisation des théories énoncées par le taoïsme. Mais cela ne signifie pas pour autant que les domaines d'influence du bouddhisme zen et du taoïsme aient été parfaitement, mais arbitrairement délimités. La réalité est beaucoup plus complexe et, encore une fois, il faut se garder de faire la séparation entre les différentes doctrines d'une part, et en l'homme entre ce qui revient au corps et ce qui appartient à l'esprit. Toutes ces doctrines ont beaucoup de points communs, ne serait-ce que leur absence de dogme, de système ou encore leur prétention à la sagesse, universelle et exclusive. La difficulté est encore plus grande lorsqu'on aborde les formes ultimes des arts martiaux façonnés dans un contexte historique où dominaient les guerres et les rivalités, par une pensée née de la rencontre de plusieurs philosophes, courants religieux ou croyances. Dire que le corps a profité, dans son imitation des phénomènes naturels, de l'enseignement du taoïsme, affirmer que l'esprit (le mental) ne doit sa stabilité, sa vigilance, ou sa vivacité qu'à son obéissance aux recommandations du zen, c'est faire preuve à nouveau d'un esprit bien compartimenté, bien dualiste et d'une méconnaissance de la conception orientale de l'homme, plus sensible à l'unité de l'humain, et de la tendance syncrétiste de la pensée japonaise.

« La perfection pour celui qui commande, c'est d'être pacifique ; pour celui qui combat, c'est d'être sans colère ; pour celui qui veut vaincre, c'est de ne pas lutter ; pour celui qui se sert des hommes, c'est de se mettre au-dessous d'eux.

Exceller à vaincre sans lutter, à convaincre sans parler, faire venir sans appeler, réaliser parfaitement dans une apparente inertie...

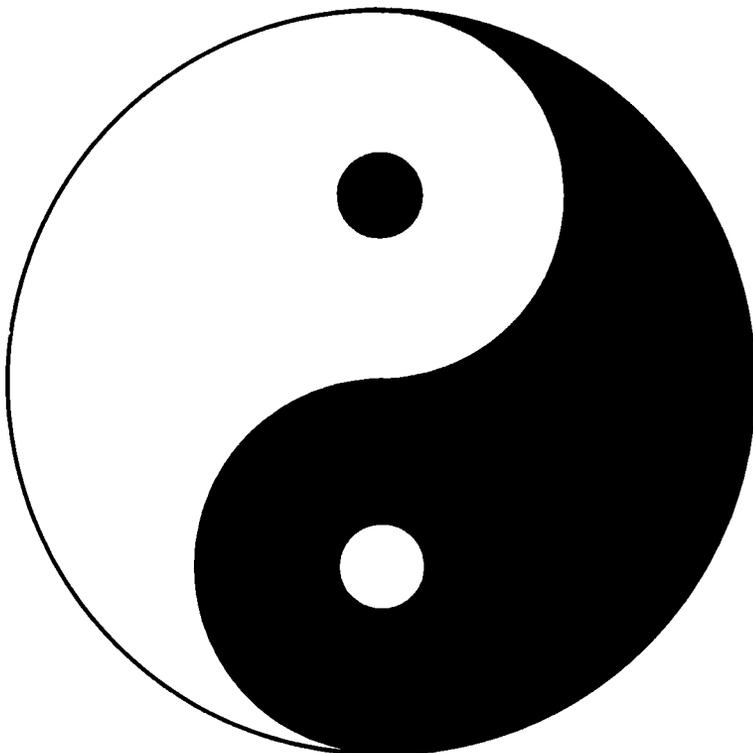
C'EST LA LE TAO DU CIEL. »

b) LA DOCTRINE

Au centre de la doctrine chinoise prédomine l'existence d'un principe originel : le **Tao**. Le Tao est l'origine de tout devenir et l'aboutissement de tout changement (2).

**« Tout vient du Tao
et tout retourne à lui. »**

(2) Voir, dans la même collection J.-C. Cooper, *La philosophie du Tao* (Éditions Dangles).



Le symbole Yin- Yang

Le monde, l'univers entier se meut et s'organise dans l'espace et dans le temps par l'effet de deux principes : le Yang et le Yin qui en rythment la marche. Le Tao, c'est l'unité, le principe qui en régit le mouvement et l'organisation.

Le sentiment de puissance et d'efficience, la sensation de cohésion, de communion que l'homme ressent en des circonstances particulières de son existence naissent du sentiment de l'unité parfaite qu'il éprouve alors. Ce sentiment donne à sa vie toute sa valeur, toute sa signification, toute sa plénitude.

Cette doctrine s'adresse à l'individu et lui enseigne à se conformer à la nature pour accéder à la « puissance indéfinie », à la sagesse. Cet accomplissement de soi qu'il faut rechercher et le chemin qui y conduit se confondent dans le Tao. Mais la connaissance du Tao est difficile. Elle est intuitive plutôt qu'acquise par un processus intellectuel. Réalité suprême, permanente, incompréhensible à l'intelligence pure, le Tao échappe à notre entendement, et la meilleure conduite pour nous en approcher est encore celle qui consiste à nous mettre en état de réceptivité, à l'aborder avec sympathie. Alors peut-être le Tao, principe suprême de par sa nature même et ses vertus, réussira-t-il à nous rendre sensibles les possibilités infinies qu'il offre. Il s'agit d'une expérience intérieure où s'efface la distinction entre sujet et objet plutôt que d'une démarche déductive ou intellectuelle. Voilà, semble-t-il, la conclusion première à la véritable connaissance du Tao.

« Ceux qui voudraient développer leur propre nature par l'étude ordinaire et ceux qui créent la confusion dans leur esprit par le mode de pensée ordinaire doivent être considérés comme des hommes ignorants. » (3)

Le Tao ne peut être atteint par la seule connaissance intellectuelle, le mode de pensée ordinaire étant caractérisé par la « dissection intellectuelle » et le raisonnement analytique.

*« Solidité et rigidité sont les compagnes de la mort ; souplesse et faiblesse sont les compagnes de la vie.
Ce qui est fort et grand est dans une position inférieure ; ce qui est souple et faible est dans une position élevée. »*

Tao-te-king (Chapitre LXXVI)

La nature sert de modèle à l'homme. Elle a ses lois et un rythme que l'être humain doit respecter s'il veut conserver la souplesse du corps et retarder l'ankylose, s'il veut conserver la fraîcheur naturelle du nouveau-né. Privé d'exercice, le corps devient semblable à la plante qui se lignifie. Pour se préserver de cette rigidité, il apparaît nécessaire de retourner à la source même et de régler sa vie sur l'ordre universel, principe vivifiant. L'homme doit s'inspirer des lois et du rythme naturels qui l'enveloppent et dont il a de moins en moins conscience.

C'est au contact de la nature, et par l'observation des bêtes, qu'il apprend l'art simple de vivre. Malheureusement, la vie en société, la civilisation, en dégradant la nature et en s'en éloignant, dressent devant lui des obstacles qu'il lui faut surmonter ou contourner et qui l'épuisent.

3 Tchouang-tseu, parole rapportée dans le livre *le Monde du Tao*.

Eviter ces écueils.

Détruire les effets nocifs.

Faire face aux nuisances du monde moderne.

Se libérer des entraves qu'impose la vie socialisée.

Voilà les recommandations de la doctrine taoïste qui préconise un retour à la nature, car l'homme n'est pas un élément, indépendant et libre, détaché de l'univers qui l'entoure. L'homme est un univers miniaturisé, il est un micro-univers parfaitement identique dans son fonctionnement et dans son organisation au macro-univers dont il dépend. Plus le rapport entre les deux est étroit, plus l'identité est parfaite et mieux l'homme sait tirer parti de ses ressources, de ses potentialités pour atteindre à la vraie connaissance, à la sagesse et suivre la voie du Tao.

L'aïkido, qui aspire à la réalisation complète de l'individu dont l'idéal de perfection est pur de toute intention de suprématie, accorde une importance de premier ordre à l'aspect corporel de la vie, tant sur le plan physiologique, que rationnel ou psychique. C'est donc par le corps que débute la connaissance de soi, et se connaître c'est avant toute chose prendre conscience des qualités innées que l'on possède en soi, que les préformations, les préjugés et un mode de vie non adéquat maintiennent à l'état d'embryon ou détruisent tout simplement.

*« Connaître autrui n'est que science
se connaître soi-même, c'est comprendre. »*

dit le Tao

Pour tout individu, la connaissance s'amorce à partir de la prise de conscience intime de son être le plus profond. Le but — s'il en est un — des exercices corporels de l'aïkido est de révéler au pratiquant les possibilités oubliées, inexploitées que lui offrent son corps, puis son esprit, puis les deux unifiés, c'est-à-dire l'être dans son unité.

La conception chinoise de l'homme s'accommode mal de la séparation que nous faisons en Occident de l'âme et du corps physique. Les trois niveaux de l'homme, la tête, la poitrine et le ventre, sont trois centres qui engendrent par extension chacun une sphère. Ces sphères sont concentriques et s'interpénètrent pour former l'unité de l'être humain. Le point central, centre immobile autour duquel tout s'organise est appelé **Hara**. C'est le centre de l'équilibre, le lieu de la stabilité d'où partent toutes les voies du perfectionnement et de l'harmonie intérieure. Plus stable sera ce point, plus ample sera la sphère engendrée et plus grand le rayonnement. Ce rayonnement s'orientera alors du subjectif vers l'objectif, le social et l'universel.

c) ATTITUDE NON MENTALE

*« La Douceur triomphe de la dureté
La Faiblesse triomphe de la force
Le malléable l'emporte sur le dur. »*

Sans précautions, le corps humain s'altère vite. Il ne dépend que de l'homme d'éviter la décrépitude et la déchéance prématurées, par une gymnastique appropriée que l'aikido intègre dans sa pratique sous le nom d'aikitaiso (exercices spécifiques d'échauffement du corps et de préparation à l'union corps/esprit).

Point de départ — en même temps que fondement de la connaissance et de la sagesse — l'état permanent de réceptivité sensorielle, de disponibilité physiologique que procurent les exercices gymniques et un mode de vie à l'image de l'ordre et de l'harmonie qui règnent dans l'univers, suppose en plus une attitude de l'esprit particulière et adéquate.

Par des exercices spécifiques, le corps retrouve sa souplesse ainsi que la légèreté indispensable à tout avancement. De même, l'esprit retrouve son autonomie, sa libre initiative si rien ne l'entrave et ne s'oppose à son exercice. Il lui faut rejeter hors de lui toutes les agitations, toutes les contradictions artificielles qui lui font obstacle et qui menacent son identité individuelle. L'homme ne peut exister réellement et s'épanouir que s'il dispose de tout son être, dans son intégrité la plus totale, dans son unité corps/esprit.

S'il n'affecte aucun mépris pour l'intelligence, *« Vomis ton intelligence... »*

Si bien au contraire il ne méconnaît ni son rôle, ni son activité, le Tao met en garde contre l'importance de la science discursive et avertit l'homme des dangers de l'activité intellectuelle en en dénonçant les pièges.

Une trop grande activité intellectuelle, désincarnée, hors du corps dans lequel elle repose, détruit l'organisation interne. L'équilibre est rompu. L'éveil et le développement des qualités physiques permettent d'accéder à un état particulier, sorte d'étape décisive dans l'évolution de l'individu. C'est à partir de cette étape que l'intelligence se libère de ses entraves et affirme sa primauté.

Maître Morihei Ueshiba, créateur de l'aikido disait :

*« L'homme est fait d'un corps et d'un esprit qui par définition est brillant.
C'est le corps qui ternit l'esprit. L'aikido dépoussière le corps. »*

4. Confucianisme

« ...Avoir des intentions droites. »

ETIEMBLE (*Confucius*)

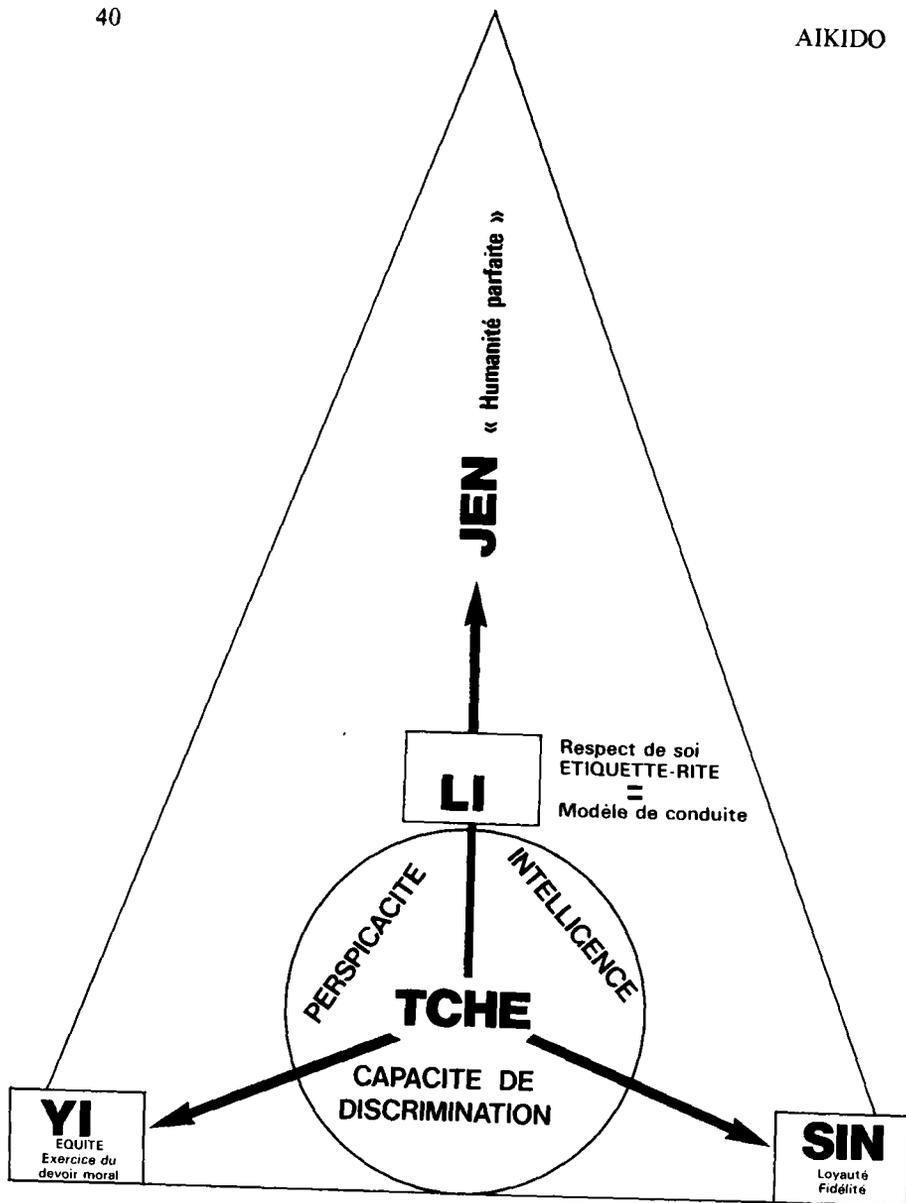
a) HISTORIQUE

L'idée d'ordre et le sentiment d'humanité sont sans aucun doute les deux principaux concepts que les Japonais retinrent de la doctrine du confucianisme qui pénétra dans les îles, avec les moines qui rapportaient de Chine les écrits de Tchou-Hsi (1130-1200), philosophe chinois et rénovateur de la pensée de Confucius. Alors en pleine féodalité, le Japon était ravagé par les rivalités, les luttes de clan. Le confucianisme y introduisait, avec la notion d'interdépendance entre tous les hommes qu'elle sous-entendait, une rigueur dans les classifications sociales et morales. Cette doctrine fut reconnue par le Shogun, le plus puissant des féodaux qui en adopta le cadre logique et l'échelle des valeurs.

Contrairement au bouddhisme qui plaçait le salut de l'homme hors du monde, le confucianisme mettait l'accent sur la société au sein de laquelle il plaçait son idéal. Ce ne fut que plus tard pendant les périodes Tokugawa (1600-1867) que la société japonaise fut organisée de façon rigide, isolant les classes les unes des autres, et l'interprétation que le gouvernement de Tokugawa fit de cette doctrine soulignait l'attitude loyale entre INFÉRIEURS et SUPÉRIEURS, MAÎTRES et SUBORDONNÉS, posant ainsi et de façon solide les fondations de la société féodale, sorte de pyramide stratifiée, fortement hiérarchisée dans laquelle il était pratiquement impossible de franchir les démarcations entre les différentes couches sociales. Pour maintenir cet ordre, tous les hommes, de l'empereur jusqu'au dernier sujet, devaient collaborer en se conformant à la connaissance qu'ils avaient de la nature des choses, en accomplissant leur devoir et en respectant les rites.

b) LA DOCTRINE

L'individu était compris comme partie d'un tout, d'un ensemble, et la conduite qu'il devait observer se caractérisait par une attitude de non-convoitise, de non-désir et par l'accomplissement d'actions ordinaires dont la simplicité était considérée comme purifiante. La stricte observance des vertus fondamentales de loyauté et de pitié dépassait largement l'horizon de la famille. Elle nécessitait aussi un sentiment de dignité envers soi-même, en même temps qu'un sentiment d'humanité envers autrui. Tous les types de



LES OBLIGATIONS MORALES, d'après les confucéens

Maître K'ong (Confucius), portant le bonnet de soie noire des Tchéou. (D'après une peinture sur soie d'époque Ming).



relations entre les hommes furent ainsi minutieusement réglémentés. Le contrôle constant de soi-même, le respect des rites et la politesse formelle furent les qualités requises en chaque homme.

Ainsi furent élaborées des doctrines pour chacune des classes. Au Japon, la plus connue est celle qui, dans le cadre de ce livre, offre le plus d'intérêt concernant les guerriers samourai. Elle prit le nom de **Bushido** ou « *Voie du Guerrier* ». Ce chemin était étroitement jalonné par la résignation et l'acceptation de l'ordre.

c) LE BUSHIDO

La théorie confucianiste sur les relations entre les individus dans la société confirmait la position du shogun et consolidait son pouvoir. Elle fut à l'origine du **bukyo**, sorte de *credo* du guerrier en même temps qu'elle en définissait la « voie », le **shido** ; les deux devant par la suite se réunir dans ce que nous connaissons mieux sous le nom de **bushido**. Ce code d'honneur du samourai mettait le **bushi** (ou homme de guerre) à la totale disposition du maître, qu'il devait servir d'abord en sa qualité de guerrier, allant jusqu'à lui sacrifier sa vie, ensuite en tant que sujet ne devant s'interroger ni sur la nature ou la valeur, ni même sur les conséquences de l'ordre reçu ou de la mission à accomplir.

Obéissance aveugle, certes, qui ne souffrait pas le moindre exercice des facultés individuelles de discrimination ou de raisonnement. Mais cet effacement du comportement individuel était insuffisant à conduire le guerrier à la mort. Une telle attitude de mépris de la mort n'était possible qu'à la condition que le guerrier y fût préparé mentalement. Les techniques de combat très élaborées et l'habitude du combat, de même que la formation très poussée ne suffisaient pas à garantir le guerrier contre la crainte naturelle que tout homme peut éprouver dans cette circonstance. L'idée très répandue dans la pensée japonaise que l'homme n'est pas maître de sa vie, a sans doute permis la recherche d'une attitude de non-peur de la mort mais, si ce sentiment fataliste a facilité cette quête, le comportement pour le moins inhabituel du guerrier japonais ne fut que l'aboutissement d'un long entraînement physique et mental, d'un conditionnement permanent, le plus souvent depuis son jeune âge, et de la longue et pénible suppression de l'appréhension de la mort.

Dans cette perspective le **Seppuku** (hara-kiri), forme rituelle du suicide par arme blanche, représentait aux yeux du samourai la preuve la plus authentique de la maîtrise de soi en même temps que la manifestation la plus élevée de son pouvoir sur sa destinée.

Il est difficile de retrouver dans le *bushido*, et dans l'utilisation que les dictateurs de l'époque féodale ont fait de la théorie confucianiste, les préceptes de conduite humaine orientée à la fois par un sentiment de dignité personnelle et d'humanité envers autrui, et par la notion de perfectibilité de l'individu fondée sur la connaissance de soi-même et sur le savoir, indissociable de toute action.

« *Le savoir commande l'action et l'action initie le savoir.* » L'idéal du bushido semble parfois bien loin des paroles du philosophe japonais Oyôme (1475-1529) pour qui tout homme peut, par une discipline intellectuelle, accomplir l'union du savoir et de l'action et, grâce à cette unité, devenir un grand homme.

Le bushido s'éloignait aussi de l'idéal de respect et d'amour pour toute forme de vie que prônait le bouddhisme zen qui se développa au Japon. Si les écoles de guerriers s'inspirèrent, dans la formation du samouraï, des méthodes ou des techniques mises au point par les adeptes du zen pour acquérir l'attitude de non-attachement aux choses de la vie et à la vie elle-même, elles laissèrent totalement de côté la philosophie zen, et leur interprétation est pour le moins tendancieuse. Robert Linssen, dans son livre sur le zen, parle d'une application paradoxale et discutable du zen dans les arts de guerre, « *d'une déviation incontestable qu'il faut considérer comme une trahison à la fois très subtile et très habile* ». Il semble bien que le bushido, dans ses principes et dans ses objectifs, n'ait rien de commun avec l'attitude de non-violence enseignée par le zen : le seul rapprochement que l'on puisse faire c'est celui des méthodes de préparation mentale, et la confusion fut d'autant plus inévitable que les nobles guerriers fréquentèrent les monastères pour s'initier aux techniques zen afin de se mieux préparer à leur vocation militaire et à toutes les calamités qu'elle engendrait.

Bien que mis par écrit, le « credo du samouraï » ne fut jamais une théorie de la conduite humaine, ni un code d'honneur où étaient répertoriés vertus et défauts. Le bushido, s'il n'était à proprement parler une doctrine, puisait sa substance dans tous les courants de pensée qui pénétrèrent au Japon. Dans son application, il mettait l'accent sur l'attitude mentale à avoir au combat et dans la vie — il est vrai qu'à certaines périodes le combat et la vie se confondaient aisément — autant que sur les qualités morales indispensables dans les relations entre les hommes. Bien souvent, il serait ridicule de le nier, le credo dut souffrir quelques trahisons et l'on pourrait trouver de nombreux exemples où les préceptes de bonté, bienveillance et droiture furent désobéis. Néanmoins, nombre de « Senseis » et, avec eux, légions de guerriers se sont attachés à les appliquer et à les faire appliquer. Ce qui importe finalement, c'est que l'esprit du bushido demeure vivant dans la pensée japonaise pourvu que les pratiquants du budo ne se laissent

d) LE CREDO DU SAMOURAI

Je n'ai pas de parents ;
 Je fais du Ciel et de la Terre mes parents.
Je n'ai pas de pouvoir divin ;
 Je fais de l'honnêteté ma force.
Je n'ai pas de ressources ;
 Je fais de l'humilité mon expédient.
Je n'ai pas de don magique ;
 Je fais de ma force d'âme mon pouvoir magique.
Je n'ai ni vie ni mort ;
 Je fais de l'Éternel ma vie et ma mort.
Je n'ai pas de corps ;
 Je fais du courage mon corps.
Je n'ai pas d'yeux ;
 Je fais de l'éclair du tonnerre mes yeux.
Je n'ai pas d'oreilles ;
 Je fais du bon sens mes oreilles.
Je n'ai pas de membres ;
 Je fais de la vivacité mes membres.
Je n'ai pas de projet ;
 Je fais de l'opportunité mon dessein.
Je ne suis pas un prodige ;
 Je fais du respect du Dharma (Doctrine) mon miracle.
Je n'ai pas de principes ;
 Je fais de l'adaptabilité à toutes choses mes principes.
Je n'ai pas d'ami ;
 Je fais de l'esprit mon ami.
Je n'ai pas d'ennemi ;
 Je fais de la distraction mon ennemi.
Je n'ai pas d'armure ;
 Je fais de la bienveillance et de la rectitude mon armure.
Je n'ai pas de forteresse ;
 Je fais de la « sagesse immuable de l'esprit » ma forteresse.
Je n'ai pas d'épée ;
 Je fais « du silence de l'esprit » mon épée.



Portrait d'Ashikaga Takauji, guerrier symbolisant la désinvolture chevaleresque de la période d'Ashikaga. (Gravure extraite de *La Civilisation Japonaise*, Arthaud).

pas emporter par les aspirations du monde moderne trop axé sur la rapidité, la victoire, le gain ou les honneurs.

De tout temps, le **kenjutsu** (art du sabre), art martial par excellence qui a forgé le caractère nippon, a possédé une réglementation rigoureuse en strict accord avec le bushido. Il ne tolérait pas l'utilisation de ruses malhonnêtes ou de procédés dégradants au cours du combat. Toute la « philosophie » de l'homme d'épée qui maniait journallement le katana pour son plaisir ou pour sa sécurité se retrouve dans le kendo, ou plutôt s'y retrouvait jusqu'à ce que le kendo devienne, comme toutes les activités du budo moderne, un sport de compétition. Avec le remplacement du katana par le shinai (bâton long fait de quatre lames de bambou étroitement serrées entre elles) et son orientation vers la compétition, le kendo a perdu sa qualité de discipline intégrative. Du katana au shinai, en passant par le bokken (sabre en bois), il y a toute l'histoire de l'adaptation de l'ancien bujutsu aux exigences des temps modernes. Inévitablement, il y a aussi l'effritement des vertus traditionnelles. La pression de la compétition a obligé la pratique des arts martiaux à s'orienter vers l'efficacité et la victoire. Au contexte de jadis — où « vaincre ou mourir » était la seule alternative — s'est substitué le climat moderne des compétitions sportives qui rendent difficile — voire impossible — l'exercice d'un art martial comme discipline d'intégration. Quels que soient ses avantages et ses inconvénients, la compétition prive les arts martiaux qu'elle touche de leur substance en les coupant trop sèchement de la tradition. Elle leur enlève cette quête de la sagesse qui en faisait des activités si attachantes. En dissociant la préparation physique de la forme, du style et de l'entraînement mental, elle vise l'efficacité et, à brève échéance, la quantité. Elle restreint de ce fait leur influence au champ trop limité des hommes répondant à ses exigences, en répondant elle-même à leur nature belliqueuse et vindicative ; elle opère au départ une ségrégation parmi les hommes en ne choisissant que ceux capables de remplir les conditions exigées, tant physiques que mentales. Produire des combattants est une chose, permettre aux hommes d'être meilleurs par l'art du combat en est une autre. En outre, il n'est pas sûr que la victoire finale dans la plus haute compétition donne à celui qui la remporte beaucoup de bien-être. La rupture d'avec la tradition dépossède le budo (ensemble des arts martiaux pratiqués actuellement) de toutes les qualités qui, jusqu'à voilà quelques années, en faisaient à la fois la valeur et la réputation. Bientôt, l'homme moderne, las de la vitesse, de la compétitivité et du rythme infernal de la vie va se tourner vers des activités moins dynamiques, plus spirituelles ou méditatives qui lui proposent ce dont il a besoin et ce qu'il recherche, alors que les arts martiaux, essentiellement orientés vers l'action, contenaient à l'origine tout un patrimoine de sagesse hérité des mêmes sources.

La supériorité du budo, pratiqué dans l'esprit du bushido, sur les sports et les activités plus ou moins sportives, réside dans le fait qu'il ne se contente pas d'une connaissance uniquement intellectuelle de l'attitude préconisée. des qualités qu'il recommande ou des relations sociales et morales que les hommes devraient entretenir entre eux. Il fonde, et cela il le doit au confucianisme, la stabilité de la société sur la paix et la justice. La sagesse que permet d'acquérir et qu'entretient la pratique du budo ne doit pas se manifester seulement dans le cadre du dojo. Elle doit exister à chaque instant, dans chaque comportement, en toutes circonstances et servir de point de départ et de condition à l'établissement de toutes relations. Le confucianisme reconnaissait à la base de la paix et de la justice la valeur des cinq relations qui pouvaient unir les hommes :

Maîtres et serviteurs

Père et fils

Mari et femme

Ainé et cadet

Amis entre eux...

Toutes ces relations comportaient des devoirs réciproques et prônaient la loyauté, une des vertus que le shintoïsme peut-être encore plus que le confucianisme, mettait au premier plan.

« S'il prescrit à peine à ses adeptes une croyance, le shintoïsme ne laisse pas de leur donner dans le même temps un programme de vie, de droiture et de simplicité ».

INAZO NITOE (*Le Bushido L'ame du Japon*)

On retrouve de même dans le credo du samourai la recommandation d'un ensemble d'attitudes face à la vie, au destin, à la mort qui ne sont pas sans rappeler la recommandation du bouddhisme zen. A fréquenter les monastères, le guerrier nippon a discipliné son comportement et facilité son action sur les champs de bataille. Le bouddhisme lui a communiqué le non-attachement à la vie — ce qui ne signifie pas pour le Japonais refus de la vie — comme il lui a rendu plus aisée l'attente de la mort en la lui présentant comme une étape inévitable de l'éternité. Remaniée dans le creuset japonais, la doctrine de Bouddha a largement contribué à la formation du guerrier et de l'homme ordinaire, ce qui lui a permis de garder sa valeur, hors des circonstances du combat d'abord, et son caractère d'actualité ensuite, et cela même des siècles et des siècles après avoir été énoncée.

5. Qualités et comportements humains d'après les auteurs et les textes orientaux

a) LE CIEL ET LA TERRE

« Qui garde l'intégrité de son corps et de son âme fait un avec le Ciel. Le Ciel et la Terre sont le père et la mère de tous les êtres. Par leur union, ils forment le corps ; par leur séparation on retourne à l'origine. Ainsi, qui garde l'intégrité de son corps et de son âme sait s'adapter à toute circonstance changeante. S'il perfectionne son art d'adaptation, il deviendra le collaborateur du Ciel. »

TCHOUANG-TSEU

*(Œuvres complètes, Ch. XIX
Avoir une pleine compréhension de la vie)*

« L'homme qui retrouve l'unité originelle oublie la distinction entre l'ouïe et la vue, et s'abîme ainsi dans l'harmonie universelle. »

CONFUCIUS

« L'union au grand tout exclut toute particularité ; évoluer sans cesse exclut toute fixité. »

CONFUCIUS

b) LA FORCE D'ÂME

*« La force d'âme entraîne l'ordre social,
le manque de cette force le désordre social.*

*La force d'âme entraîne la sécurité publique,
le manque de cette force, le danger public.*

*La force d'âme entraîne l'honneur,
le manque de cette force le déshonneur.*

*La force d'âme entraîne la richesse,
le manque de cette force l'indigence.*

*La force d'âme entraîne une nourriture suffisante,
le manque de cette force la famine.*

*La force d'âme entraîne les moyens de se procurer la chaleur,
le manque de cette force l'attaque du froid. »*

Texte de MO-TI

*(cité dans la préface du livre de KIA KIAHAY
l'Œuvre complète de TCHOUANG-TSEU)*

c) HUMILITE

« Dans toute situation, la vertu est humilité ; dans le cœur elle est profondeur insondable ; dans l'assistance elle est amour ; dans la parole, sincérité. Dans le gouvernement elle est ordre et droiture ; dans l'action elle est capacité et elle se meut avec opportunité. Mais elle ne lutte pas, c'est pourquoi elle est irréprochable. »

Tao-te-king

« Voir ses fautes sans les compter, entendre des remontrances et faire plus mal encore, c'est là être endurci.

N'approuver que ceux qui sont de votre avis et dénigrer ceux qui vous contredisent en dépit de leur qualité, c'est l'orgueil. Seul celui qui peut se défaire de ces vices et éviter ces abus est susceptible d'être enseigné. »

TCHOUANG-TSEU

(Ch. XXXI, p. 253, *Œuvres complètes de Tchouang-Tseu*)

d) CHARITE - ECONOMIE - HUMILITE

« Pour moi, il y a trois choses précieuses auxquelles je suis attaché et que je tiens en haute estime : la première est la charité, la seconde est l'économie, la troisième est l'humilité.

Grâce à la charité on peut être audacieux ; grâce à l'économie on peut être généreux ; grâce à l'humilité on peut accomplir de grandes choses.

Aujourd'hui on manque de charité et, par suite, de courage ; on manque d'économie et, par suite, de générosité ; on refuse la dernière place, et l'on perd ainsi la première. »

Tao-te-king

Chapitre CXVII

e) CHARITE

« Dans l'art militaire, il y a ce dicton :

« J'évite de provoquer, j'attends le défi ; je ne me permets pas d'avancer d'un pouce, mais je recule d'un pas. »

Cela s'appelle avancer sans bouger, repousser sans lever le bras, faire comme s'il n'y avait pas d'ennemi, prendre sans armes.

Il n'y a pas de pire malheur que de se faire un ennemi à la légère ; c'est presque perdre notre trésor.

C'est pourquoi, lorsque deux adversaires s'affrontent, il s'ajoute ceci : celui qui est compatissant remporte certainement la victoire. »

Tao-te-king

CXIX

f) GENEROSITE

*« Douceur, bonté, voilà le tronc de la générosité.
 Respect d'autrui, sympathie, voilà la terre de la générosité.
 Libéralité, bienfaisance, voilà les fruits de la générosité.
 Modestie, urbanité, voilà les voies de la générosité.
 Bienveillance, cérémonie, voilà le visage de la générosité.
 Paroles, conversations, voilà les ornements de la générosité. »*

Texte confucéen
 (la Conduite du Lettré cité par Etienne)

g) LE COURAGE

« Se précipiter au plus épais de la bataille et s'y faire tuer c'est assez facile et c'est une tâche à la portée du plus simple des rustres ; mais c'est le propre du vrai courage de vivre quand il faut vivre et de mourir seulement quand il faut mourir. »

Déclaration d'un prince de Mito

« Lorsqu'il s'agit de choisir entre sacrifier sa vie et ne pas la sacrifier, la sacrifier est contraire au courage. »

MENCIUS

h) LA DISTRACTION DE L'ESPRIT

« Le sage est présent au présent de sa vie comme il est présent au présent de son être.

L'homme fou vit à ses portes et fenêtres, dans la dispersion. »

WANG SHO KWE

« Lorsque vous êtes assis, soyez assis ; lorsque vous vous promenez, promenez-vous simplement... mais évitez par-dessus tout les agitations mentales. »

Réponse de Yun Men à ses élèves
 qui lui demandaient le secret du zen.

(Cité par R. Linssen, *le Zen*)

i) L'ART DE VOIR CORRECTEMENT

« Si vous voulez voir, contentez-vous d'ouvrir les yeux ; lorsque vous commencez à penser à une chose, vous passez à côté. »

Un maître du zen

(Cité par N. W. Ross dans *le Monde du zen*)

« Lorsque jaillit l'éclair, admirable est celui qui ne pense pas : la vie passe. »

MATSUO BASHO

Samourai et poète japonais 1643-1694

(Cité par N. W. Ross dans *le Monde du zen*)

« Et voilà encore l'un des secrets du zen : c'est que la vie se révèle le plus sûrement lorsqu'on ne « s'accroche pas » à elle sentimentalement ou intellectuellement. Toucher du doigt et poursuivre sa route : tout l'art est là ! C'est pour cette raison que nos yeux voient le mieux lorsqu'ils effleurent les choses et ne se fixent pas sur elles. Tout ce qui se fige se flétrit. Tout ce qui est important, vivant, émouvant est momentané. Notre expérience de la vie ne connaît ni trêve ni retour en arrière, et nous ne la vivons vraiment que dans la mesure où nous la suivons comme l'esprit suit la musique ou comme une feuille suit le fil de l'eau. »

Commentaire de N. W. Ross dans *le Monde du zen*

j) LA RECTITUDE

— *« Rendre le Bien pour le Mal, que pensez-vous de cela ? »* demanda-t-on à Confucius.

— *« Et que rendriez-vous alors pour le Bien ? Il faut répondre au mal par la rectitude, au bien par le bien. »*

Recueil de LOUEN YU

(Cité par Pierre DO DINH, *Confucius*)

k) L'IMMUABILITE D'APRES LE TAO

« Le sage s'identifie à tous les changements, s'y intègre, synthétise la diversité. Alors toutes les distractions deviennent insignifiantes, mais dans cette optique chaque changement apparaît plein de signification. Changement implique différenciation et détermination, mais l'immuabilité, en tant que pure et parfaite unicité, doit être indéterminée et indifférenciée. Tout en essayant de préserver sa nature immuable, elle se soumet pourtant à l'infinité des possibles. Lorsqu'elle reste elle-même, elle est unité et quiétude ; lorsqu'elle se soumet au changement, elle crée. Le changement n'est pas une chose qui lui est imposée mais un effet d'autocréation. »

CHUANG CHUNG-YUAN

(*Le Monde du Tao*)

l) LA SAGESSE IMMUABLE

« Ce qui importe le plus dans l'art de l'escrime est d'acquérir une certaine attitude mentale appelée « Sagesse immuable ». « Immuable » ne signifie pas rigide,

lourd et sans vie comme un rocher ou un bout de bois. Il signifie le plus haut degré de mobilité autour d'un centre immuable. L'esprit atteint alors le plus haut point d'alacrité et peut diriger l'attention partout où il faut... Il y a un élément immuable au-dedans et qui cependant évolue spontanément avec les choses qui se présentent devant lui. Le miroir de la sagesse les réfléchit instantanément les unes après les autres, tout en restant intact et serein. »

TAKUAN

« Est vraiment sage celui qui, sans présumer d'avance qu'on cherche à le tromper ou qu'on se méfie de lui, est capable de déjouer au moment voulu les ruses. »

Recueil de LOUEN YU

(Cité par Pierre DO DINH, *Confucius*)

m) LA TRANQUILLITE DE L'ESPRIT

« Lorsque l'eau est tranquille, elle peut refléter la barbe et les sourcils, et sa surface est si unie qu'elle peut servir de niveau au maître charpentier.

Si la tranquillité de l'eau permet de refléter les choses que ne peut celle de l'esprit, qu'il est tranquille l'esprit du sain ! Il est le miroir de l'univers et de tous les êtres.

Le vide, la tranquillité, le détachement, l'insipidité, le silence, le non-agir sont le niveau de l'équilibre de l'univers, la perfection de la voie et de la vertu. »

TCHOUANG-TSEU

(L'Œuvre complète de Tchouang-Tseu, Gallimard)

n) LE SILENCE DE L'ESPRIT

« Quand j'ai un sabre de bambou qui répond particulièrement à mon goût personnel par son poids, sa forme, etc., je me mets plus aisément dans un état où mon corps et le sabre ne font qu'un. Il va sans dire que dès l'instant où l'on se laisse dominer par le désir de gagner le combat ou de montrer son adresse technique, l'escrime perd toute sa valeur. C'est lorsque ces pensées sont écartées, lorsqu'on cesse même de penser à son corps que l'on peut atteindre à l'état d'unité : alors vous êtes le sabre et le sabre c'est vous, car il n'y a plus de destruction entre les deux. Cet état est appelé en psychologie MUGA (« non-moi » ou « non-esprit ») et correspond peut être à ce que le bouddhisme appelle un « état de viduité ». On y est libéré de toutes les pensées et de tous les sentiments qui entravent l'exercice le plus libre de n'importe quelle technique, et l'on y revient à son « âme originelle » délivrée des servitudes corporelles.

On pourrait croire que le cas de l'escrimeur est différent parce qu'il affronte un personnage vivant dont le but est de frapper à chaque instant, mais je ne crois pas à cette différence dans la mesure où le montreur de marionnettes et l'homme au sabre atteignent un état d'identification qui se manifeste indépendamment de leurs objectifs. A ce moment-là je ne vois plus devant moi un adversaire qui me menace,

mais je me transforme moi-même en cet adversaire, et tout se passe comme si chacun de ses mouvements, chacune de ses pensées étaient les miens. Intuitivement, ou plutôt inconsciemment, je sais quand et comment le frapper. Tout cela me semble être tout naturel. »

TAKANO SHIGEYOSHI

(Cité dans *le Monde du zen* par Nancy Wilson ROSS)

o) LE VIDE DE L'ESPRIT

« Concentre-toi, dit Confucius, n'écoute pas par tes oreilles mais par ton esprit, n'écoute pas par ton esprit mais par ton souffle. Les oreilles se bornent à écouter, l'esprit se borne à représenter. Le souffle, qui est le vide, peut se conformer aux objets extérieurs. C'est sur le vide que se fixe le TAO. Le vide, c'est l'abstinence de l'esprit. »

(Cité dans TCHOUANG-TSEU, *Œuvres complètes*)

p) L'HOMME SUPERIEUR

« L'homme supérieur doit avoir neuf points essentiels toujours présents dans l'esprit.

Il doit se servir de ses yeux avec le désir de voir clairement.

Il doit avoir l'expression douce.

Il doit observer une attitude déférente.

Il doit veiller à ce que son langage soit toujours sincère.

Il doit, en affaires, se montrer attentif et soigneux tout en demeurant respectueux.

Quand il doute de quelque chose, il songe à questionner les autres.

S'il éprouve du ressentiment, il doit songer aux difficultés auxquelles ce ressentiment peut l'entraîner.

Quand il aperçoit la possibilité d'un gain, il doit songer à l'équité. »

CONFUCIUS

L'ambiguïté et l'importance du bushido

(du guerrier samouraï au lettré)

1. La valeur du bushido

La difficulté d'apprécier à sa juste valeur le rôle du bushido, dans la conduite du samouraï, tient en grande partie à la présence d'un certain fanatisme dont ont fait preuve les chevaliers, et à l'aspect parfois maléfique sous lequel pourraient jaillir et se produire certaines qualités humaines, morales ou physiques, ou s'exercer les vertus que préconisait tel code d'honneur, ou tout simplement à cette tendance bien humaine qui consiste à rejeter d'emblée et dans son ensemble tout un système, à dénigrer tout un mode de pensée, de vivre et de mourir, que nous comprenons mal ou pas du tout, parce qu'il choque notre sensibilité formée et éduquée autrement par d'autres maîtres. La cruauté, la sauvagerie et le fanatisme furent de tous temps et de tous lieux, et il n'est pas besoin d'aller au Japon ni de remonter le cours du temps pour en trouver des exemples.

Le bushido, s'il fut l'idéal du guerrier, n'en fut pas moins un véritable système d'éducation. Après sa formulation par écrit attribuée à Yamaga Soko (1622-1685) — Samouraï du clan d'Aizu, maître de science militaire et philosophe admirateur du philosophe chinois néo-confucianiste (1) Tchou-Hi (1130-1200) — en 1685, son influence pénétra tous les milieux, toutes les couches sociales et modela profondément l'âme japonaise. Aujourd'hui le samouraï, homme d'armes d'autrefois auréolé d'honneur et plein de courage, définit encore l'archétype auquel tout Japonais, consciemment ou non, aspire à s'identifier. Toutes les qualités, toutes les forces morales développées et entretenues par la pratique des armes, dans le respect du

1. NEO-CONFUCIANISME, fondé par Tchou-Hi (1130-1200), philosophe chinois qui renoua la pensée de Confucius en y intégrant les préoccupations métaphysiques des bouddhistes et des taoïstes.

bushido sont encore potentielles dans chaque Japonais. Même s'il ne porte plus quotidiennement le daisho (1) à son côté gauche, l'homme du pays du Soleil Levant est vraisemblablement capable de rassembler en lui toutes ces qualités et de s'engager totalement dans l'action, par fidélité, par loyauté ou par patriotisme, parfois même avec une passion et un zèle si excessifs et si intransigeants qu'ils n'ont plus rien de commun avec l'idée que l'on peut se faire de la maîtrise de soi, sans laquelle l'application stricte du « code d'honneur » ne peut être.

Mais n'en est-il pas toujours ainsi lorsqu'une qualité ou un sentiment s'exerce dans le paroxysme de sa puissance ? Il n'y a qu'un pas de la bravoure à l'intrépidité, de la fidélité à la flatterie. Les qualités préconisées par le bushido, et les limites de leur exercice, ne peuvent être appréciées objectivement sans tenir compte des réalités historiques qui servaient de cadre à l'existence des guerriers, qui justifiaient leur position sociale, leur importance et les moyens qu'ils mettaient en œuvre pour conserver leurs privilèges et leur rang. Si l'utilité des samourais se comprenait en temps de guerre, et si leur conduite au combat soulevait l'admiration, leur existence ne semblait plus aussi indispensable pendant les périodes de calme où, bien souvent, la considération dont ils jouissaient, faiblissait. Et, bien que leur éthique fût fondée sur l'honneur — préférer la mort à la défaite ou à la capture — il apparaît qu'en certaines périodes leur conduite ait été plutôt commandée par la crainte morbide d'être déshonoré ou du manque de respect à leur égard. Ce sentiment, parfois très aigu, les poussait à commettre des actes exorbitants dont l'exagération nous fait juger leur comportement comme inhumain et immoral, entachant ainsi tout le bushido.

De tels agissements ne faisaient ressortir que l'aspect négatif et destructeur de la maîtrise dont ils faisaient preuve sur les champs de bataille.

Les conditions de vie du samourai, la situation d'allégeance qui l'attachait à son supérieur et l'estime qu'il avait de lui-même, le menèrent à une entière hétéronomie génératrice d'actes absurdes, contraires à tout ce que l'on peut attendre d'un comportement parfaitement maîtrisé.

La structure féodale du Japon, la forte hiérarchisation de sa société, l'importance de la classe des militaires et la répartition de l'autorité avec tout ce qu'elle supposait d'inégalités et d'iniquités expliquent, plus qu'elles n'excusent, toutes les exactions, et les entorses aux lois du bushido faites par ces hommes d'armes qui n'avaient sûrement pas le loisir d'idéaliser les vertus qu'on leur enseignait ou de les appliquer hors de leur clan.

1. DAISHO : les deux sabres que portait tout bushi, le katana et le nakizashi plus court. Le port de ces deux armes était le privilège accordé par la loi au bushi.

Le DAISHO représentait à la fois la position du guerrier dans la société japonaise et le moyen de conserver ce rang.

Cela mis à part et une fois débarrassé des exemples — ils sont légions — où le fanatisme, la cruauté, le meurtre gratuit noircissaient son idéal en des temps et circonstances où la nécessité de tuer ne se faisait pas sentir, le bushido devint peu à peu une véritable éducation. Et cela grâce aux apports des doctrines chinoises et hindoues qui façonnèrent l'esprit nippon. C'est ainsi que sous les influences du bouddhisme zen, du taoïsme et du confucianisme, le bushido s'humanisa, par intermittence peut-être, et ponctuellement aux périodes de calme. A elle seule, l'évolution des arts guerriers montre un progrès et ce progrès, cette humanisation progressive, certes très lents, sont dus en grande partie aux influences culturelles qui imprégnèrent le Japon. L'impact des méthodes de la secte bouddhiste zen, intégrée pour sa valeur fonctionnelle dans la préparation du guerrier, déborda largement le cadre du combat et des guerres, et donna petit à petit une dimension culturelle au bushido. Il est vrai que les arts guerriers furent longs à sortir de leur barbarie, mais cette lenteur est liée au fait que le Japon fût très longtemps un pays de rivalités de type féodal, presque jusqu'à l'avènement de notre siècle. L'humanisation relative dans la conduite du guerrier s'est faite parallèlement au progrès historique, or il n'y eut de véritable changement en profondeur dans l'histoire du Japon, qu'à l'ère Meiji ; jusque-là les guerriers n'eurent pas la possibilité de s'humaniser complètement et définitivement, si tant est que l'on puisse associer humanisation et technique de combat ou guerres.

2. L'influence du bouddhisme zen

Tant que le bushido fût enserré dans le contexte historique non favorable à une ouverture vers l'humanisation, on ne peut envisager son code ni sa morale, sous un aspect formateur de l'homme en général. La préparation et l'éducation du bushi furent toujours conditionnées par son appartenance à la société militaire et aux buts que se proposait cette dernière. Cependant, nombre de samourais se « civilisèrent ». Beaucoup d'entre eux furent des lettrés et s'intéressèrent aux arts, ce qui permit des échanges fructueux. L'éthique du bushido s'étendit à d'autres couches de la société qui tempérèrent les qualités qu'il recommandait. D'un autre côté, une certaine philosophie de la vie éclaira l'existence du guerrier. Le peu de cas qu'il faisait de son salut, et le dédain qu'il avait de sa propre vie lui permettaient de vouer entièrement son existence à un supérieur. Cela n'était le résultat que d'une préparation « à la spartiate », d'un conditionnement qui commençait dès son plus jeune âge. Il est vraisemblable que les méthodes zénistes de recherche d'une attitude de non-peur devant la mort l'aiderent dans sa vie de guerrier, en ne subordonnant plus son courage et sa bravoure à un conditionnement, ou à une sorte de processus de

dénaturation, mais au contraire à une certaine sagesse qui conduisait à la non-peur de la mort par l'adoption dans la vie d'une attitude de non-attachement. Les chevaliers choisirent d'autant plus facilement cette manière d'être que la « sagesse de l'esprit » qu'elle permettait d'acquérir ne nuisait en rien à leur métier ni à leur fonction, bien au contraire. Mais cette façon d'envisager la vie et de se comporter dans la vie, n'était qu'un aménagement subtil de la doctrine bouddhiste beaucoup trop austère et dont les préceptes ne correspondaient pas du tout au tempérament japonais, pas plus qu'ils n'avaient correspondu au caractère chinois.

Alors que l'Indien s'abstrait du monde et vit « ailleurs », le Japonais comme le Chinois sont toujours présents dans le monde des réalités. Le Japonais n'a jamais envisagé la vie comme un mal ou une souffrance, et il n'a jamais été question pour lui de sortir du monde, de se « déconditionner ». Il importait plus pour lui de jouir de la vie que de s'en évader pour se préparer au salut. Le bouddhisme zen, fondé sur le Grand Véhicule, fut beaucoup plus proche de la réalité et, même si son éthique demeurerait fidèle aux grands principes du bouddhisme, il recommandait, à côté de la méditation, une participation active à la vie où les vertus d'endurance, de discipline et de concentration l'emportèrent sur les sentiments de fraternité et d'humanité et sur l'idée du respect de la vie sous toutes ses formes.

Les samourais ont pu, par la vertu du non-attachement, parvenir à une « *indifférence profonde à leur propre mort et bien davantage encore à celle des autres* » (2). D'un autre côté, les moines se firent même soldats, trouvant dans le sabre ou le bâton des arguments plus efficaces que ceux de l'éloquence.

A ce titre, l'histoire vraie (ou légende) que rapporte Rochedieu dans *le Shintoïsme* à propos du bushido illustre parfaitement la légèreté avec laquelle le Japonais disposait de la vie des autres, et l'insouciance qu'il affichait dans ce monde « d'impermanence et de souffrance » ainsi que le prétend le bouddhisme.

— Oto Docan, grand architecte du palais de Tokyo, transpercé par la lance de son assassin qui, connaissant le goût de sa victime pour la poésie, accompagnait son geste de ces vers :

« *Ah ! combien en des instants pareils, votre cœur doit regretter la lumière de la vie !* »

répondit :

« *S'il n'avait pas, dans des heures de paix, appris à regarder la vie avec légèreté.* »

2. *Histoire des civilisations* (Arthaud).

Si les Japonais suivirent les recommandations du bouddhisme — à leur manière et non au pied de la lettre — et s'inspirèrent de ces techniques pour arriver au non-attachement, à cette philosophie de la vie bien particulière, leur comportement qui en résulta se rapprochait plus de l'idéal confucéen qui consistait à modérer ses désirs pour mieux s'intégrer au monde, qu'à celui de la grande doctrine qui préconisait de tuer le désir en vue d'échapper au monde.

Néanmoins, le bouddhisme zen introduisait dans la vie japonaise une dimension spirituelle qui ne cessa de croître, soutenue par l'idéal confucéen de conduite humaine, et cela même si dans la pratique de la vie guerrière, cette dimension demeurait confuse et inconsistante. La mentalité japonaise, et surtout celle du bushido, doit beaucoup au courant de la pensée chinoise, au confucianisme qui pénétra le Japon, et fut reconnu par le Shogun — le plus puissant des féodaux. L'entrée du confucianisme, et son influence dans les îles, contribuèrent à laïciser la pensée jusqu'alors apanage des moines, et à logicer la conduite humaine en en fixant le cadre et les raisons. C'est ainsi que l'ascendant du confucianisme ouvrit la voie à toute une série de doctrines qui s'élaborèrent pour chacune des différentes classes sociales et, parmi elles, celle des samourais n'était pas la moins importante.

3. L'orientation du bushido

La pensée et le caractère des samourais se constituèrent, épurés et affinés, au contact des différentes civilisations continentales que l'esprit nippon, avec son extraordinaire faculté d'assimilation, sut recevoir et intégrer dans son patrimoine culturel sans pour cela rejeter totalement ses croyances et ses aspirations. Pour cette raison, la tendance syncrétiste du Japonais de tout rang et de toute époque, rend floue la démarcation entre les zones ou niveaux d'influence du bouddhisme, du taoïsme et du confucianisme. Toutefois, la route vers une certaine morale de la conduite guerrière fut ouverte et tracée par le confucianisme qui valorisait l'effort et la sincérité dans les relations humaines, et qui mettait en parallèle la conduite du guerrier et celle du lettré, détenteur de toutes les vertus, et modèle par excellence.

« Seul chez lui, le lettré s'observe, se met en garde. Assis, debout, il respecte autrui et soi-même. Quand il parle, il lui faut avant tout songer à l'exécution de sa promesse. Quand il marche, il lui faut aller directement au but.

... Or, jade, ne sont trésors pour le lettré. Sincérité, loyauté voilà ses trésors. Il ne demande aucun domaine ; pratiquer la justice est son domaine...

De la sincérité, de la loyauté, le lettré se fait cuirasse et casque ; des convenances, de la justice, il se fait écu, bouclier. Sur sa tête il porte la générosité (ou humanisme) et marche.

Le lettré étend sans repos son savoir ; il agit intensément sans se lasser. »

La conduite du lettré.

(Extraits des textes confucéens cité par ETIEMBLE, Confucius).

Le bushido s'enrichit donc de qualités qui lui permirent de s'élever, de passer du rang inférieur d'instruction (militaire en l'occurrence) au rang supérieur d'éducation. Le courage, la bonté et la sagesse furent réellement expérimentés, vécus, et ne figurèrent plus dans le code comme de simples préceptes, la plupart du temps transgressés, et dont la connaissance n'aurait été que purement intellectuelle et théorique. Le confucianisme est responsable de l'introduction, dans la conduite du guerrier, du principe d'altruisme que l'assimilation du samouraï au lettré contribua à entretenir, mais que les réalités de la condition du samouraï limitèrent dans la pratique.

Yamaga Soko, qui codifia les règles du bushido, précisait le rôle du samouraï et les règles qu'il se devait d'appliquer en ces termes :

« Le samouraï mange sans produire de nourriture, utilise des objets sans les fabriquer, et réalise des profits sans acheter ni vendre. Quelle en est la justification ?

La tâche du samouraï consiste à réfléchir sur sa propre place dans la vie, à s'acquitter d'un service loyal vis-à-vis de son maître s'il en a un, à approfondir sa fidélité dans ses associations avec ses amis et, conformément à sa propre position, à se dévouer lui-même au devoir par-dessus tout...

Extérieurement, il se tient prêt physiquement à tout appel et, intérieurement, il s'efforce de se conduire comme il se doit selon les lois qui régissent les rapports de maître à sujet, ami à ami, père à fils, frère aîné à frère cadet, mari à femme. Dans son cœur règne la paix, mais à l'extérieur il garde ses armes prêtes à l'usage. Les trois classes du commun peuple en font leur professeur et le respectent. En suivant ses enseignements, il leur est possible de comprendre ce qui est fondamental et ce qui est secondaire. »

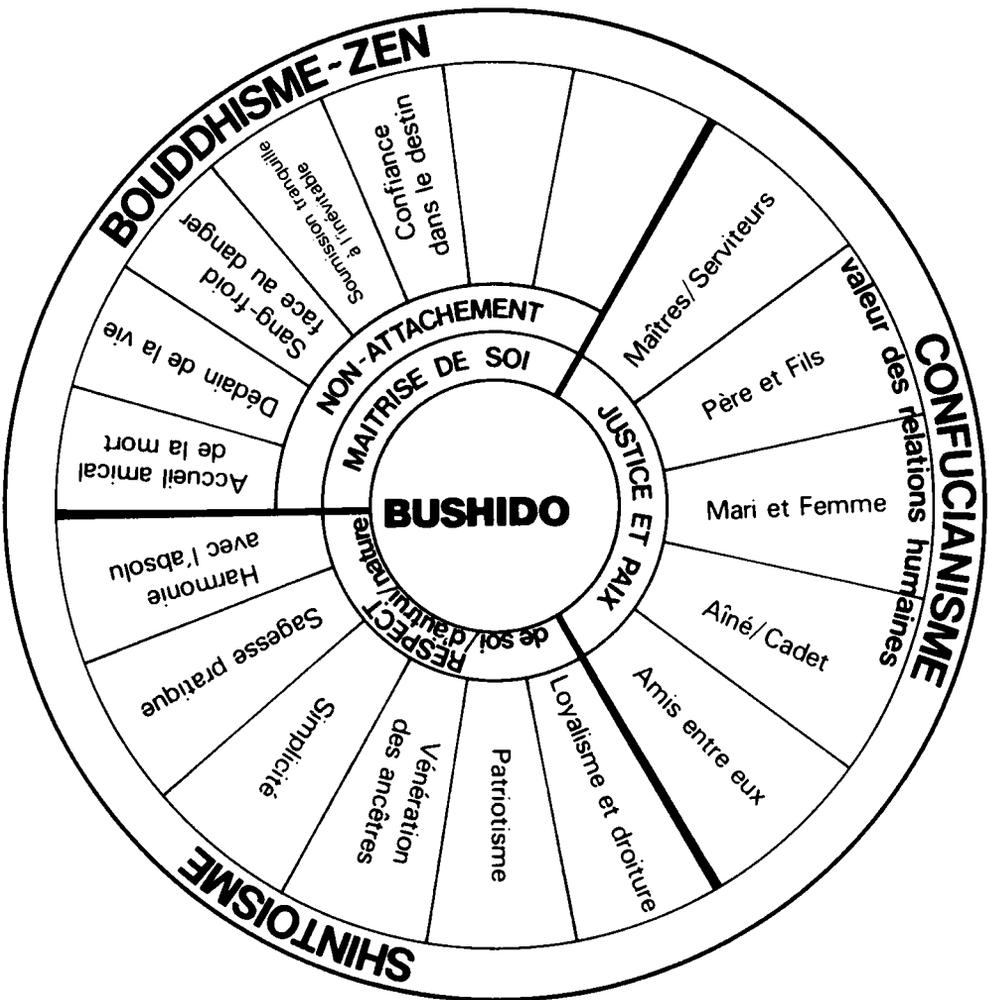
Cité dans la *Civilisation japonaise*

« Avare de sa mort, il attend, il nourrit son corps afin de pouvoir réagir. Telles sont ses précautions, sa prudence. »

Conduite du Lettré - textes confucéens
ETIEMBLE

Il se dégagea du bushido l'idéal du sage mais, loin de s'égarer sur les pentes indistinctes de la sagesse d'où l'on domine l'illusion de la vie, l'idéal japonais du sage associe constamment l'homme d'action au penseur. Le « samouraï lettré » en est le type même que les ans n'ont pas réussi à modifier ni à supprimer.

Le prestige dont il jouissait se ternit un peu à la fin du siècle dernier avec les bouleversements de l'ère Meiji. Les vertus chevaleresques furent alors quelque peu piétinées et les qualités humaines dépréciées avec le



Influences diverses dans l'élaboration du bushido et dans la formation de la personnalité du samourai.

relâchement des mœurs que provoqua l'adhésion peu commune du Japon aux sciences, techniques, arts et cultures occidentales, et à l'engouement formidable qu'ils suscitérent. L'occidentalisation du Japon entraîna de profondes transformations qui se répercutèrent jusque dans la vie quotidienne et la classe des bushi perdit, dans ce mouvement de rénovation dont elle était l'initiatrice, et sa raison d'être et ses moyens d'existence ; mais jamais les samourais, ou leurs fils, ne s'avouèrent complètement vaincus.

« Plus que d'un combat inégal des sabres contre les canons, il s'agissait pour eux de la confrontation de deux manières d'être, de deux civilisations. » Ils respectèrent cette autre civilisation qu'ils surent comme par le passé, assimiler. Mais cette rencontre fut brutale et la supériorité de l'Occident balayait trop rapidement la tradition si chère au cœur des Japonais. Des hommes, et beaucoup parmi les fils de samourais, commencèrent à se poser des questions sur la valeur des choses et des idées venues de l'Occident, et sur la signification de cette grande mutation que le Japon était en train de subir et qui ne laissait apparaître aucune continuité avec le Japon traditionnel. Tout le pays se lançait dans les choses nouvelles en oubliant les choses anciennes. Qu'allait-il advenir ?

Déjà les arts martiaux semblaient dans la légende ; on les abandonnait, on les méprisait ; or *« celui qui sait les choses nouvelles lorsqu'il a appris les choses anciennes, celui-là seul devient un maître »*, disent les maîtres d'arts martiaux.

Il allait se trouver dans le Japon, une fois la période d'euphorie passée, des hommes lucides et fiers pour appliquer cette recommandation, s'adapter aux exigences d'un tel bouleversement et sortir vainqueurs de la confusion. Ils puisèrent leur force, leur courage et leur sagesse dans la tradition.

L'un d'entre eux, Jigoro Kano (1863-1938) s'intéressa aux arts martiaux et consacra sa vie, déjà bien remplie par ses fonctions au ministère de l'Education nationale et à la Fédération sportive du Japon, à mettre au point un système d'éducation physique et de formation du caractère à partir des enseignements des différentes écoles d'arts martiaux qu'il avait suivis. Son objectif était de faire des arts de combats, somme toute dangereux et non adaptés aux besoins du monde moderne, des disciplines de formation de l'individu, proches des sports occidentaux. Du jiu-jitsu, pratique guerrière basée sur la souplesse, il créa le judo, un art de vivre. Il ouvrait ainsi la voie à tout un système d'éducation, de formation de l'homme par les arts martiaux, dont il définissait ainsi l'idéal :

« Toute victoire qui n'entraîne pas la conviction et la transformation du partenaire ou de l'adversaire n'est qu'une apparence et une illusion. Vaincre sans convaincre n'est rien. »

Fond historique

1. Du bujutsu au budo

Des siècles durant, l'objectif des arts martiaux fut sans ambiguïté. Pratiqués par les bushi à des fins meurtrières, les arts de combat se développèrent tant en nombre qu'en qualité. La pratique du **bujutsu** qui comprenait la connaissance des armes, leurs techniques d'utilisation, les stratégies, l'acquisition de la maîtrise de soi et le développement de la puissance, fut largement répandue en raison même de son aspect purement utilitaire. En réalité, le bujutsu fut, de tout temps, beaucoup plus qu'un entraînement des corps au maniement des armes, une pratique permettant de disposer d'une méthode efficace dans les circonstances du combat.

Au but strictement militaire, s'ajoutaient des visées plus ambitieuses. Tout art martial avait la prétention de figurer au rang des disciplines conduisant à un développement plus complet de l'individu : maturité, équilibre, intégration dans la société aussi bien que dans l'environnement, entraient dans les desseins de chacun d'entre eux. Dans cette optique, le *budo* offrait tout un système éthique qui débordait l'horizon étroit et immédiat du combat. En fait, le budo réglementait la conduite du guerrier japonais, en donnant à la pratique des arts martiaux non plus seulement un but, mais un semblant de finalité.

Comme le bushido, le budo n'avait de valeur et ne trouvait sa signification qu'au sein de la classe guerrière elle-même. Tous les concepts du bushido :

- loyauté envers son supérieur,
- obéissance aveugle,
- règles de vie quotidiennes,
- respect dû aux autres guerriers,
- respect dû à l'étiquette,

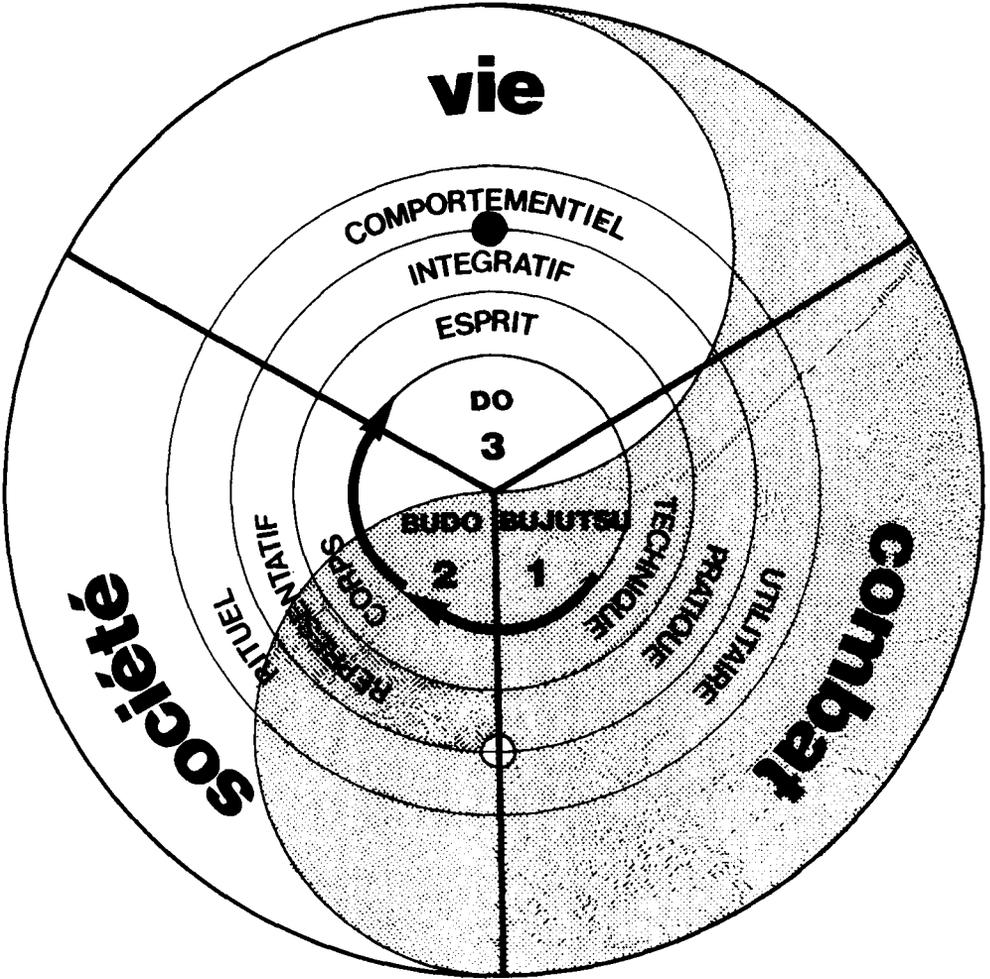
n'intéressaient à proprement parler que la classe des buke et ne pénétraient pas ou peu les autres couches sociales, même lorsque les guerriers complétèrent leur instruction militaire par des nourritures plus intellectuelles, lorsqu'ils devinrent des lettrés et s'adonnèrent à la culture de l'esprit. Le budo n'adopta pas toutes les fins propres aux doctrines philosophiques et religieuses de l'Asie. Trop enserrés dans le contexte historique du Japon, le bujutsu et le budo ne purent s'harmoniser.

Divisé en classes sociales, en clans rivaux, le tout fortement hiérarchisé et maintenu par la force des armes, le Japon féodal n'eut pas le loisir d'appliquer les enseignements, fondés sur l'universalisme réel et l'humanisme, que lui apportèrent toutes ces doctrines. Il est difficile d'imaginer, dans un tel système politique et social, l'application de doctrines égalitaires et non violentes telles que les prêche le bouddhisme zen par exemple. Il fallut des circonstances favorables pour que le bujutsu se dégage vraiment de son aspect instrumental, fonctionnel et stratégique du combat ou de la guerre, et s'oriente vers l'aspect éminemment spirituel et moral des conceptions chinoises plus intéressées par la personne individuelle que par la personne sociale, plus favorables à la perfectibilité de l'individu qu'à son asservissement. Parmi les responsables des écoles d'arts martiaux, beaucoup comprirent la valeur pratique des techniques ou méthodes recommandées par le zen et les intégrèrent pour mieux forger le caractère du guerrier et lui permettre d'accéder à la stabilité mentale en toutes circonstances, et plus particulièrement face à la mort. Cette intégration sur le plan psychologique de l'attitude zen dans la préparation au combat, comme d'ailleurs l'adaptation des principes de souplesse, de non-résistance du taoïsme sur le plan fonctionnel, ne visait qu'à donner au guerrier plus de cohérence, plus d'efficacité dans son action au combat.

Rares furent les experts qui mirent l'accent sur l'aspect moins utilitaire et plus formateur de l'art martial. Pourtant, l'importance du budo allait grandir et donner à l'art martial une autre dimension.

Ce fut en partie grâce aux moines qui ne pratiquaient les arts martiaux que pour se défendre occasionnellement contre les hordes de brigands. Cela ne diminue en rien l'efficacité et la valeur de leurs méthodes, mais on peut dire que, beaucoup moins utilitaires, elles faisaient plus de place à la préparation psychologique. C'est aussi par eux que se développèrent et se vulgarisèrent les méthodes de combat à mains nues, plus ouvertes à l'application des principes de souplesse, de non-résistance et surtout faisant la part plus belle à toutes les qualités du corps autres que la puissance, la précision ou la rapidité.

Avec les moines, les arts martiaux se spiritualisèrent et s'enrichirent d'une autre dimension. Cette spiritualisation demeura marginale parce que le fait d'une classe extérieure aux bushi.



Evolution des arts guerriers

Les périodes de paix relative que connut le Japon facilitèrent l'évolution du bujutsu vers une forme moins pragmatique, plus rituelle et dont l'objectif, tout en restant très utilitaire, devint beaucoup moins immédiat. Pendant ces accalmies, le guerrier disposait de beaucoup plus de temps pour se consacrer à des exercices plus proches de la gymnastique. Il se maintenait ainsi en forme en vue de combats éventuels. Les écoles d'arts martiaux (Ryu) s'humanisèrent quelque peu en ajoutant alors, à leurs méthodes de combat essentiellement destructrices (**waza**), des formes plus gymniques : ce furent les **katas**. Néanmoins les waza persistent au centre de l'entraînement du guerrier.

On ne peut méconnaître non plus l'importance des méthodes de combat sans armes dans les couches sociales inférieures à celle de bushi. Dans un environnement particulièrement hostile, ces dernières avaient également à se défendre. En se servant de leur corps comme d'un instrument de défense, elles eurent le mérite d'en chercher et d'en développer toutes les possibilités fonctionnelles. Elles ajoutèrent — ou du moins les écoles qui se consacrèrent à l'enseignement de ces spécialisations du bujutsu — toutes les données, toutes les caractéristiques des doctrines zen ou taoïstes et, dans le même temps, facilitèrent l'extension à toutes les classes sociales de l'esprit du bushido qu'elles avaient adopté.

Toutes ces circonstances successives ou concomitantes, tous ces facteurs historiques, sociaux et culturels renforcèrent l'influence du budo et contribuèrent à l'évolution du bujutsu. Ils lui permirent d'agrandir la sphère uniquement fonctionnelle dans laquelle il se confinait, et de s'élever à un niveau plus en rapport avec l'éthique du budo. Il est à remarquer toutefois que ni le bujutsu ni le budo n'évoluèrent séparément. Il y eut toujours interactions entre leurs domaines respectifs. L'élément fonctionnel, utilitaire fut toujours implicitement contenu dans le budo et, même actuellement, il est difficile de dire si les arts martiaux, élevés au rang plus complexe des disciplines du comportement, se sont allégés de ce poids.

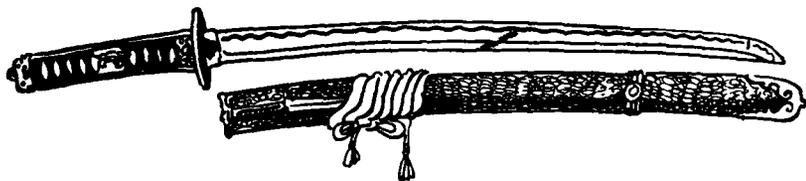
Il semble qu'ils demeurent des stratégies de défense, avant d'être compris comme des disciplines intégratives. A la sphère initiale de la technique destructrice incluse dans celle plus vaste de l'éthique de l'art martial, s'en est ajoutée une troisième plus ample encore et plus évolutive : la sphère d'intégration dans la société, dans l'univers.

Enfin, le Japon émergea brutalement du Moyen Age, l'épée à la main si l'on peut dire, pour se jeter dans le monde moderne, monstrueusement inventif en matière de techniques destructrices, et ce fut l'ère Meiji. Cet événement, et l'ouverture du Japon sur le monde, confirmèrent en quelque sorte l'obsolescence du katana, symbole de tous les arts martiaux et attribut du samouraï.

Le peuple japonais, arraché sans transition à sa trop longue nuit féodale où ne brillèrent que les éclairs fulgurants des lames léthifères, ne put jamais se délivrer de son attirance pour le katana, son compagnon le plus sûr ou son adversaire le plus farouche.

Les propriétés extraordinaires du katana, et l'effet rémanent qu'elles produisent sur l'âme japonaise, sont peut-être une explication à l'admiration dont il fait toujours l'objet et à l'importance qui lui est encore attribuée de nos jours, et cela malgré l'état de désuétude dans lequel il se trouve, face à la stratégie nucléaire par exemple. Autrefois, instrument et symbole à la fois, d'une théorie de la destruction, il est devenu aujourd'hui l'emblème d'un ensemble de disciplines pacifiques : les arts martiaux que nous connaissons ou que nous pratiquons.

De nos jours encore, la valeur des arts martiaux est directement liée à la valeur symbolique du katana, à la puissance de tout le réseau de symboles qui s'est tissé autour de l'épée ou du sabre, au cours de l'histoire du Japon.



« L'épée était l'âme du samourai »

VEYASU

Arme par excellence, le sabre n'a rien perdu de sa grandeur et, sa présence au dojo, quand le maître le dépose devant lui avant de saluer les élèves, suffit à redonner à l'art martial toute sa signification. Outre la puissance sentimentale qu'il conserve et la force d'attachement aux valeurs traditionnelles qu'il représente, le sabre, à lui seul, transmet l'esprit chevaleresque qui ne devrait jamais disparaître de la pratique d'un art guerrier et faire défaut, à l'intérieur du dojo d'abord, dans la vie ensuite.

S'il fut de tout temps l'instrument idéal pour assouvir l'ardeur guerrière du Samourai — la pratique des arts martiaux servant d'exutoire à cette ardeur aux périodes de calme relatif ou d'interdictions — le katana s'est vu conférer une vertu plus humaine et qui s'est peu à peu substituée à sa puissance meurtrière. Le maniement des lames devint le chemin à suivre pour accéder à l'état de perfection dans le comportement au combat. C'est ainsi que le bushido définit dans son code l'attitude mentale stable.

Je n'ai pas de forteresse.

J'ai fait de mon esprit immuable ma forteresse.

Je n'ai pas de sabre.

J'ai fait du silence de mon esprit mon sabre.

2. Evolution du bujutsu vers le budo et le do

Dans la figure ci-contre, la verticale représente l'ASCENSION, la tentative humaine de croître et de se perfectionner.

Elle passe par les centres du corps humain : le ventre et les jambes, la poitrine et la tête. D'après les Chinois, ces trois centres ne peuvent être considérés séparément. Ils représentent les trois niveaux de l'évolution, et sont à l'origine des différents domaines d'évolution. Mais ces trois niveaux sont toujours interdépendants et complémentaires.

Au niveau le plus bas on trouve, dans l'évolution des arts martiaux, le bujutsu qui signifie : *technique - stratégie*, méthode de combat nécessaire dans un contexte agressif, hostile et caractérisé par son aspect destructeur. C'est le **règne de l'individualité**.

Ensuite, dans un environnement de paix (relative ou intermittente), on assiste au développement de formes rituelles dans l'art du combat. Ce sont les katas, opposés aux wazas essentiellement orientées vers la destruction. On passe alors dans le domaine de la représentation et du formel. C'est la **tendance à la socialité**.

Enfin, le niveau supérieur, dans un contexte favorable, affine les deux précédentes productions, et aspire à s'en servir pour une meilleure fusion du corps et de l'esprit au sein de l'homme, et pour une meilleure intégration de l'homme dans l'univers. C'est la **recherche de l'universalité**.

(Voir tableau des correspondances.)

Identification homme univers	Tête Ciel	Recherche de l'Universalité	Intégratif	Aspirations humaines
		Discipline ou comportement	Formel compor- temental	
Evolution de l'art martial	DO	KATA forme rituelle	Utilitaire destructif	
Conjoncture historico sociale	Favorable	Paix relative ou intermittente	WAZA méthode de combat	
		hostile		Ventre Jambes Terre

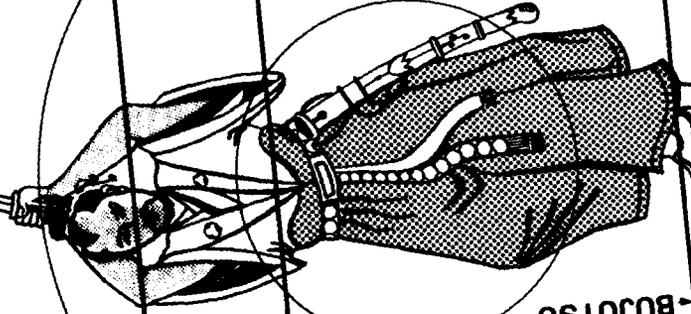


Tableau de correspondance
dans la perspective de l'identité HOMME/UNIVERS

3. La genèse de l'aikido

L'art martial propre à O Sensei Morihei Ueshiba, qu'il répandit au Japon et auquel il se référerait comme étant l'AIKIDO combine :

- 1) Des mouvements pratiques de self-défense, principalement dérivés :
 - des techniques de combat au sabre : **ken-jutsu**,
 - des techniques de combat à l'épée : **yari**,
 - des techniques de combat à la lance : **naginata-jutsu**,
 - du **jiu-jitsu**,
 - de l'**aikijutsu**.

- 2) A d'autres formes plus anciennes et plus ésotériques d'arts martiaux.

Le maître consacra toute une partie de sa vie à l'étude des arts martiaux traditionnels qu'il pratiqua dès son adolescence.

Voici un bref aperçu des différentes écoles qu'il fréquenta et qui enrichirent son expérience, tant sur le plan purement stratégique de l'art martial qu'au niveau moins apparent de discipline du comportement.

a) INSTITUT KITO DE JIU-JITSU A TOKYO

Le Kito Ryu (Institut, école Kito) était célèbre pour ses techniques de projection. C'était l'une des maisons mères de l'enseignement du jiu-jitsu qui se développèrent aux XVII^e et XVIII^e siècles. Cette école se distinguait des autres par sa spécialisation dans les projections (alors que le Tenjin-Shinyo Ryu mettait l'accent sur les atémis, et le Takenuchi Ryu était reconnu pour la perfection de ses techniques d'immobilisation par exemple) et ensuite par la présence dans son enseignement d'exercices formels, les koshi-no-katas qui furent transmis de génération en génération et conservés par les héritiers les plus proches de nous. Ces katas se retrouvent de nos jours dans la plupart des arts martiaux. Basé sur le principe de la souplesse « JU », cette méthode de combat aurait été introduite au Japon par un dignitaire chinois venu s'y installer en 1638 pour échapper à la puissance des Mandchous. Initié aux arts martiaux chinois, ce personnage érudit aurait, par ses écrits sur le philosophe chinois (Lao Tseu), influencé le cours de l'évolution des écoles de jiu-jitsu. Il enseigna sa propre méthode, adaptée de la méthode chinoise, à trois ronins (samourais sans maître). Cette méthode était plus hermétique et d'un accès beaucoup plus difficile que celles où seules prévalaient la préparation physique et la connaissance d'un ensemble de techniques en vue d'un combat réel. Au Kito Ryu, l'application du principe de souplesse dépassait la stratégie du combat, les mouvements et actions entre deux adversaires.

La réalisation en souplesse d'un ensemble de techniques, toujours en accord avec la forme d'attaque, en une série fluide de mouvements, révélait déjà dans l'art du combat, la présence d'un autre principe, celui de l'accord (wa), de l'harmonie (ai), clef de voûte de la théorie taoïste. Deux hommes comprennent, au travers des techniques sophistiquées et souvent difficiles à comprendre du jiu-jitsu de l'école Kito qu'ils fréquentèrent, la possibilité d'appliquer ce principe d'harmonie, non seulement dans le cadre étroit du combat, mais à l'ensemble des relations de l'individu avec l'univers. Ces deux hommes, maître Jigora Kano qui étudia à l'école Kito avec maître Ikubo, et maître Ueshiba qui transposèrent les aspects les plus marquants de la méthode Kito dans leur propre méthodologie. Nous leur devons, au premier le judo, au second l'aïkido.

Maître Morihei Ueshiba obtint le diplôme de cette école en 1908.

De 1910 à 1925, il continua à étudier minutieusement le jiu-jitsu, l'ancien jiu-jitsu et les formes plus évoluées, en même temps qu'il s'intéressa à l'aspect spirituel qui prenait de plus en plus d'importance dans beaucoup d'écoles.

Dans l'art du combat sans arme, beaucoup de déplacements étaient issus des déplacements propres aux arts de combat avec armes, et beaucoup d'instituts de jiu-jitsu complétaient leur programme par l'enseignement du maniement de certaines armes : **ken** = sabre ; **yari** = lance droite ; **naginata** = lance à lame courbe, etc.

C'est ainsi que les « fines lames » de la secte shinkage étaient renommées pour leur habileté à manier l'épée et la lance. Maître Ueshiba approfondit son expérience de l'art martial en étudiant l'art de la lance (Yariyubu), et obtint le diplôme de la secte Shinkage en 1922. Ensuite, il continua seul l'étude des mouvements avec lance, et ce fut dans les montagnes d'Ayabe qu'il mit au point toute une série de postures, déplacements ou esquives. Son fils, maître Kishomaru Ueshiba, qui voyait parfois son père s'entraîner, rapporte dans son livre consacré à l'aïkido « *qu'il accrochait en rond aux branches d'un arbre sept ou huit éponges qu'il transperçait de sa lance longue de 9 pieds* », étudiant inlassablement d'innombrables changements d'attitude, des mouvements aussi variés que précis et efficaces. Maître Kishomaru Ueshiba précise que cette étude en solitaire, souvent pénible, a donné le jour à toutes les techniques utilisant une barre, un bâton ou un bout de bois ainsi qu'aux mouvements « en entrant » (irimi) de l'aïkido. Les mouvements d'attaque, de contre-attaque ou tout simplement d'esquive propre au yarijutsu ou particuliers au naginata jutsu qui étaient dans le programme de l'institut shinkage, avaient pour but de donner au pratiquant des attitudes de corps fondamentales même dans la pratique d'un art de combat sans arme. Ces attitudes et déplacements qui en découlent sont encore présents dans la plupart des arts martiaux actuels, sous la forme d'exercices formels (les katas), mais leur

présence et leur influence s'arrêtent là. Il est en effet difficile d'imaginer, dans le corps à corps des judokas en compétition, une suite de mouvements souples et en harmonie.

b) INSTITUT YAGYU DE KEN-JUTSU

A vingt ans, maître Morihei Ueshiba s'initia à l'art du sabre à Sakai sous la direction de maître Masakatsu Nakai. Il obtint le diplôme de l'institut Yagyu en juillet 1908.

Dès le IX^e siècle et jusqu'à l'ère Meiji (1868), les écoles de ken-jutsu se multiplièrent. Cette discipline fut, tout au long des siècles, minutieusement explorée et un nombre considérable de techniques furent imaginées, mises en pratique, rodées et perfectionnées au cours des duels fréquents ou sur les champs de batailles, contre un ou plusieurs adversaires. Différents styles virent le jour, tous pour la plupart aussi efficaces les uns que les autres.

Les guerriers du clan Yagyu furent entraînés au ken-jutsu par les maîtres de l'Aisu-Kuge Ryu (1452-1538), et ce fut leur méthode, leur stratégie, que maître Masakatsu Naka, descendant de la célèbre famille Yagyu, enseigna au fondateur de l'aikido.

L'art du sabre recouvrait tout un ensemble de techniques aussi variées que pouvaient être différentes les armes utilisées, tant dans leur forme que dans leur dimension ou même dans leur destination. Les principales étaient :

- le **katana** ou sabre long,
- le **taichi** de 65 à 75 cm de long,
- le **tanto** et le **hamadashi**, sortes de dagues, et bien d'autres encore qu'il serait trop long de citer ici.

Chaque arme de ce type avait une destination propre et, par conséquent, nécessitait un « mode d'emploi » spécifique. Les armes traditionnelles, que tout bushi avait le privilège de porter, étaient le katana (sabre long) et le wakizashi (sabre court). Le maniement du katana était très complexe. Il comportait une préparation initiale au combat et comprenait l'art de dégainer et de tenir le sabre, l'étude des attitudes du corps et des déplacements fondamentaux, l'étude de la stratégie proprement dite avec les techniques d'attaque. Ces dernières se subdivisaient en :

- **tsuki** = coup en pointe,
- **kiri** = coup tranchant,
- **kisagake** = fameux « coup de fouet » permettant d'enchaîner sur n'importe quel autre mouvement.

Elles s'enchaînaient sur une technique de défense :

— **katsugi** = parade.

Etant donné le rôle joué par les samourai dans l'histoire du Japon, et du katana dans la vie du samourai, il fut bien naturel que chaque école s'ingénîât à inventer des techniques, des mouvements et des combinaisons d'affrontement qu'elle gardait secrets afin de garantir (ou du moins d'essayer) la victoire aux guerriers qu'elle était chargée de former.

A lui seul, le premier geste dans l'art du sabre, celui de dégainer, devint un art : l'iaijutsu dont l'idée centrale était l'action ou la réaction immédiate à toute attaque soudaine. Le travail dans les écoles de ken-jutsu était infiniment difficile et complexe, et reposait sur les déplacements où prédominait le tai-sabaki (déplacement circulaire du corps ou esquivé pivotante). Le savoir-faire consistait alors à dégainer le plus rapidement possible et à accomplir toute une série ininterrompue, cohérente et fluide d'actions contre d'éventuels adversaires. L'entraînement physique et la maîtrise des techniques s'avérèrent bientôt insuffisantes à rendre le guerrier capable d'une telle attitude et d'une telle disponibilité. Les écoles de ken-jutsu les plus réputées intégrèrent alors dans leur méthode le développement d'autres capacités humaines, moins évidentes que la rapidité ou la précision du geste et l'adresse, mais toutes aussi importantes : perception correcte, attention vigilante, indépendance et stabilité mentales en toutes occasions, indispensables à la maîtrise du combat dans la lutte d'homme à homme où la seule alternative était la victoire ou la mort.

c) SECTE DAITO DE JIU-JITSU

Morihei Ueshiba rencontra maître Sokaku Takeda de l'école Daito de jiu-jitsu en Hokkaido en 1911. La même année il commença à étudier avec maître Takeda.

La secte Daito fut fondée en 1120 par Minamoto Yoshimitsu, plus connu sous le nom de Yoshitsune. Elle avait une longue tradition et revendiquait, à l'origine de l'art martial qu'elle enseignait, le prince Sadazumi, sixième fils de l'empereur Seiwa qui vivait au IX^e siècle. Cet art martial, bien qu'apparenté au jiu-jitsu, était plus directement dérivé du ken-jutsu et fut gardé secret, ou du moins révélé seulement à quelques disciples du noble rang. Il fut pratiqué par les guerriers du clan Minamoto pendant des siècles avant de passer sous la responsabilité de la famille Takeda dont maître Morihei Ueshiba fut, au XX^e siècle, l'héritier légitime.

Même s'il est difficile d'imaginer de quelle façon le concept d'harmonie put être mis en pratique dans les techniques et la stratégie de l'ancien aikijutsu, il fut reconnu que cet art martial, un peu particulier, devint vite

supérieur au jiu-jitsu, plus efficace dans les combats avec ou sans armes, contre un ou plusieurs adversaires.

Le fils du maître, Kishomaru Ueshiba, précise en parlant de l'aikijutsu, cet ancien art martial, que :

« sa théorie était profonde

et le nombre de ses techniques était grand ».

L'aikido, interprétation moderne de l'aikijutsu mise au point par maître Morihei Ueshiba, conserve un nombre important de techniques qui, toutes, partent du principe de l'utilisation du corps humain, mais seulement comme instrument de défense. Les possibilités qu'offrent les articulations dans leur mobilité, la mécanique articuloire dans son fonctionnement et le corps humain dans son intégrité au cours de ses déplacements linéaires, circulaires ou sphériques dans l'espace, rendent quasi indénombrables les techniques de contrôle, d'esquive des attaques et de maîtrise de l'adversaire. Notre corps est riche de possibilités de toutes sortes que les arts martiaux se sont appliqués à découvrir et à développer dans un but très utilitaire — et peu louable certes — celui de la guerre.

Mais cet aspect utilitaire et la recherche de l'efficacité la plus immédiate ont paradoxalement limité l'éventail des techniques et, finalement, chaque art martial a vu le nombre de ses techniques se réduire jusqu'à ne plus comporter que les plus décisives dans l'art de donner la mort. Cela s'explique aisément lorsqu'on sait qu'au cours d'un duel, ou contre plusieurs adversaires, le samourai n'avait pas le choix. La vivacité de son esprit, la rapidité de son intervention et l'efficacité de son action tranchaient, si l'on peut dire, le combat. On retrouve d'ailleurs cet aspect utilitaire du mouvement et de la technique, sous une autre forme dans les sports de compétition, y compris les arts martiaux. L'orientation vers l'utilitarisme dans quelque domaine que ce soit, mais plus particulièrement dans les activités qui concernent le développement des potentialités humaines physiques ou intellectuelles, actualise seulement quelques possibilités mais sacrifie un grand nombre de ressources en les laissant de côté, inexploitées.

Sans doute maître Morihei Ueshiba avait-il compris cela lorsqu'il décida de pénétrer l'esprit du budo, après avoir consacré la moitié de sa vie à l'étude approfondie des arts martiaux pratiqués à son époque.

L'œuvre de O Sensei Morihei Ueshiba

Doté d'un esprit fort et d'une grande vigueur physique, maître Morihei Ueshiba fit preuve d'une grande volonté tout au long de sa vie. Soutenu par le désir de toujours faire mieux que les autres, le maître exerça cette volonté dans de nombreux domaines, et plus particulièrement dans l'étude des arts martiaux pratiqués à son époque. A plusieurs reprises, il dut, pour cause de maladie, interrompre ses activités et son entraînement. Chaque fois qu'il recouvrait la santé, il se rebâtissait un corps robuste et puissant, il se refaisait une santé avant de se lancer à nouveau dans la recherche d'une maîtrise du jiu-jitsu, ou de l'escrime ; il pratiqua un nombre considérable d'arts martiaux... Lorsqu'il devenait expert dans l'un d'entre eux, lorsqu'il en avait parfaitement assimilé la technique et qu'il pouvait par conséquent suivre le chemin qui mène « plus loin » tout seul, il sentait en lui la nécessité, le besoin de continuer l'étude de l'art martial en question certes, mais aussi le désir d'entreprendre autre chose, de se consacrer à un autre art, de s'engager sur un autre sentier de la connaissance. Ce comportement volontaire, et sans doute teinté d'orgueil, et cette soif inextinguible de savoir, mettent en lumière la personnalité de Morihei Ueshiba. Il en oubliait jusqu'au boire et au manger. Il se ruina même pour étudier avec maître Takeda à qui il céda tout ce qu'il possédait lorsqu'il dut quitter Hokkaido pour se rendre au chevet de son père mourant, en 1918. Chaque fois qu'il entreprenait l'étude d'un art martial, il allait jusqu'au bout et, bien souvent, il ne lui restait qu'une parfaite compétence dans la technique et un esprit beaucoup plus fort.

Dès son jeune âge, il montra beaucoup d'intérêt pour les philosophies et religions dont l'influence était parvenue jusqu'au Japon et où la civilisation en était toute imprégnée. Cet intérêt pour les choses de l'esprit ne cessa de croître en lui. Mais, à aucun moment de sa vie, il ne prit le pas sur

la passion des arts martiaux. La disparition de son père et, à cette occasion, la rencontre avec le révérend Onisaburo Degushi allaient donner à sa vie une nouvelle orientation, une dimension plus spirituelle. Développer l'esprit, en sonder la profondeur, atteindre au secret du budo, tel fut le dessein de maître Morihei Ueshiba. Sa vie changea complètement. Le souvenir du révérend Degushi, dont il admirait la profonde perspicacité, et l'impression que lui avait laissée leur première rencontre, le déterminèrent à partir à Ayabe où vivait le fondateur de la secte Omoto, à la recherche d'une hypothétique lumière afin de donner un sens à sa vie. Il vécut comme un moine, dans une maison perdue dans la montagne jusqu'en 1924. Cette année-là, il accompagna Degushi en Mongolie et en Mandchourie dans une expédition tenue secrète.

Onisaburo Degushi (1871-1948) était le fondateur d'une religion nouvelle : l'omoto, ou religion de la « grande origine ». Il réunissait autour de sa forte personnalité toute une communauté de fidèles qui, malades de l'esprit ou du corps au milieu d'une foule de plus en plus anonyme, portaient à la recherche de la guérison ou de quelque espoir. L'adhésion à une communauté leur offrait quelque réconfort et quelque chaleur, et leur donnait l'impression, sinon la possibilité, d'agir sur leur destin. Degushi fut dépêché en Mandchourie pour y accomplir ses devoirs militaires. Il se présenta comme le « sauveur du monde ». Son attitude anti-belliste désobligeante envers l'empereur du Japon, et ses critiques de la politique nipponne, firent scandale, le discréditèrent aux yeux du Japon et lui valurent d'être persécuté en 1921. Les sanctuaires de sa communauté furent détruits.

En 1924, et dans le plus grand secret, il demanda à Morihei Ueshiba d'accompagner le groupe qu'il dirigeait en Mandchourie puis en Mongolie. Ce dernier accepta. Le but du voyage était d'y rencontrer d'autres sectes, d'autres associations, et de tenter l'unification du monde par l'amour universel, la bonté et la fraternité. Mais, en raison des problèmes et des difficultés que connaissait la Chine à cette époque-là, l'expédition fut un échec, un désastre. Attaqué, pillé, emprisonné, menacé de mort, le groupe pacificateur qui devait par la suite s'introduire en Mongolie avec l'aide d'un général chinois, ne dut finalement son salut qu'à la décision du gouvernement japonais de le rapatrier. Il rentra en juin 1925.

Cette désastreuse expédition fut l'occasion pour Morihei Ueshiba d'expérimenter la maîtrise et le sang-froid qu'il avait acquis par la pratique intensive des arts martiaux. Il se fit remarquer pour son inépuisable résistance physique, son calme serein même, lorsque fugitifs, privés de nourriture et harcelés, les membres du groupe devaient faire face à toutes sortes de rencontres. Dans les pires moments, emprisonné, la chaîne au

ped, il émerveilla ses compagnons par un comportement identique à celui qu'il montrait aux meilleurs instants de la vie...

De retour au petit village d'Ayabe, Morihei Ueshiba participa à des travaux pénibles et accomplit quelques exploits tels que déraciner des petits arbres ou soulever de lourdes pierres. Sa force physique étonna ceux qui l'entouraient et qui, voulant l'imiter, échouaient.

Il expliquait ainsi ses réussites : *« J'ai appris qu'une puissance spirituelle extraordinaire, ou une force de l'âme coule dans le corps humain. »*

Faut-il voir dans ces paroles l'amorce du principe de coordination, d'unicité du corps et de l'esprit sur lequel repose tout son aikido ?

L'entraînement physique intensif qu'il continua, ainsi que la recherche de la perfection dans les techniques martiales, non seulement l'avaient pourvu d'une endurance à toute épreuve, mais lui avaient également donné toute la précision et l'efficacité souhaitées dans ses gestes et dans ses techniques. Mais bientôt cela devint insuffisant à satisfaire d'autres aspirations plus humanistes, plus universelles aussi. Jusque-là, les arts martiaux lui avaient permis d'être le plus fort, le meilleur. Et toujours il lui fallait s'entretenir physiquement, perfectionner ses techniques, élargir ses connaissances dans les arts guerriers, course sans fin vers un but que l'âge rendait de plus en plus difficile à atteindre. Déjà, au cours de l'expédition en Mandchourie, il avait eu conscience de l'existence de phénomènes extérieurs à sa force et à sa technique, et qui l'avaient aidé à maîtriser un adversaire. Une sorte de sens supplémentaire — sixième sens ou somme de tous les autres — l'avait averti de l'intention meurtrière de son adversaire. *« L'intention de me tuer qu'animait mon adversaire me traversa comme une « balle spirituelle » avant même qu'il ne fit feu. Je profitai de cet avertissement pour m'esquiver évitant ainsi, d'une fraction de seconde, le coup de feu. J'immobilisai mon adversaire et le désarmai. »*

Sans doute y avait-il là, mobilisées en l'espace d'une seconde, les qualités développées par la pratique des arts martiaux :

- maîtrise de soi,
- concentration,
- disponibilité.

Ces qualités sont déterminantes de l'attitude de lucidité vigilante et quasi impersonnelle permettant de répondre correctement et efficacement aux nécessités des circonstances les plus imprévues. L'événement de Mandchourie illustre parfaitement un autre principe, principe cher au créateur de l'aikido, à savoir le principe d'adéquacité. L'idéal, dans l'art martial de maître Ueshiba, est d'atteindre à ce comportement intuitivement adapté aux besoins de la circonstance.

La fréquentation du révérend Degushi, et les idées de paix et de fraternité qu'il voulait porter partout dans le monde, renforcèrent Morihei Ueshiba dans ses déterminations de percer le secret du budo. Les montagnes d'Ayabe étaient l'endroit rêvé pour l'étude et l'entraînement. Un incident avec un professeur d'escrime à qui le maître refusait de donner une leçon, révéla à nouveau l'existence de ce sixième sens. Au cours d'un duel à l'épée de bois qui suivit une dispute, le maître affirma avoir pressenti chacune des attaques de son adversaire et de les avoir contrôlées avant même leur exécution, exactement comme en Mandchourie lorsqu'il se trouvait sous la menace d'un pistolet. Immédiatement après cet incident, il se retira dans un jardin voisin et, s'appuyant à un kaki pour éponger la transpiration qui mouillait son visage, il eut brutalement conscience de vivre un moment exceptionnel, de se trouver dans un état particulier de légèreté, de liberté.

Maître Morihei Ueshiba rapporta ainsi son expérience, la première qu'il vécut depuis sa naissance, et qui allait être décisive dans sa recherche d'une forme de budo mieux adaptée au Japon qui s'éveillait au monde moderne, plus pacifique, plus conforme aussi aux principes de paix et de fraternité que lui avaient révélés les philosophies chinoises et hindoues dominantes.

« Je me consacrai à l'étude du budo dès l'âge de 15 ans. Je rendis visite aux professeurs d'escrime et jiu-jitsu dans les différentes provinces. Je maîtrisai rapidement les secrets des écoles les plus anciennes, mais je ne rencontrai personne pour m'enseigner l'essence du budo, but de ma recherche spirituelle. Je frappai donc aux portes des différentes religions mais je ne pus obtenir de réponse concrète.

Ensuite, au printemps de l'année 1925, si je me souviens bien, alors que je me promenais en solitaire dans le jardin, j'eus l'impression que l'univers se mit à trembler et qu'un « esprit d'or » jaillit du sol et enveloppa mon corps et le changea en or.

Au même instant mon esprit et mon corps s'allégèrent. Je me trouvai dans l'état de comprendre le gazouillis des oiseaux, et j'eus une parfaite conscience de l'esprit de Dieu, créateur de cet Univers.

A ce moment-là je fus illuminé : l'amour de Dieu est à la source du budo, l'amour qui porte à protéger tous les êtres. Des larmes de joie, intarissables ruisselèrent sur mes joues.

Depuis ce moment-là, le sentiment que la terre entière est ma demeure, que le soleil, la lune et les étoiles m'appartiennent a grandi en moi. Je me suis libéré de tout désir, non seulement du désir d'avoir une situation, de posséder ou d'être célèbre, mais aussi d'être fort.

Je compris que le budo ne consiste pas à jeter en force l'opposant au sol, qu'il n'est pas non plus un instrument pour conduire le monde à la

destruction par les armes. Le véritable budo, c'est accepter l'esprit de l'univers, de maintenir la paix dans le monde, d'engendrer, de protéger et de mettre en valeur tout ce qui vit dans la nature, et d'après son exemple.

Je compris que la pratique du budo consiste à recevoir l'amour de Dieu, qui engendre, protège et met en valeur tous les êtres de la création, à le faire sien et à l'utiliser dans son cœur et dans son corps. »

L'année 1925 fut l'année charnière dans la vie de maître Morihei Ueshiba. Elle fut aussi d'une grande importance dans l'histoire des arts martiaux. C'est à partir de cette extraordinaire expérience vécue au sein de la nature, sorte de révélation, que le maître donna aux arts martiaux une orientation et une signification aussi originales qu'inattendues.

Pratiqués à l'origine, et pendant fort longtemps, dans la perspective du combat, de la guerre et de la destruction, les arts martiaux peuvent, grâce au judo, être intégrés dans la société moderne et assimilés aux sports. Toutefois, leur pratique se limita vite à l'unique recherche de la victoire, mettant en valeur la technique ou la force — ou les deux ensemble — et laissant dans l'ombre le côté réellement formateur de la personnalité. En s'inspirant de la nature, dont il a senti toute l'harmonie, toute la sagesse, maître Ueshiba a voulu donner aux arts martiaux, à l'ensemble du budo, un but plus spirituel. Il a fait la synthèse de toutes les techniques qu'il avait maîtrisées ; il a mis au point un ensemble différent de techniques dont il a clairement défini la raison d'être ; il a donné naissance à l'aikido en précisant que les techniques du budo ne sont « *que les chemins qui conduisent l'homme à s'assimiler à l'univers pour mieux accomplir sa mission d'aimer et de protéger avec un esprit large, tous les êtres de la création* ».

Il a créé l'aikido, art martial par ses origines et par son essence, non plus à partir du désir de destruction ou de mort mais à partir du culte de la vie.

Il a réalisé, dans la première acception du terme, le passage de Jutsu à Do, c'est-à-dire de la technique pratiquée pour elle-même à une forme de technique considérée comme le chemin « DO » à suivre, afin de parvenir à un meilleur épanouissement de l'homme.

Vu sous l'angle de l'art martial, comme discipline du comportement en vue d'une meilleure compréhension de soi-même, d'autrui et du monde, l'aikido ne manque pas d'être ambigu.

Cependant, né d'un désir de synthèse, d'équilibre entre le corps et l'esprit de l'être humain, entre l'homme et l'univers et l'homme dans la société, l'aikido n'est que l'aboutissement des voies tracées, la réalisation de toutes les tendances et les aspirations des époques et des hommes qui ont marqué l'évolution des arts martiaux. Il se distingue des autres formes martiales par son caractère constamment humain et pacifiant.

« Les armes sont des engins de malheur, ce ne sont pas les instruments du prince sage. Il ne peut en être dépourvu en vue d'une nécessité éventuelle ; mais il place bien au-dessus le calme et la paix.

Une victoire n'est pas un bien ; celui qui la considérerait comme un bien prendrait plaisir à tuer les hommes. Or, celui qui prend plaisir à tuer les hommes ne peut réussir à bien diriger l'Empire. »

Chapitre XXXI
Tao-Te-King

Cette pensée, qu'elle ait ou non inspiré le fondateur de l'aikido, suffit à lever l'ambiguïté que pose cet art martial. S'il est dans son application une méthode de sauvegarde personnelle, il ne saurait être confondu avec un moyen d'anéantir un ou plusieurs opposants. Bien au contraire, il n'est que l'instrument, si l'on s'en tient à ce seul aspect de remettre sur la voie de la fraternité ceux qui s'en éloignent momentanément, leur faisant comprendre l'inutilité de leurs actes ou paroles, en même temps que la puissance de la sagesse.

Qu'est-ce que l'aikido ?

Question difficile à laquelle il n'est pas possible de donner d'emblée une réponse satisfaisante. La meilleure façon de comprendre, d'appréhender l'aikido c'est encore de le pratiquer et, bien sûr, de l'étudier concurremment. Encore faudra-t-il quelques années, et beaucoup de patience et de persévérance, avant d'en deviner toute l'étendue et d'en saisir le sens.

Avant d'aborder cette discipline du comportement il semble plus judicieux de commencer par dire ce qu'il n'est pas, afin de mieux cerner et de limiter — sinon d'écarter — toute possibilité d'erreur.

1. L'aikido et le sport

L'aikido n'est pas un sport au sens où nous, Occidentaux, nous comprenons ce terme, même si certains objectifs que nous visons en pratiquant un sport quelconque peuvent être atteints par l'aikido. Les exercices préparatoires qui constituent la partie fonctionnelle, dans l'enseignement des arts martiaux ne sauraient être confondus avec l'entraînement des sportifs, ni avec une certaine recherche de la puissance physique. Ces exercices préparatoires, aussi indispensables soient-ils, ne font pas l'objet d'un entraînement spécial. Chacune des qualités du corps — endurance, résistance, souplesse, vitesse et même beauté — qu'il est bon de développer, de fortifier ou d'acquérir, ne représente pas une fin en soi. L'acquisition d'un potentiel physique, et de toutes les qualités qui l'accompagnent, sont une première étape visant à l'efficacité musculaire certes, mais aussi permettant au pratiquant de tirer le meilleur profit de l'art martial qu'il a choisi d'apprendre. En un mot, toute cette préparation ouvre la voie. On peut regretter que les professeurs d'arts martiaux aient à

consacrer une trop grande partie de leur enseignement à cette culture physique, sorte de mise en condition pour palier les déficiences de leurs élèves que la vie facile, le confort, et peut-être aussi cette espèce de mépris du corps dont nous nous débarrassons difficilement, ne cessent d'accentuer.

L'initiation à des exercices plus spécifiques suppose une bonne condition physique. Il n'y a pas, dans l'optique des arts martiaux, de développement complet de l'individu sans un corps solide. L'acquisition d'un mental sain par la pratique des sports en vue de faciliter l'intégration de l'homme dans la société, si elle est louable et mérite d'être recherchée, n'est pas toujours réalisée, il faut bien l'avouer. Les sports d'équipe sont le plus souvent liés à des considérations de prestige et s'occupent peu de l'équilibre psycho-physiologique de l'individu. L'esprit collectif qu'ils développent se limite trop souvent à l'équipe elle-même, et la compréhension entre humains qu'ils revendiquent ne franchit pas les limites de ce groupuscule.

En outre, le sport est pratiquement toujours lié à la notion de compétition. L'idéal des arts martiaux s'accommode mal de ce concept. Parce qu'elle exalte les possibilités humaines dans un domaine restreint et dans un temps très limité, la compétition sportive risque d'être plus néfaste que bénéfique. Au lieu de donner à l'individu les possibilités de jouir longtemps de toutes ses capacités et de lui permettre de s'accomplir pleinement, elle lui fait consommer rapidement toutes ses réserves. En outre, on peut se demander si les exigences qui conditionnent la préparation à la haute compétition par exemple ne sapent pas plus l'équilibre du sportif qu'elle n'aide à le réaliser.

Le culte de la « championnate » dénature l'enseignement des arts martiaux en le faisant dévier de son objectif principal qui est la recherche du chemin conduisant à l'épanouissement. Il donne au judo et au karaté, même s'ils considèrent la compétition comme une application nécessaire, une image fautive qui ne favorise pas leur expansion, en la limitant à une période de la vie sans cesse raccourcie. D'année en année les champions « meurent » plus jeunes.

La compétition n'existe pas en aikido et, pour cette raison, il ne peut se fourvoyer. Il ne connaît pas non plus ce genre de situation où le sportif n'est motivé que par le désir farouche de battre son rival, de ne pas perdre, situation de plus en plus fréquente si l'on en croit les comptes rendus sportifs. En se laissant aller à la recherche de la victoire « à tout prix », les arts martiaux sont en train de perdre leur qualité de sports nobles et éducatifs. Des rencontres où la force pure, non intelligente, et la technique poussée à son extrême (cristallisée dans le « spécial ») se donnent libre cours, ternissent quelque peu leur image de marque.

2. L'aikido et les arts martiaux

A l'heure actuelle, il semble que les arts martiaux, trop engagés sur la voie étroite et sans issue dans beaucoup de cas, de la compétition sportive — et par conséquent de la seule technique — aboutissent à un résultat inverse de celui qu'ils recherchent ; au lieu de conduire vers l'acquisition d'un mental supérieur permettant de conserver calme et maîtrise, et d'agir avec sérénité en toutes occasions, ou encore de montrer la voie de l'auto-réalisation, les arts martiaux ont tendance à se limiter au domaine étiqué des réflexes codifiés. Pour conserver toute sa valeur et toute son efficacité, un art martial se doit de rester non conventionnel. C'est seulement à ce prix que l'on acquiert assez de technique, de maîtrise et aussi de disponibilité d'esprit pour faire face à toute éventualité et s'engager dans le combat réel de la vie. Un art martial qui se restreint aux combats sur le tapis n'est plus un art martial à part entière.

Dans les méthodes de combat des arts martiaux traditionnels qui nous viennent d'Extrême-Orient, l'idée essentielle est l'attaque et non pas seulement la défense. Pour cette raison sans doute, un public non averti n'a vu dans les arts martiaux — et continue à n'y voir — que l'occasion d'apprendre à se défendre ou à se battre. Il ne les aborde alors que sous l'angle des techniques de self-défense. C'est ce qui expliquerait pourquoi l'aikido, où la compétition pas plus que la notion d'attaque ne figurent, et qui est par conséquent privé du ressort que représentent l'agressivité et la combativité, est considéré par les « combattants » comme une activité futile, une activité d'intellectuels.

3. L'aikido et la danse

Un art martial amputé des techniques d'attaque, et refusant la combativité ne manque pas de faire sourire les partisans du muscle et de la force. Bien entendu l'aikido a ses détracteurs, ceux-là même qui l'assimilent à la danse ! Qu'en est-il en réalité ? Il n'est pas question de nier l'évidence de la puissance musculaire, mais il faut admettre d'une part qu'elle n'a qu'une existence relativement courte et que, d'autre part, il y a autre chose, qu'il existe une autre solution que celle où s'opposent deux forces contradictoires. Quiconque franchit pour la première fois les portes d'un dojo où se déroule un entraînement d'aikido ne peut entrevoir le chemin ardu tout au long duquel l'aikido-ka s'est dégrossi, jour après jour, et continue à s'affiner pour éviter l'écueil de la violence. Qu'on pardonne alors à ce spectateur

sceptique s'il ne peut s'empêcher de comparer l'aikido-ka à un danseur, plein d'expérience peut-être, et connaissant parfaitement son morceau. Derrière cette espèce de chorégraphie qu'est un randori vu de l'extérieur, il y a le sens de l'équilibre et du déplacement qui donnent à ceux qui pratiquent régulièrement et sincèrement depuis longtemps, l'aisance de l'esquive et la précision du geste. De son attitude souple et vigilante face aux attaques interceptées, dirigées et contrôlées jusqu'à leur épuisement, se dégage une impression de facilité, voire de complicité entre l'aikido-ka et ses attaquants. Les évolutions sur le tapis, la rapidité et l'apparente aisance avec lesquelles il met ses attaquants dans l'incapacité de continuer le combat paraissent si naturelles, tellement en accord avec les gestes de ses adversaires que tout peut paraître arrangé d'avance, comme mis en scène. Il n'en est rien. Par contre, il est possible de considérer l'aikido comme une occasion de former et de développer harmonieusement le corps, ou encore de le concevoir sur le plan esthétique comme la transposition d'un besoin de s'exprimer, de s'affirmer, de créer.

L'univers de l'aikido et celui de la danse ont des points communs. Ils entretiennent des relations intimes, perçues à la fois du spectateur et du pratiquant. Comme la danse, l'aikido crée une plastique. C'est pourquoi les démonstrations d'aikido se distinguent des autres par leur grâce et leur beauté. Les figures, la précision des gestes, la fluidité de mouvements toujours en parfait accord ne sont rendues efficaces et faciles, ni par une complicité mutuelle, ni par un travail préparatoire, mais par la seule capacité à synchroniser les actes à la situation. C'est pourquoi les faits et gestes de l'aikido-ka donnent l'impression de découper le temps et l'espace en motifs harmonieux et répétés et en rythmes, comme la danse. De l'habileté du pratiquant, de sa maîtrise de l'art et de la signification qu'il lui donne, naissent des variations harmoniques, intuitives qui font de l'aikido un art plutôt qu'un sport. La perfection de l'accord dans la dissension résulte de la volonté du pratiquant de réconcilier les contraires, d'effacer les oppositions et, bien sûr, de son aptitude à créer. Mieux il y réussit, plus l'harmonie est ressentie comme un truquage.

Par ces aspects qui n'altèrent en rien son côté martial, l'aikido rejoint la danse, mais là s'arrête la ressemblance.

4. L'aikido, la philosophie et la religion

La pratique de l'aikido est toujours subordonnée à une préparation mentale adéquate constamment intégrée dans son enseignement et qui, en quelque sorte, compense l'absence de règles ou de conventions. Dans le

cadre d'un art martial, cette culture mentale doit s'adapter à la préparation physique et à l'étude de la technique. Cet enseignement à trois niveaux, le CORPS, l'ESPRIT et la TECHNIQUE, a pour avantage de donner à l'adepte la possibilité de se mieux connaître et d'avancer ainsi sur la voie de l'amélioration, en même temps qu'il permet d'éviter tout dressage. La pensée qui préside à l'enseignement des arts martiaux, pour autant qu'elle diffère de notre pensée cartésienne et dualiste, ne suppose pas l'adhésion totale au mode de pensée extrême-oriental, ni la subordination aux dogmes d'une religion quelconque. Point n'est besoin, pour pratiquer l'aikido, d'abandonner son Dieu, ou de renoncer à ses croyances. L'aikido admet toute disposition de l'âme, toute dévotion et ne comporte ni dogmes imposés, ni obligation envers un Dieu, seulement une confiance en l'Homme, en ses possibilités et en sa perfectibilité.

5. Une idée fausse

Dérivé du bujutsu japonais, l'aikido apparaît aux yeux du spectateur, donc de l'extérieur, comme une méthode de self-défense et uniquement comme telle. Je serais même tenté de dire — toujours en prenant la place de ce spectateur dont l'expérience se limite très souvent à la perception que lui donne l'un ou l'autre de ses sens, quand ce n'est pas d'après les « on dit » — que l'aikido est une méthode de self-défense inefficace. Pourquoi cela ? Simplement parce qu'au cours d'un entraînement d'aikido tout peut sembler trop facile, trop peu vrai, depuis les exercices préliminaires et respiratoires, jusqu'au randori que l'on dit orchestré contre plusieurs attaquants, sans oublier l'atmosphère particulière du dojo d'aikido. Et bien soit, ne détrompons pas ce spectateur, d'autant plus qu'il serait inutile de tenter une explication verbale. Sourions et invitons-le : « Venez et pratiquez », serait sans doute la meilleure explication.

Cette attitude du public, et même des pratiquants des arts martiaux plus orthodoxes ou reconnus comme tels est fréquente. Elle se fonde sur la vision d'un aikido saisi dans ses apparences et non dans sa substance, et *a fortiori* sur un aikido non expérimenté, non vécu.

L'impression de facilité qui se dégage d'un dojo d'aikido tient à la nature même de cet art et aux formes qu'il prend dans sa réalisation. Un judoka saisit le kaigo-gi de son adversaire, il s'y accroche, tire, pousse, cherchant par ses mouvements de traction et de poussée à déséquilibrer l'autre, à le faire sortir de son polygone de sustentation pour le projeter d'un mouvement approprié. Mais l'un et l'autre des judokas tente de résister.

Un karaté-ka procède différemment : tous ses gestes, déplacements et coups frappés sont dirigés contre son adversaire qui tente de se dérober et qui, immédiatement après, répercute des actions pour ainsi dire identiques.

Dans les deux cas, et dans la plupart des arts de combat, c'est la présence des deux combattants face à face dans un espace nettement défini qui donne l'idée de combat. A cela s'ajoute la réciprocité des actions de chacun des antagonistes agissant l'un sur l'autre ou l'un contre l'autre. La résistance et les efforts se traduisent à la fois dans la physionomie, dans la posture et dans les mouvements, et renforcent encore cette impression. Le spectateur y voit les signes directement perceptibles d'un affrontement. Ils importent plus pour lui que le geste précis, rapide qui, à peine esquissé, projette l'adversaire au tapis.

Trop court, pas assez excessif dans ses réalisations, ce geste non pensé jailli spontanément, ne correspond pas à l'idée que le spectateur profane se fait d'un combat. Il faut être initié et avoir pratiqué pour le comprendre et le voir de l'extérieur. Tous ces signes ont en commun qu'ils répondent à l'attente du public et à son idée d'un engagement. Pour cette raison, et parce qu'il en saisit tout le déroulement, le spectateur s'accorde naturellement à la nature du combat qui se déroule devant ses yeux. Il vit, comme s'il ressentait un peu les efforts, les résistances et les difficultés d'agir. C'est parce qu'il voit des mouvements saccadés, pénibles, anguleux, que le spectateur, lui-même entraîné à distance dans le combat conclut que le geste et la technique sont efficaces. Il voit dans la position des adversaires et dans leurs mouvements le signe d'un combat. Il juge de l'efficacité en fonction de sa propre perception de la résistance opposée aux mouvements, en fonction de l'effort musculaire, de l'énergie dépensée et de la durée de l'affrontement, et non en fonction de l'action définitive trop prompte et trop courte pour être saisie dans toute son efficacité. Il joue un rôle. Si, en plus, il distingue dans tout cela une touche d'agressivité...

Par définition, un combat organise l'espace et le temps de telle façon que chacun des opposants puisse, à son tour, éviter les actions dirigées contre lui, et engager ses propres actions contre l'autre. Dès que l'on s'éloigne de l'alternance esquivé-attaque de part et d'autre, le combat perd de son authenticité et se rapproche immanquablement de la rencontre truquée, de la complicité.

Les arts martiaux que l'on offre au public, comme tous les sports de combat, obéissent à cette structuration. L'aikido ne se soumet pas à cette définition et, par conséquent, il ne peut être perçu comme un art de combat, en raison même de la facilité avec laquelle il se regarde. La continuité et la fluidité de ses mouvements, la sphéricité des déplacements ont pour effet de donner au public l'impression qu'il assiste à un spectacle et, qui plus est, à un spectacle de danse. Par cet aspect extérieur, par sa forme, il pénètre dans le domaine des arts. Il sort inévitablement de la catégorie des sports de combat, et perd ainsi son auréole.

L'impression de facilité est directement liée à l'aisance corporelle des pratiquants et particulièrement de nage (celui qu'on attaque), qui ne laisse dans son sillage aucune trace de ses actions. La rapidité d'exécution empêche le spectateur de fixer son regard et de l'immobiliser sur un temps d'effort qui lui permettrait d'apprécier une résistance, une opposition. L'attitude « détendue », souriante, de nage qui découpe l'espace en une suite ininterrompue de mouvements circulaires ou sphériques, l'absence de gestes générateurs de tensions et de souffrance déçoivent l'amateur d'émotions fortes.

Ni l'espace, ni le temps ne sont découpés et organisés pour mettre en valeur le principe action-réaction ou attaque-défense qui, d'ordinaire, règle le déroulement d'un combat. Le spectateur ne s'explique alors pas les chutes autrement que voulues par son auteur, au moment opportun. Il ne les comprend plus parce qu'elles surgissent sans cause intelligible. On sait pourquoi le boxeur s'affaisse et tombe à genoux. On envisage la chute du judoka car tout ce qui la précède la prépare ; elle surprend mais elle est attendue. En aikido, les « chutes » s'inscrivent dans un contexte inhabituel et, pour cette raison, elles échappent à son entendement, à sa logique.

Habitué à apprécier un combat et à juger de l'efficacité des techniques d'après la lecture des signes qu'il interprète, et d'après les sensations qu'il ressent, le spectateur se trouve désorienté devant une séance d'aikido. N'y voyant plus rien qui corresponde à la vision qu'il a d'un combat ou d'une rencontre sportive, il le distingue immédiatement des arts martiaux. L'absence de compétition en aikido accuse encore la dissimilitude et le retire définitivement des sports, qu'ils soient de combat ou non.

Qu'en est-il en réalité ?

Vision d'ensemble

« Les phénomènes de la vie peuvent être comparés à un phantasme, une bulle d'air, une ombre, la rosée miroitante, la lueur de l'éclair, et ainsi doivent-ils être contemplés. »

Le BOUDDHA, dans le *Sutra Immuable*

La nature des techniques fondamentales en aikido, d'une qualité originale et rare, fait des débutants et des apprentis, des analyseurs alors que cet art martial est, dans son essence même, un art de synthèse. Plus que dans tout autre art martial, l'apprentissage pas à pas, étape après étape, kyu après kyu, les difficultés nombreuses rencontrées dès le début, les hésitations ou même l'immobilité des nouveaux adeptes, les attitudes stéréotypées des élèves de certains clubs, la marque du sensei (professeur ou maître) viennent contrarier la vision initiale d'un aikido toujours en mouvement, fluide, harmonieux, et vont parfois jusqu'à le dénaturer.

Il faut souvent fréquenter les dojos, toujours identiques à eux-mêmes dans leur aspect ou dans l'impression qu'ils inspirent, pour savoir qu'il existera, après ces pantins blancs et gauches qui s'animent péniblement sur des tapis semblablement bleus, verts ou oranges, des êtres enfin libérés de leur corps ou du moins des contingences corporelles et qui, un jour, évolueront librement sur ces mêmes tapis. Seuls ces êtres-là, privilégiés en quelque sorte, restituent à l'aikido l'efficacité merveilleuse — comme fabuleuse — du mouvement définitif et original qu'une longue pratique et qu'un accord parfait entre l'idée du geste et le geste lui-même ont purgé de toutes les marques de l'apprentissage, et que l'on est en droit d'attendre de tout pratiquant d'un art martial.

1. Vers la maîtrise du geste

Jeunes recrues ou personnes plus âgées, femmes frêles et conscientes de leur faiblesse physique, hommes corpulents qui tirent vanité de leur force, tous il leur faut passer par ce stade de débutant. Et la nature même de l'art martial qui les intéresse contribue à faire de ces individus si dissemblables, si inégaux dans leurs possibilités physiques, si disparates dans leurs aptitudes intellectuelles, les mêmes éléments aux muscles contractés, si crispés dans leurs efforts et leurs attitudes qu'on les dirait à la torture. Tout cela, pour beaucoup d'entre eux, pour n'aboutir souvent qu'à un résultat gauche et maladroit. Chez certains le corps résistera, incapable de se plier aux exigences de la pensée ; il ne laissera jamais passer l'idée et lui fera toujours obstacle. Alors ceux-là, tôt ou tard se retireront du jeu. D'autres, plus tenaces et plus volontaires, essaieront de dompter leur corps indocile ou leur esprit rebelle. Que d'humilité et de persévérance il leur faudra pour arriver à juxtaposer — sinon à associer — des mouvements élémentaires. Tout n'ira pas sans heurts, sans secousses, sans abandon. On ne peut s'empêcher alors de penser à ces jeunes enfants qui apprennent à écrire : mains malhabiles, prisonnières des interlignes, serrées sur les crayons et qui essaient de calquer jusque dans ses moindres détails la lettre si aisément tracée par le maître. Tous ne réussiront pas à maîtriser la forme graphique, à se libérer de l'interligne ou de la crainte de mal faire. Tous, hélas ! n'auront pas une belle main. Chez d'autres enfin, les muscles, le corps vont peu à peu s'effacer, et l'on verra apparaître des attitudes successives de moins en moins imparfaites.

Les mouvements élémentaires qui composent la technique finale vont bientôt se combiner, se fondre les uns dans les autres pour ne laisser place qu'à un ensemble indivisible, de plus en plus sobre et de plus en plus harmonieux. Ce mouvement complexe deviendra plus facile, plus spontané, réalisant la superposition tant recherchée de l'idée du geste et du geste lui-même, cette union du corps et de l'esprit, clé des arts martiaux. Alors, en s'effaçant, le corps se met à la disposition de l'esprit, lui obéit et les deux, ensemble, dans un accord mutuel, tendent vers la forme technique la plus réduite, la plus simple et la mieux adaptée aux circonstances, et la plus belle aussi. Le geste sera alors saisi dans sa totalité, exécuté par tout l'être et parfois interprété, réalisé avec cette touche de grâce qui le rendra plus magique, plus irréel encore.

Privilegiés ou non, ceux-là même qui parviennent à attraper ce « tour » si difficile, à vivre ces figures dernières et si esthétiques dans leur efficacité, où préside la beauté de l'équilibre et de la mesure, comprennent alors que le geste n'est plus subordonné au désir de la réussite, ni à celui de vaincre, et

qu'il n'a d'autre finalité que sa propre perfection. Cette recherche permanente du mouvement juste, authentique et dépouillé de toute agressivité ou de toute complaisance, enrichit l'aikido d'une dimension esthétique, et le préserve de la médiocrité.

La maîtrise des mouvements fondamentaux apparaît alors comme une disponibilité physique dont tout geste à venir bénéficiera, comme une sorte de réserve où l'on peut puiser pour faire face à des événements nouveaux. Mais, aussi importantes soient-elles, l'habitude et la maîtrise des mouvements corporels demeurent insuffisantes et, dans la perspective de l'aikido, indissociables d'une disponibilité mentale naturellement déterminée, orientée par des concepts philosophiques, religieux ou spirituels. De même que la perfection du geste purement mécanique n'existe qu'à la condition que l'idée du geste et le geste lui-même soient en adéquation totale, à plus forte raison au niveau du choix délibéré de la non-résistance, de la non-lutte et de la non-violence, l'adéquation parfaite de l'attitude spirituelle et du comportement physique apparaît encore comme plus essentielle.

Dans sa manière de faire, tourbillonnante, enveloppante, sphérique, l'aikido utilise de façon analytique puis avec une certaine spontanéité, et enfin avec l'aisance de l'intuition, la force de l'opposant, force qu'il s'approprie sans lui résister, sans la détruire et dont il va finalement se servir avant de la maîtriser et de la neutraliser. En un mot, l'aikido permet de retourner cette force adverse contre elle-même ; il l'emprisonne dans sa propre dynamique, la conduit jusqu'à son épuisement, l'asservit. Il s'agit plus de rendre inutiles que de les anéantir, à la fois la force physique en mouvement et la volonté de destruction qui animent tout attaquant. La volonté de détruire, et l'énergie qu'elle peut mobiliser à cette fin, en perturbant le comportement de l'attaquant aliènent son intégrité et le privent momentanément de son équilibre psycho-physiologique.

2. Singularité de l'aikido

L'aikido n'a pas la prétention de faire rang parmi les sports. L'enfermer dans des catégories de poids, de sexe, ce serait aliéner son adaptabilité. Il n'y a pas d'aikido dur, il n'y a pas d'aikido féminin, il n'y a pas d'aikido complaisant. Il y a l'aikido et des hommes disponibles, en accord avec eux-mêmes et suffisamment équilibrés pour n'avoir plus besoin de s'affirmer aux yeux des autres par une victoire publique, bien souvent éphémère. Il y a des hommes conscients d'avoir choisi la voie qui leur semblait la plus apte à se réaliser eux-mêmes.

Ceux qui n'ont avec l'aikido qu'un commerce distrait, ou qui ne lui accordent qu'un préjugé favorable, à plus forte raison ceux qui, ignorants, critiquent sans indulgence, ne peuvent en saisir ni le contenu ni la signification. Tous les observateurs sceptiques devant l'efficacité du taisabaki (esquive pivotante ou effacement du corps), le mouvement circulaire ou sphérique, le travail en harmonie, tous ceux qui croient fermement à une certaine complexité entre deux ou plusieurs auteurs d'arabesques vertigineuses appartiennent, pour la plupart, à cette catégorie d'individus inaptes à obtenir — voire à imaginer — de leurs corps, autre chose que pousser ou tirer, ou qui confondent virilité et brutalité. Si l'aikido nie la force physique dont certains semblent à première vue incapables de se défaire, il ne faut pas oublier non plus qu'aucun art martial n'enseigne l'utilisation de la force pure. Que les arts martiaux exigent de leurs pratiquants une bonne résistance et un excellent potentiel physiques c'est indéniable, mais c'est un autre problème. De toute façon, il n'existe pas à ma connaissance de sport, ni d'art corporel, qui ne demande à ses adeptes une « bonne forme » à des degrés divers ; même le danseur classique développe et entretient ses capacités physiques en dehors des techniques propres à son art ou à son sport. Ce potentiel physique ne peut que mieux aider à élaborer, à assimiler plus rapidement et à parfaire les techniques relatives à chaque art martial. Il est une condition nécessaire, mais non suffisante. Jamais dans ses techniques l'aikido ne fait de la force physique un moyen de projection, de destruction. Ce qui permet à l'aikido-ka de dominer l'attaquant, ce n'est pas son savoir technique, c'est « autre chose », un « autre chose » peut-être inconcevable ou inaccessible pour beaucoup et qui, en aikido, a nom « Wu-Wei », sorte de non-résistance à combattre qui rend le pratiquant insaisissable mais qui, en tout cas, ne voit le jour qu'après l'acquisition et la maîtrise des techniques fondamentales, d'un « savoir-faire ».

Forme physique et technique ne sont que le point de départ, le point d'appui pour un nouvel essor. Elles sont l'aboutissement d'un travail persévérant, d'un effort de volonté mais, une fois acquises, elles permettent de réaliser une économie de cette volonté, si rare, qu'elles assurent et donnent en même temps une certaine disponibilité. Ceux qui s'arrêtent après l'apprentissage se figent au stade d'un automatisme rigide et se vouent éternellement à l'exécution de mouvements déterminés ; ceux qui n'ont pu faire la synthèse de tout ce qui leur a été enseigné, ou qui n'ont pu se créer leur propre représentation des déplacements corporels, ou ceux qui comptent encore sur leurs muscles comme ultime garantie de la réussite, tous ceux-là se refusent ce nouvel essor, cette autre chose que seul l'homme dans son intégralité Corps-Esprit peut atteindre. Ils stagnent alors au stade de l'intermédiaire et ne méritent que l'épithète d'apprentis qualifiés. Malheureusement, une telle qualification ne tardera pas à se déprécier avec le temps ou l'inévitable affaiblissement musculaire.

Faut-il croire (pour répondre à la question que certains se posent) que l'aikido n'ouvre ses portes qu'à une élite. Non certainement pas ! Cependant il apparaît nécessaire dès à présent de sérier, de distinguer les raisons qui poussent tel ou tel à franchir les portes d'un dojo. Ceux qui les passent dans l'espoir d'apprendre quelques « trucs » immédiatement utilisables en bagarre de rues seront vite déçus. Ceux qui, trop jeunes encore ou immatures, viennent chercher dans l'aikido l'occasion d'un affrontement ou d'un défi n'y rencontreront que l'inutilité désespérante du coup d'épée dans l'eau. Jusqu'à un certain point, et dans la limite de leurs règles respectives, le judo et le karaté pourraient leur offrir une meilleure possibilité de se mesurer, de libérer leur agressivité, de vaincre ou d'être vaincus. Pareillement, les éternels insatisfaits de toute activité corporelle et de tout sport de quelque nature qu'il soit, y trouveront peut-être un moyen de se guérir de leur instabilité, mais au prix de quel effort de volonté, de quelle patience ! Mais peut-être y gagneront-ils un changement profond de leur personnalité ?

L'aikido est une discipline ternaire. Il élabore son enseignement entre trois pôles : le CORPS, l'ESPRIT et la TECHNIQUE. Bien que cet aspect ternaire soit latent dans tous les arts martiaux, il faut reconnaître que l'aikido, du fait même de son non-engagement vers la catégorie des sports, l'a préservé sous sa forme originelle et c'est, semble-t-il, la non-dissociation de ces trois éléments fondamentaux en vue d'un développement complet de l'individu qui nourrit la croyance qui veut que l'aikido ne soit accessible qu'à une élite. De tout temps, les arts martiaux se sont référés à ce même principe. C'est là leur originalité par rapport à ce que nous connaissons en Occident. A l'aspect corporel exigeant une éducation physique appropriée, et à l'aspect purement technique qu'une étude systématique et rationnelle permet d'acquérir, s'ajoute finalement l'aspect spirituel qui lie l'ensemble et l'oriente mais qui, en aucun cas, ne doit se substituer aux deux autres. C'est le caractère indissociable de ces trois éléments, de ces trois niveaux, qui confère à l'aikido sa valeur formatrice. Conception pour le moins originale et que nous, Occidentaux dualistes, concevons difficilement, habitués que nous sommes à opposer le physique au mental, le manuel à l'intellectuel, la matière à l'esprit. Il résulte de cette association du corps et de l'esprit, et de leurs tensions respectives dirigées dans le même sens, une concentration parfaite, une explosion d'énergie permettant d'atteindre un haut niveau d'efficacité.

En outre l'aikido, contrairement à tous les arts martiaux issus du budo japonais et intégrés dans notre civilisation, n'est pas codifié ni réglementé par des lois qui ressortissent toutes à la pratique d'un sport. Pour cette raison, il n'admet dans sa pratique d'autres limites que celles de la disponibilité de corps et d'esprit de ses adeptes, animés d'un même idéal, sans intention de combat ni esprit sportif.

Il est donc juste d'affirmer que l'aikido n'a pas de préférence pour telle ou telle classe d'hommes, qu'il est accessible à tous pourvu que prédomine en eux la volonté d'arriver à cette souplesse du corps et de l'esprit, si nécessaire dans les arts martiaux à l'application des principes de complémentarité et d'adéquation qui sont à la base de toutes les techniques, et si indispensable dans la vie quotidienne à l'exercice de leur faculté d'adaptation. En outre, ils doivent avoir le désir de sauvegarder leur équilibre physique et psychique en même temps que leur intégrité et celle de leurs semblables qui seraient momentanément en rupture d'équilibre.

Cela suppose de leur part un constant réajustement de valeurs parfois contradictoires dont ils sont imprégnés, et peut-être même un changement total de leur système de valeurs. L'aikido se perçoit alors comme un moyen de renouvellement, une tentative d'expansion de l'individu ; c'est aussi une ouverture sur un monde mal connu, un envol vers une civilisation différente à quelques heures par avion de la nôtre, et que nous ne pouvons ignorer ou rejeter, sous prétexte qu'elle échappe parfois à notre logique.

Nous ne pouvons pratiquer les arts martiaux à la façon des Orientaux, mais nous ne devons pas non plus les faire nôtres en les déformant. Tous, ils s'élèvent vers le même sommet, mais par des chemins différents. Si le sommet nous semble encore inaccessible, peut-être les chemins qui y conduisent nous permettront-ils de nous orienter vers un nouvel état d'esprit, de jeter un regard nouveau sur le monde, de prendre du recul vis-à-vis de notre temps et de notre milieu, de conserver ou de recouvrer notre équilibre, notre indépendance d'esprit dans une société qui ne cesse de nous ravir à nous-mêmes, et parfois même à notre insu.

L'aikido, un art martial

1. Aspect général des arts martiaux

Les dérivés actuels des arts martiaux : judo-aikido-kendo-karaté, sont à rattacher, bien qu'étant en majorité des méthodes de combat sans armes, aux arts guerriers traditionnels qui se développèrent et se multiplièrent dans le Japon féodal, et dont l'importance et la variété sont évidemment liées au développement de la caste militaire (buke) et au rôle déterminant qu'elle a joué dans l'histoire du Japon depuis la fin de la période des Heians, au X^e et XI^e siècles. L'histoire de l'art du combat japonais regroupe une variété de techniques et d'armes, et chacune de ces variétés constitue une spécialisation connue sous le nom de **jutsu**, terme signifiant ART/METHODE/TECHNIQUE. Chaque spécialisation tire son nom de l'arme utilisée (KENJUTSU = technique du sabre ou de la manière de s'en servir — IAIJUTSU = l'art de tirer le sabre et de s'en servir en même temps), et fait partie d'un vaste et complexe ensemble, le **bujutsu**. Ce terme générique rassemble donc tout ce qui touche à l'art du combat pratiqué par tous les guerriers. Il a plus trait à l'aspect pratique, stratégique et purement technique du combat. Certaines de ces spécialisations ont été pratiquées, non seulement par les militaires, mais aussi par d'autres classes sociales inférieures à celles de guerriers, et par des moines. L'extension de la pratique des techniques de bujutsu à des classes sociales autres que les buke, a largement contribué au développement des techniques de combat sans arme. D'un autre côté, la pratique des arts de combat dans les monastères et dans les couvents a certainement donné aux arts martiaux une nouvelle dimension, en leur permettant de prendre une autre orientation. Il faut reconnaître qu'au contact des moines, l'art du combat s'est imprégné des principes du bouddhisme, ce qui n'a pas manqué d'influencer le cours de son évolution. Cette imprégnation fut plus profonde et plus durable après la longue nuit féodale, quand le Japon connut une ère de paix relative à l'époque des Tokugawa.

Dans l'art du combat, la coexistence des techniques avec armes et des techniques sans arme semble indéniable. Il est bien difficile de fixer leurs apparitions respectives, mais de toute évidence, au Japon comme dans d'autres pays, l'homme a toujours utilisé son corps comme une arme, à la fois pour assurer sa propre défense et pour maîtriser l'adversaire. L'essentiel, dans ce type de méthode, était d'utiliser le corps et toutes les possibilités qu'il offre pour projeter, immobiliser, étrangler l'adversaire, lui disloquer les membres ou le frapper. Chacune de ces actions portait un nom spécifique, que l'on retrouve aujourd'hui dans les arts martiaux.

C'est ainsi que **nage waza** désignait l'ensemble des techniques de projections et regroupait, selon la partie du corps mise en jeu pour projeter :

- les **Koshi-Waza** : projection à partir de la hanche,
- les **Te-Waza** : projection avec la main,
- les **Ashi-Waza** : avec les membres inférieurs,
- les **Sutemi-Waza** : projections suicides qui consistaient à se jeter au sol pour y entraîner son adversaire.

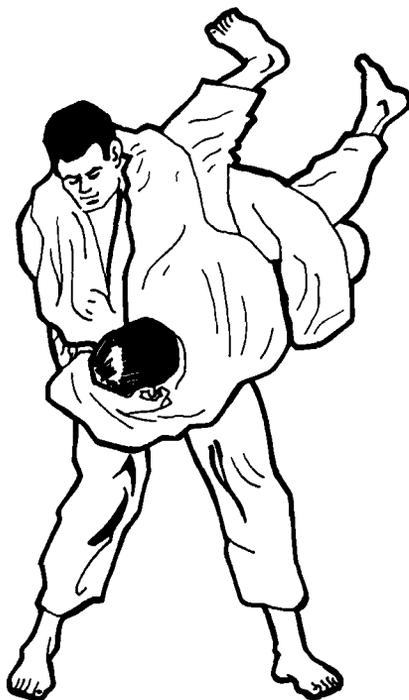
A cet ensemble s'ajoutaient :

- les **Osae-Waza** : techniques d'immobilisation,
- les **Shime-Waza** : techniques plus dangereuses de strangulation annihilant l'adversaire en privant son cerveau de l'irrigation sanguine, ou ses poumons d'air,
- les **Kansetsu-Waza** : ou techniques de dislocation visant directement les articulations,
- les **Atemi-Waza** : ou techniques de percussions qui sont l'âme du karaté et qui visent les points vitaux du corps humain.

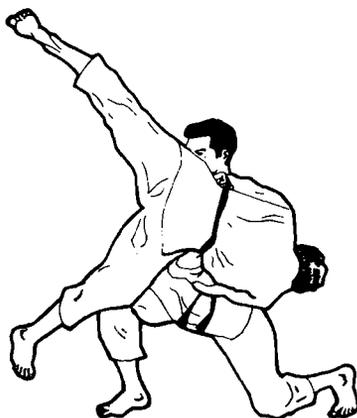
Toutes ces techniques n'ont cessé de croître en nombre et de s'améliorer grâce au travail intense dans les différents dojos, à leur application sur les champs de batailles, ou bien à la valeur du maître (sensei) qui dirigeait une école ou ryu. Il va de soi que toutes les écoles qui enseignaient les techniques de combat à mains nues ont, au même titre que les écoles enseignant les techniques avec armes, contribué à développer l'esprit martial et à perpétuer les valeurs traditionnelles. C'est vraisemblablement en partie grâce à ce genre d'écoles de combat — qui débordait largement la caste des bushi (ou nobles guerriers) —, que l'esprit martial et le code du bushido pénétrèrent un peu toutes les couches sociales. D'autre part, la coexistence de ces deux types de combat et de leurs écoles respectives a eu, pour conséquence, un échange d'influence tant dans la technique que dans la préparation psychologique du pratiquant, et cela tout au long de leur histoire minime et malgré le secret dont s'entourait chaque école, chaque institut. Dans ce sens, l'aikijutsu et son interprétation moderne : l'aikido, que l'on doit à maître Morihei Ueshiba (1883-1969), est



KOSHI WAZA : technique de hanche

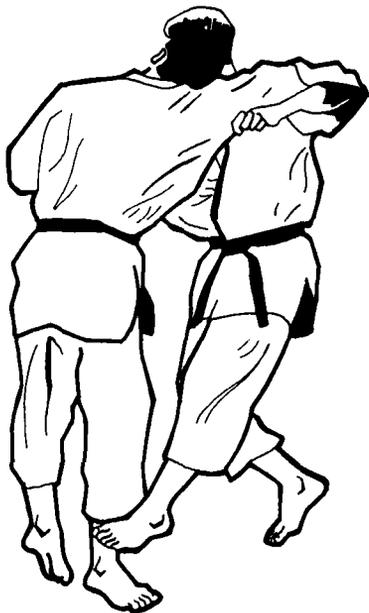


KOSHI WAZA : technique de hanche

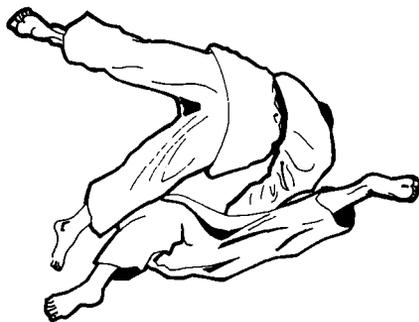


TE WAZA : technique de mains

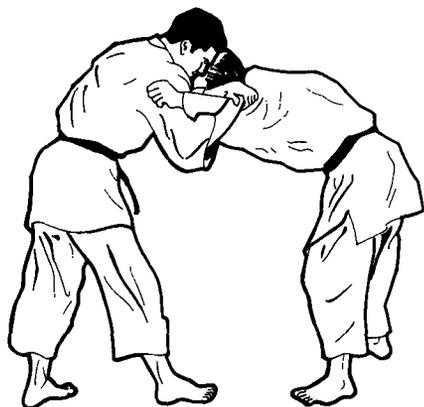
YOKO SUTEMI WAZA : technique sacrifice sur le côté



ASHI WAZA : technique des jambes



YOKO SUTEMI WAZA : technique sacrifice sur le c



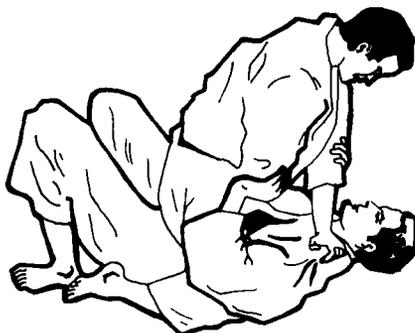
KANSETSU WAZA : technique des luxations



SHIME WAZA : technique des étranglements



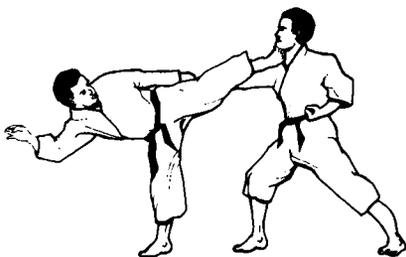
OSAE WAZA : technique d'immobilisation



SHIME WAZA : technique des étranglements



ATEMI WAZA :
technique de percussion



peut-être la preuve la plus tangible et la plus riche de l'évolution d'un art martial (donc par définition consacré à la guerre et à la mort) vers une discipline du comportement essentiellement orientée en vue de la paix et de la vie.

2. Les principes de l'aikido (basé sur la non-résistance)

L'aikido est un art martial. Des arts guerriers japonais, il n'a conservé que l'aspect de défense. C'est donc, en premier lieu, une méthode de sauvegarde, au même titre que tous les sports de combat, mais l'originalité de l'aikido, comparé aux autres arts japonais et à tous les sports de combat en général, est d'avoir dépassé le domaine restreint du combat ou de la compétition pour devenir une forme de culture personnelle visant à développer à la fois le corps et toutes les facultés humaines dans un esprit d'ordre parfait et d'harmonie. Le but suprême de l'aikido est d'arriver à la maîtrise du comportement humain, à l'affirmation de l'esprit sur le corps.

Selon la pensée orientale, il n'y a pas d'esprit désincarné. Le moyen, le chemin, la voie (DO) que propose l'aikido est avant tout une activité corporelle, pratiquée dans un esprit radicalement opposé à la mentalité occidentale qui tend à désintellectualiser les activités corporelles pratiquées dans un but déterminé (la victoire, le record, les médailles) et qu'elle regroupe sous l'appellation de sports.

Comme il a déjà été dit, l'aikido peut être compris et pratiqué de différentes façons correspondant au niveau de développement individuel et au degré de maturité du pratiquant. Choisir dans l'aikido ce qui correspond à sa propre mentalité, à sa propre personnalité et en rester là, c'est rater le processus de perfectionnement et la chance de s'améliorer — tant sur le plan physique que spirituel — qu'offre l'aikido dans son ensemble.

Le premier attrait de l'aikido, pour une grande majorité des débutants, réside dans la méthode de self-défense qu'il propose et concrétise dans une série non fermée de mouvements de neutralisation d'un ou de plusieurs adversaires, qu'il s'agisse de techniques d'immobilisation (*katame waza*) ou de techniques de projection (*nage waza*). Dès le premier coup d'œil ces techniques n'apparaissent pas comme de simples blocages, ou procédés dont l'efficacité consisterait à arrêter l'attaque avant qu'elle n'atteigne son but en lui opposant force ou rapidité, mais comme une série de mouvements et de

gestes capables de détourner l'attaque de sa cible et de la diriger de telle sorte qu'elle s'épuise d'elle-même. C'est une méthode de sauvegarde personnelle qui met en jeu toutes les conduites et les manières d'agir et de réagir propres aux arts martiaux. L'idée centrale dans l'aikido, comme dans le judo d'ailleurs, consiste à utiliser les armes de l'adversaire. Dans le cas des arts martiaux à mains nues, le corps humain représente l'arme, la force et la stratégie (gestes, déplacements), dans le but d'éviter l'attaque dans un premier temps, et de neutraliser l'attaquant ensuite.

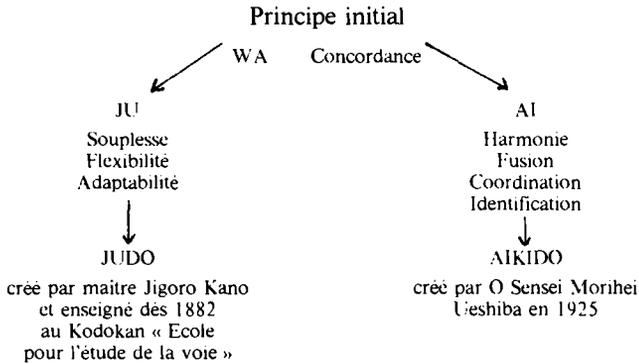
Il est primordial de ne jamais opposer de force à la force adverse, d'éviter toute opposition directe et de tirer parti de la puissance d'attaque pour la neutraliser et dompter l'attaquant. Il y a, à ce niveau, dans l'art du combat, une application des deux principes d'adaptation et de souplesse dont la valeur a été recommandée par les penseurs chinois et dont on peut retrouver la trace dans le livre attribué à Lao Tseu : le *Tao-te-king*, ainsi que dans le livre des changements (*I Ching*). La théorie chinoise développe l'idée d'une fusion de l'homme avec la vie ou les choses de la vie afin de survivre et de mieux se développer. Dans un monde où tout peut devenir source de heurts, de conflits et de combats, l'opposition et la résistance dure conduisent inévitablement à la destruction du plus faible. Mieux vaut alors adopter l'attitude qui consiste à « laisser passer » ou à se laisser porter par les forces agissantes tout en maintenant sa propre position, et ne réagir qu'au moment où ces forces décroissent et meurent, ou sont sur le point de mourir d'elles-mêmes.

« Un ouragan ne dure pas toute une matinée, ni une pluie torrentielle tout un jour. »

Tao-te-king

Ainsi en est-il de toute puissance dévastatrice et agressive. Dans le contexte du combat, les qualités de souplesse et d'adaptabilité se retrouvent dans les actions qui poussent à « entrer dans l'attaque » et à « aller avec » jusqu'à sa croissance maximum, pour la diriger ensuite alors qu'elle n'est plus dangereuse.

Les maîtres d'armes japonais, depuis la pénétration de la civilisation et des arts martiaux chinois dans leurs îles, ont assimilé ces théories, puisées dans l'observation de phénomènes naturels, et les ont appliquées à leurs propres arts de combat ; c'est ainsi que l'on retrouve dans un art martial très répandu de nos jours dans le monde entier : le judo, et dans l'aikido moins connu, deux applications quelque peu différentes l'une de l'autre du principe initial d'accord ou d'harmonie.



Tous les pratiquants de judo et d'aikido savent à quoi correspondent, dans la pratique, ces deux orientations. Elles entraînent de la part des uns et des autres des réactions différentes devant la même action. En schématisant, quand on pousse un judoka il tire, et quand on le tire il pousse, alors que le pratiquant d'aikido pivote et laisse passer quand on le pousse et entre dans l'action de l'adversaire quand on le tire. De ces deux nuances découlent deux stratégies fort dissemblables, dissimilitude qu'accentue encore une différence d'esprit, de mental, mais qui n'atténue en rien l'efficacité de l'une et de l'autre de ces stratégies.

Si les qualités de souplesse, élasticité, flexibilité et la faculté d'adaptation sont primordiales en judo comme en aikido, leur exercice exige néanmoins une attitude fondamentale devant les événements quels qu'ils soient, et que les Orientaux appellent **attitude de non-résistance**.

Pour conclure ce chapitre, je ne citerai qu'une petite anecdote :

« Rinjiro Shirata, plein de talent et prodige du Kobukan, fut un jour mis au défi par deux vantards auxquels il répondit :

— Il n'y a pas de combat en aikido ; combattre signifie s'entre-tuer ; ne pas se battre est plutôt le principe de l'aikido.

Mais, par nécessité, il prit position, projeta l'un de ses adversaires qui l'attaquait et lui cloua les mains au sol en plaisantant :

— Vous voyez ! Pouvez-vous résister au monde de la non-résistance ? »

dans *Aikido*
par KISSHOMARU UESHIBA

L'efficacité de la non-résistance

La non-résistance est souvent mal comprise par les Occidentaux habitués à foncer, à aller de l'avant, à s'affirmer par la force de leurs muscles ou la puissance de leur intelligence. Elle est parfois dénigrée et confondue avec une certaine forme de passivité, de résignation face aux événements. Tous les arts martiaux ont pour premier souci l'efficacité, et c'est peut-être l'aïkido qui rend plus sensible l'infinité de possibilités que confère l'attitude de non-résistance. Il est à noter que la plupart du temps nous jugeons de l'efficacité — d'une technique par exemple — en fonction de sa capacité à réduire une opposition. Or l'aïkido n'offre à aucun moment d'opposition, et l'efficacité de sa stratégie ne se caractérise que par son action de régulation, c'est-à-dire de remise en état d'harmonie et de concordance. Le but n'est pas de vaincre celui qui attaque en s'opposant à son action et en contre-attaquant, donc en entrant dans son jeu, mais de diriger son action en douceur et dans une suite de mouvements circulaires, le privant ainsi de la possibilité de réussir son attaque ou de ré-attaquer. C'est en ce sens que l'aïkido permet à ses pratiquants de faire connaissance avec les vertus de la non-résistance. L'efficacité de la stratégie en aikido est toute contenue dans sa capacité à rendre non efficace l'action adverse, soit en la poussant au paroxysme, soit en la déviant. A partir de l'une ou de l'autre de ces situations, il est possible d'utiliser en douceur le déséquilibre final qui place le corps de l'attaquant — ou seulement l'élément menaçant — dans une position non fonctionnelle, pour retrouver momentanément le calme. Nous devons au fondateur de cet art, tous les mouvements circulaires, sphériques et tourbillonnants qui sont l'imitation des mouvements des phénomènes naturels tels que l'eau qui tourbillonne, le roseau qui plie mais ne casse pas, la vague qui déferle, le ressac qui renverse. Tous ces mouvements auxquels s'ajoutent des changements de rythme, de direction, de sens, dans un espace sphérique n'ont pour effet que de désorganiser l'attaque et, par voie de conséquence, l'attaquant qui ne peut résister à son propre déséquilibre qui l'emporte. Tout l'art de l'aïkido est alors, à ce moment précis, d'utiliser toute

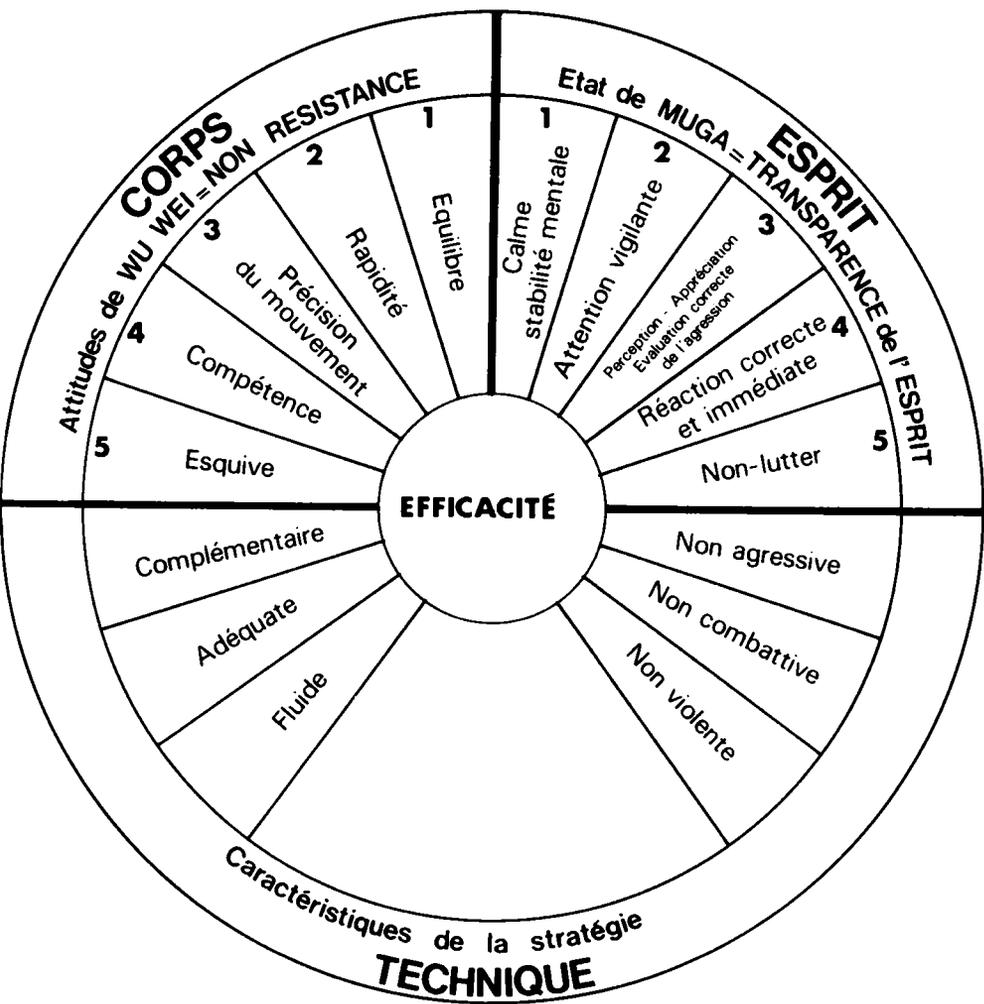
sa science, toute sa compétence et l'état de déséquilibre de l'adversaire pour le remettre à sa place avec fermeté mais sans violence et sans esprit de vengeance.

L'erreur qui veut que cet art martial soit considéré comme peu efficace — voire même non efficace — tient au fait que, pendant les entraînements entre pratiquants d'aikido initiés, les partenaires que projettent Nage (celui qu'on attaque) travaillent avec lui et savent par expérience que plus leurs attaques sont sincères et authentiques, plus il leur est difficile de résister à leur propre déséquilibre et à la main qui dirige leur dynamisme agressif et qui les immobilise ou les projette à son gré.

Mais leurs chutes tous azimuts sur le tapis ne sont pour eux qu'une échappatoire, qu'un moyen sûr de sortir du tourbillon qui les entraîne, du vide qui les aspire. Toute résistance de la part de Uke, à quelque moment que ce soit du mouvement en cours, peut entraîner une douleur au niveau des articulations, douleur non brutale et toujours contrôlée, dosée par Nage, selon sa compétence et son aisance, douleur qui, une fois née, s'amplifie et peut devenir difficilement supportable si Uke refuse de la suivre ou s'il y résiste. Parler de douleur physique semble incompatible avec l'esprit de l'aikido. Il est bien évident qu'il s'agit de douleur momentanée et passagère et non de souffrance consécutive à un dommage corporel ou à une blessure involontaire, encore moins volontaire. Il n'est pas question de tordre un membre ou de forcer une articulation, mais tout simplement de conduire et de pousser vers son maximum le mouvement d'une articulation, et parfois même au-delà du seuil de tolérance, mais cela toujours dans le sens de son fonctionnement normal. La douleur ainsi provoquée a pour effet de faciliter la réussite d'une technique de neutralisation (immobilisation par exemple). Elle représente aussi pour l'attaquant un avertissement. Généralement il s'arrête ou tente alors de trouver une « sortie » au risque d'aggraver sa douleur. Ce n'est là qu'un aspect un peu « statique » de l'aikido.

On ne peut pratiquer sincèrement l'aikido sans se rendre compte de l'inutilité d'un comportement agressif concrétisé dans une attaque qui, la plupart du temps, se perd dans le « vide » créé par la défense, de même qu'il n'est pas possible de ne pas prendre conscience des possibilités qui sont offertes à Nage de contrôler l'attaque de sa naissance à son épuisement. Nage domine à la fois l'attaque et la défense, et les deux techniques se mêlent si étroitement, si intimement qu'elles s'unissent pour disperser dans un tourbillon de gestes, et l'agressivité ou la violence, et le mouvement qu'elles ont engendré.

Adopter une attitude de non-résistance, c'est voir s'ouvrir devant soi un choix infini de possibilités et la liberté d'agir, d'être ou de créer en fonction des circonstances et de son savoir-faire. Mais il va de soi que l'aisance et la créativité dans les arts martiaux — comme dans bien d'autres



Les sources de l'efficacité

domaines d'ailleurs — ont leurs contraintes. C'est d'abord l'apprentissage de la stratégie de base avec tout ce qu'elle comporte d'attitudes, de déplacements, de mouvements, de techniques proprement dites avec tous leurs enchaînements. C'est aussi l'éducation du corps et celle de l'esprit, non pas séparément, mais dans la perspective d'une fusion, d'une union permanente génératrice de puissance enrichissante.

1. Le non-lutter

L'idée de non-résistance évoque souvent, pour nous Occidentaux, la non-combativité et peut-être aussi une attitude qui consiste à ne pas lutter, « le non-lutter » pour employer la terminologie des taoïstes ou des bouddhistes zen.

Ne pas réagir, dans l'esprit de l'aïkido, ne signifie pas subir passivement, par résignation, dans une sorte d'attitude d'inertie. L'aïkido ne s'abandonne pas aux événements. Il est au centre de la roue qui tourne.

« C'est parce que le centre est immobile que la roue tourne. »

Le non-lutter désigne l'état mental de l'être humain, disponible au plus haut degré et dont les gestes et les actes ne coïncident plus avec ce que l'on attend d'un combat. S'opposer à la force de l'adversaire, c'est immobiliser sa propre force, arrêter le mouvement, se durcir et finalement s'asservir au monde de la force ou de la violence. L'opposition, la lutte, le combat fortifient l'homme sur le plan corporel. Il y puise plus de vigueur mais, à l'instant où ses forces physiques décroissent ou l'abandonnent, que lui reste-t-il ? Le désir de vaincre, de réussir est le premier maillon de la chaîne qui nous rend prisonniers de forces contre lesquelles nous luttons et qui un jour nous abattront. La recherche de la victoire conduit le combattant à perdre son indépendance vis-à-vis du combat qu'il ne domine plus. Lutter, vivre, c'est aller avec les événements, avec les choses de la vie et non pas contre elles, ou encore se laisser emporter dans leurs tourbillons. AIKI veut dire union mais aussi « aller avec », dans le même sens, se joindre à la vie dans toutes ses manifestations bonnes ou mauvaises, agréables ou déplaisantes et non s'y opposer systématiquement. Une opposition trop grande, difficile à soutenir, use autant qu'une adhésion trop étroite, pénible à maintenir. Les oppositions, les frictions, les contrariétés qui sont quotidiennes et dont notre vie est faite nous ouvrent en grand les portes de la contestation, de la révolte et nous placent dans une situation de constante instabilité. En nous mettant sur la défensive perpétuelle, elles engendrent et font croître le dualisme entre le monde extérieur qui finit toujours à un moment ou à un autre par nous échapper ou nous écraser, et l'individu qui ne cesse de développer son

moi et d'étendre ses ambitions. Le démesuré, quel qu'en soit le moteur (l'instinct de propriété, l'orgueil, la recherche, la victoire ou le prestige qu'elle apporte), éloigne inévitablement l'être humain de lui-même et de l'univers.

L'attitude correcte dans la vie est identique à l'attitude correcte au combat, celle qui préconisait le ken-jutsu, qui atteignit à la perfection dans l'art d'utiliser le sabre, ce que tente de perpétuer l'aikido.

Elle procède du NON-LUTTER, du NON-AGIR. La passivité apparente qui la caractérise n'a rien de négatif. Elle est au contraire le fruit de toute une activité intérieure qui conduit au silence de l'esprit, à l'effacement du moi et à la disponibilité totale, corps et âme. Alors, l'attention libérée de toute préoccupation personnelle ou égoïste — source d'erreurs d'appréciation, de jugement ou de réponse — peut s'exercer librement au moment voulu, se concentrer quand les circonstances le requièrent et faire jaillir, en l'espace d'un éclair, toute sa puissance.

« Parce qu'il ne poursuit pas de but égoïste, il réalise parfaitement ce qu'il entreprend. »

Tao-te-king

Elle n'est ni renoncement ni soumission devant les forces adverses mais, tout simplement, absence du désir de les stopper, de les vaincre. Elle est détachement à l'égard du résultat du combat, intention d'harmoniser la défense à l'attaque dans le temps où cette dernière se déroule dans une parfaite synchronisation qui abolit leur opposition et les fait complémentaires. Résister à la force qui submerge c'est à la fois lui accorder trop d'importance et avoir une haute opinion de sa puissance. Mieux vaut laisser les êtres s'accomplir, selon leur propre nature, et les aider à se transformer, en les dirigeant seulement.

« Les uns vont de l'avant, d'autres suivent ; certains aspirent, d'autres soufflent ; certains sont vigoureux, d'autres débiles ; les uns détruisent, les autres consolident. »

Tao-te-king

De la non-résistance à l'attaque découlent une défense et une contre-offensive adéquates, simultanées et efficaces. Adopter cette attitude en aikido, c'est apprendre à suivre l'attaque pour en saisir, au moment opportun, la faiblesse et la faire tomber.

« En aiki diriger c'est faire tomber, mais faire tomber, c'est aussi diriger. »

André NOCQUET

Présence et Message

Il faut entendre par action de diriger celle qui consiste à remettre sur la voie du retour au calme, à l'harmonie, à la paix.

Pour réussir ce dessein, l'aïkido propose une arme invincible : la sympathie.

La non-résistance, l'absence d'ambition personnelle et la sympathie révèlent nos forces vives, nos dispositions intérieures et nous font envisager les choses plus simplement, de façon plus humaine sans pour cela nuire à l'efficacité de nos actions.

Dans l'étude de la technique, l'attitude que les Orientaux appellent wu-wei (non-lutter ou non-réagir) demande au départ beaucoup d'humilité et de simplicité. Il faut réapprendre et accomplir les mouvements naturels, redécouvrir les capacités du corps, refaire de cet instrument humain merveilleux, non plus un organe moteur de fonction capable seulement de pousser ou de tirer, de s'opposer ou de rompre, mais un organe sensoriel, plein de cette sagesse instinctive que la technologie pulvérise, pouvant agir à son gré, selon les circonstances et les besoins. Il faut que le corps retrouve le geste imperceptible de la branche de saule qui se déleste du poids de la neige qui l'encombre, du roseau qui courbe sous le vent, de la rapidité d'action de l'eau qui contourne les aspérités du sol, s'infiltré dans les crevasses pour réapparaître plus loin sans jamais s'immobiliser. Il faut chercher à

« maintenir le corps et l'âme sensitive dans l'unité, pour qu'ils ne puissent se séparer ; contenir la force vitale et la rendre docile, afin de devenir comme le nouveau-né »

Tao-te-king

pour être disponible et libre d'agir.

La perfection de la technique résulte aussi d'une autre attitude chère aux Orientaux dans la psychologie du combat. L'attitude mentale plus connue dans le ken-jutsu sous le nom d'attitude de muga, consistait à éviter toute ingérence de la pensée dans les actes accomplis. *« Un geste pensé est un geste raté »*, dit le judo.

2. Attitude de muga

Il est nécessaire, pour progresser, que tout s'accomplisse sans que la conscience d'agir ne vienne détourner l'attention du mouvement réel du

combat ; l'attention doit se concentrer sur le mouvement des épées en kenjutsu, ou des corps en aikido, et la plus haute perfection se trouve alors dans celui qui sait s'adapter et se mettre au rythme des mouvements, et suivre ainsi le cours de la nature sans jamais s'arrêter à vouloir s'y opposer, ou tenter de saisir ce qui échappe constamment. L'état de concentration sur les mouvements réels, excluant toute réflexion et toute participation de l'esprit dans le choix des réponses à donner, conduit à « coller » à l'attaquant et à suivre ses évolutions de façon si étroite qu'elle permette d'y répondre instantanément, sans qu'il y ait le moindre décalage. Cela donne l'impression d'une unité parfaite entre la défense et l'attaque, d'une absence d'opposition, de dualisme, dans une action où il n'apparaît pas possible de faire ressortir les détails, d'en changer le mouvement ou d'en élaborer un autre. Il faut aller sans détours, sans regarder en arrière et regretter, ni en avant et prévoir, sans la moindre hésitation qui laisserait à l'autre le temps de retrouver son équilibre et de se ressaisir. Toute résistance complète à ses attaques, toute opposition brutale lui donneraient une chance de succès et compliqueraient les choses en les emmêlant. Il faut se borner à accomplir, instant après instant, ce que l'on s'est proposé de réaliser auparavant.

Autrefois, le guerrier devait s'affranchir de la peur de mourir pour mieux discerner l'instant de frapper pour survivre. Maintenant, il est nécessaire de se libérer des apparences de la vie afin de mieux saisir le moment d'agir pour mieux vivre. L'aboutissement de la technique n'est plus le même, mais la forme et la méthode demeurent.

A son niveau le plus élevé du choix préalable de la vie sur la mort, après des années et des années de travail, l'efficacité de l'aikido dans sa recherche de l'harmonie, ne repose pas seulement sur la perfection de la technique ni sur sa pratique, mais aussi sur les vertus de la non-résistance autant que sur le calme et le détachement avec lesquels s'accomplit cette technique. Empreint de patience, de tempérance et de bienveillance, l'aikido propose la voie qui consiste à « se contenir » pour mieux « donner la vie, l'entretenir, produire sans s'approprier, agir sans escompter, diriger sans asservir, telle est la vertu mystérieuse » (*Tao-te-king*).

Tel est le chemin à parcourir pour parvenir à la maîtrise en aikido.

La liberté d'agir ou de ne pas agir que propose cet art martial, c'est-à-dire de dévier la force adverse à droite ou à gauche, de la neutraliser ou de la laisser passer et se détruire d'elle-même, ou encore cette liberté d'agir à sa propre guise, selon son propre style en fonction de ses capacités individuelles, de sa personnalité ou de sa propre faculté de sentir les choses, ne peut s'exercer qu'à une seule condition : l'absence d'opposition. Il est question d'art martial et, dans la perspective de l'issue d'un combat, parler d'absence d'opposition revient à dire qu'il n'y a pas en aikido désir de

gagner, de vaincre, de se débarrasser plus ou moins adroitement ou brutalement de l'opposant et de l'assujettir par la force ou la technique. Il n'y a pas affirmation du moi sur l'autre. Il n'y a pas extension abusive du moi au détriment de la liberté de l'autre. Il n'y a pas recherche de domination des autres de telle ou telle façon. S'il y a motivation de l'action, elle se situe à un autre niveau que celui concret et pragmatique de l'affrontement et du résultat qui s'ensuit.

Ce qui fait agir, et ce qui caractérise la façon d'agir est déterminé par le choix initial d'une attitude de non-dissension, de non-violence. Vivre et laisser vivre, agir avec modération pour rectifier, quand cela est nécessaire, le cours des événements, voilà la voie tracée par des siècles et des siècles de sagesse et perpétuée jusqu'à nous par maître Ueshiba. Cet homme a fait de la technique des arts martiaux et de leur puissance, non plus un dressage du corps ou une série d'automatismes, mais un ensemble de gestes corporels constamment assisté par un esprit bienveillant, capable d'engendrer une force créatrice de fraternité et de paix.

Une théorie de la défense

Le combat met en jeu plusieurs stratégies dont les points culminants sont l'attaque, la contre-attaque et la défense. Ces trois moments se succèdent selon un ordre chronologique bien déterminé que la rapidité d'exécution et la fluidité des mouvements ne font pas toujours ressortir, ou ne rendent pas facilement discernables.

L'attaque peut avoir lieu par surprise. Elle suppose toujours une certaine initiative de la part de l'attaquant, et sera d'autant peu efficace dans sa réalisation que l'individu pris pour cible se trouvera mal préparé, dans un état d'indisponibilité physique ou mentale, ou ne saura pas, pour des raisons diverses, faire face à cette éventualité. Dans tous les cas, l'attaque porte dans son action et dans la stratégie qu'elle emploie, l'intention de nuire ou de détruire, ou tout simplement de priver une autre personne de sa capacité de se déplacer ou d'agir.

Immédiatement après vient la contre-attaque qui possède les mêmes caractéristiques que l'attaque elle-même et qui, dans la plupart des cas, utilise une stratégie identique ou proche. Elle est dirigée contre la personne physique du premier attaquant et a sa destruction pour intention. Son efficacité est fonction du moment de sa réalisation. Elle ne doit être ni prématurée ni tardive ; elle doit s'accomplir dans un temps précis, immédiatement après l'esquive de l'attaque.

Attaque et contre-attaque sont deux actions réciproques dans l'art du combat. Elles contribuent à entretenir le dualisme ATTAQUE-DEFENSE qui ne cesse qu'avec l'abandon ou la destruction partielle ou totale de l'un ou de l'autre des protagonistes.

Différente des deux précédentes étapes du combat, celle qui ne consiste qu'à se défendre ne peut avoir lieu qu'après une attaque, la défense se séparant des deux autres en ce qu'elle ne vise plus à porter atteinte à

l'intégrité physique de l'attaquant mais seulement à neutraliser la technique qu'il emploie, à rendre inefficace toute la stratégie qu'il développe, à empêcher les moyens qu'il met en œuvre (corps-arme-techniques) d'atteindre leur but. Elle est donc plus qu'une esquive qui ne consiste qu'à éviter l'attaque et, dans le cadre d'un combat, elle sert généralement à préparer l'ouverture pour une contre-attaque. L'esquive seule, non suivie d'une contre-offensive, laisse la possibilité à tout agresseur de se réorganiser et de préparer une autre tentative dans la mesure où il retrouve toutes ses capacités.

Tous les arts guerriers, tous les sports de combat utilisent l'attaque, l'art de l'esquive et de la contre-attaque, et tous ont pour objectif de neutraliser l'opposant. Il est à remarquer que les arts martiaux ont une prédilection pour l'art de l'esquive et de la contre-attaque en raison des avantages et des qualités qu'elles présentent, et sans doute aussi en vertu d'un premier principe relatif au combat, celui de la non-résistance. En effet, dans la majorité des cas, lors d'un combat entre initiés — donc avec attaques sans surprise — la stratégie de l'attaque, pendant son procès, vulnérabilise l'attaquant du fait même qu'elle élargit et amplifie la sphère dans laquelle il se trouve ordinairement en parfaite stabilité, en parfait état de se défendre et particulièrement « fermé » aux attaques éventuelles. L'extension du périmètre de cette sphère sécurisante, consécutive à la projection de la force d'attaque mise en jeu et à son transfert hors de cette sphère, place momentanément l'attaquant dans une situation délicate, voire dans l'incapacité de se protéger pendant l'action en cours, et de réagir devant une contre-offensive. Il lui sera d'autant plus difficile de récupérer sa stabilité que la cible se déplacera et se mettra hors d'atteinte lors de sa propre esquive. A moins qu'il ne soit maître dans l'art d'attaquer, et ne contrôle chacune des attaques, l'attaquant s'engage alors dans un processus d'autodéséquilibre dont il suffit de tirer profit selon l'intention que l'on a. Dans l'esprit des arts martiaux, l'attaque porte en elle-même sa propre faiblesse, même lorsqu'elle surgit d'un combattant parfaitement compétent dans sa technique, coordonné dans son action et maître de sa stratégie.

L'intérêt de la contre-attaque s'explique par le fait que plus l'attaque est authentique, sincère et violente, plus il sera « facile » en l'esquivant d'attirer l'attaquant hors de sa zone de stabilité.

Cette facilité de l'esquive est toute relative. Elle est le point délicat de la méthode. Elle suppose l'affranchissement de toute peur instinctive, la prise en charge des réflexes primaires d'autodéfense, et de sang-froid pour attendre la limite extrême du danger, point de non-retour pour l'attaquant à partir duquel il ne peut absolument plus contrôler son geste, car il est au maximum de sa puissance et hors des limites de sa sphère d'autonomie.

Tout l'art de l'aikido en tant qu'art martial réside dans la perfection de l'esquive dans le temps et l'espace : le tai-sabaki, ou esquive par effacement du corps. L'aikido n'a point d'autre intention que de créer le vide devant l'attaque et « *d'envelopper l'assaillant dans son cœur* » pour reprendre les paroles d'André Nocquet, afin de le remettre sur la voie de la paix.

A ce niveau supérieur de la défense, il n'est plus question d'assujettir l'attaquant mais de se mettre en harmonie avec son attaque pour la conduire au néant. Toute récidive rencontre le même geste bienveillant mais ferme, de la part de l'expert en aikido. Il se réserve toutefois la possibilité de contraindre son adversaire plus rapidement par des techniques d'immobilisation ou des actions sur les points douloureux du corps de celui-ci, mis dans une situation non fonctionnelle.

C'est ainsi qu'il peut utiliser le déséquilibre et faire suivre son tai-sabaki d'une projection, pousser le déséquilibre au paroxysme et enlever à l'assaillant toute possibilité de réagir, ou l'arrêter dans son intention par une immobilisation. Le but suprême de l'aikido est de laisser la force adverse se perdre dans le vide, s'épuiser d'elle-même, ou de faire en sorte qu'elle se retourne contre l'attaquant, mais d'une façon non agressive et non violente.

Cela nécessite une rééducation de tous les réflexes de défense dont l'objectif final est de n'opposer au danger que le vide par l'esquive et, mieux encore, de vaincre avant même que l'agression ne soit matériellement commencée. Il faut être alors dans un état à ce point disponible que plus rien n'échappe des composantes de l'agression, que ce soient les facteurs psychologiques, les moyens qu'elle utilise ou la façon de s'en servir. C'est dire l'importance, dès les premiers moments de l'apprentissage de l'aikido, de l'esprit — du mental — et du rôle qu'il doit jouer dans l'appréciation de la force adverse, son évaluation et la réponse à y apporter d'une part et, dans le contrôle, le sens et la puissance du mouvement le plus approprié à la diriger sans blesser, d'autre part.

Le chemin qu'emprunte l'aikido est celui qui conduit à la victoire sans lutte. Mais cette victoire n'est pas facile, moins immédiate que dans le combat ordinaire ou la lutte corps à corps qui ne mettent en jeu que la technique et la puissance des protagonistes et qui finissent toujours par la supériorité du plus fort.

Dès le début, l'aikido bien que ne mésestimant pas l'importance de la puissance musculaire et de l'acquisition de toute une stratégie de défense appropriée à ses fins, met l'accent sur la nécessité de développer en soi tout un ensemble de qualités sans lesquelles les meilleures techniques et la force ne seraient qu'illusoirs, et le principe de non-dissension inapplicable. L'attitude qu'adopte l'aikido face à une agression exige un esprit fort, serein, libéré, capable de se maintenir en harmonie tant avec lui-même qu'avec les autres.

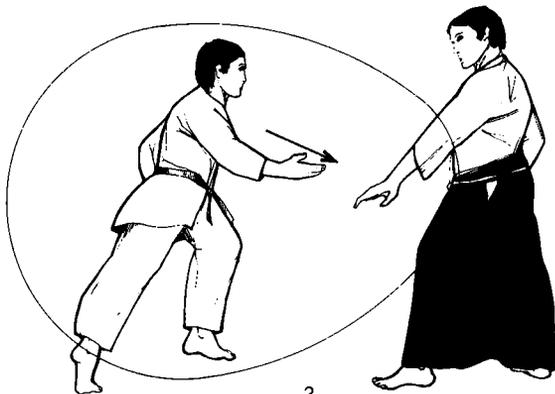
La sphère contient l'équilibre et la stabilité (1 et 2).



1

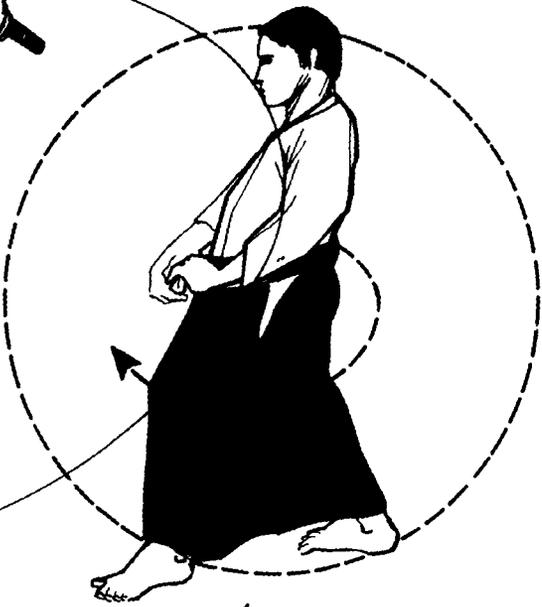
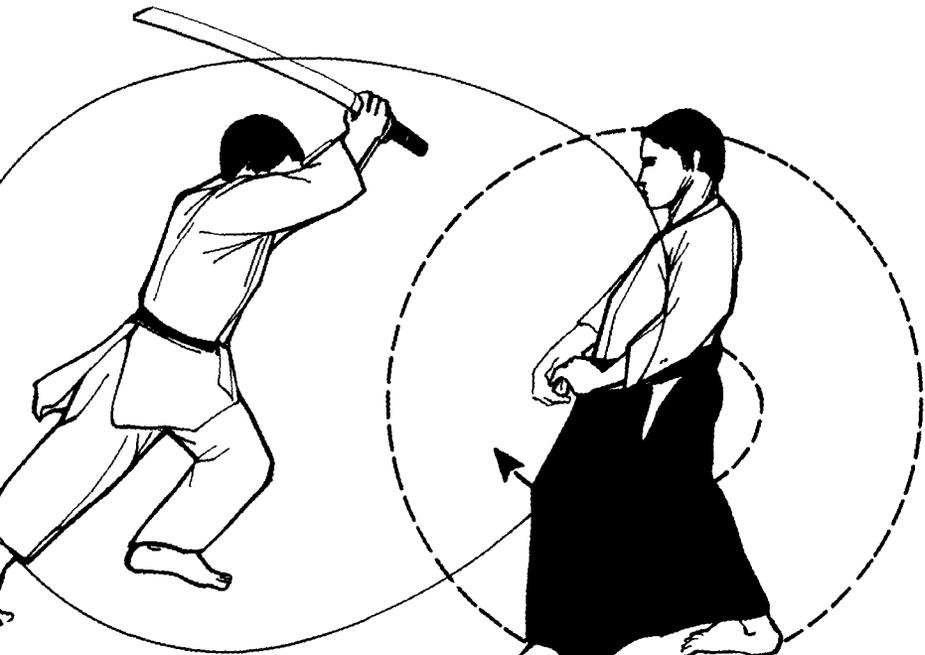


2

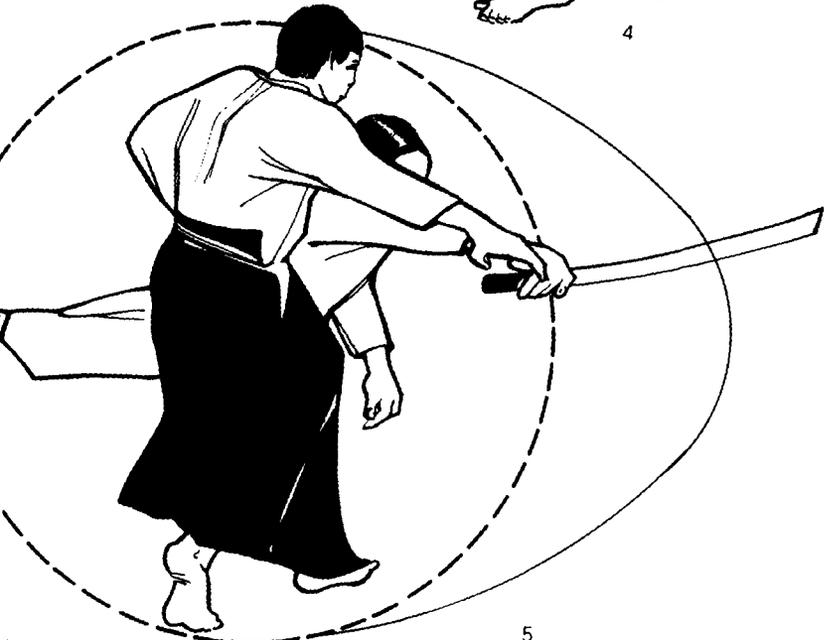


3

L'extension et la déformation de la sphère consécutives à toute intention de saisie ou d'attaque (3 et 4) produisent le déséquilibre, l'incohérence du mouvement.



4



5

...i a la maîtrise du mouvement et des formes sait rester en toute
...ance au centre de sa sphère, qu'il peut rendre dynamique.

Une pratique de la non-violence

« La non-violence est la loi de notre espèce tout comme la violence est la loi de l'animal. L'esprit dans l'animal est à l'état latent et l'animal ne connaît d'autre loi que celle de la force physique. La dignité de l'homme exige qu'il obéisse à une loi plus haute, à la force de l'esprit. »

L'aikido de maître Ueshiba, dont la connaissance des arts martiaux et l'expérience des hommes étaient grandes, demeure une méthode de self-défense. Un peu particulière, sans doute un peu sophistiquée, sa méthode se conforme à certains impératifs d'ordre moral, nombreux et complexes. Et c'est justement en raison de ses impératifs qu'elle se distingue de toutes les formes plus communes de self-défense.

Il faut, pour illustrer son principe, débarrasser l'aikido d'une équivoque. Il n'y a pas d'attaque en aikido. Essentiellement défensif et sans intention de combat, cet art martial n'enseigne pas la stratégie offensive. Dans le cadre d'un entraînement entre aikido-ka, nage qui prend la place de l'agressé — de la victime — doit faire face à ses partenaires qui eux jouent le rôle des agresseurs, ce sont les uke. Il va de soi que les rôles sont interchangeables.

Uke désigne donc celui qui attaque ; il est l'élément antagoniste par l'intermédiaire duquel nage — celui qui est attaqué — prend conscience de l'attaque, de sa forme, de sa dynamique, de sa résistance et élabore sa stratégie, perfectionne ses moyens de défense, cela toujours dans l'esprit de l'aikido.

Le niveau et la variété des uke font que l'éventail des attaques est considérable et passe de l'attaque incisée, hésitante, à l'attaque précise, rapide et efficace. Cela contribue à placer nage dans des situations changeantes, voire imprévisibles, dans un laps de temps extrêmement court, l'obligeant ainsi à s'adapter sur-le-champ à l'agression elle-même et, partant de là, au niveau technique de son agresseur.

Que l'agression vienne d'un débutant ou d'un expert, nage doit se défendre de telle façon, avec une telle adresse et une telle maîtrise qu'il ne doit pas blesser — encore moins tuer — son agresseur. Le résultat de l'action de nage ne s'obtient pas par la destruction plus ou moins complète de l'agresseur (ou des agresseurs) mais par le rétablissement de l'ordre, un retour à l'équilibre qui fait que uke perd son agressivité, et son intention d'attaquer.

C'est à ce niveau supérieur dans la morale de la self-défense que se situe l'aikido.

Cet art, essentiellement défensif par la volonté du maître, exclut de façon catégorique tout comportement offensif de la part de ses pratiquants, par exemple l'agression non provoquée sous la forme d'une attaque directe ou par surprise au niveau le plus bas.

Son esprit qui est de conciliation ne s'accommode pas non plus d'une attitude de provocation, évidente ou subtile, incitant l'autre à attaquer tout en préparant soigneusement sa propre défense.

Par le respect de la vie qu'il entend enseigner à ses adeptes, l'aikido leur recommande de se protéger, de se défendre efficacement lorsqu'ils sont attaqués. Mais, même dans le cas d'une agression non provoquée où ils ne sont pas responsables de l'attaque, ils doivent faire en sorte de respecter la personne physique de leur(s) agresseur(s) et éviter, autant que faire se peut, de blesser leur(s) adversaire(s). Les circonstances qui les placent en situation de légitime défense ne les autorisent pas pour cela à détruire l'agresseur dans la mesure où ils disposent des moyens techniques et de la compétence nécessaires pour agir autrement.

En tant que self-défense, l'aikido a donc des exigences : l'acquisition de tout un ensemble de techniques de défense, mais aussi la maîtrise complète de la conduite qui seule en permet l'utilisation adroite et en douceur, dans l'esprit du bien. Cette habileté corporelle que requiert l'aikido résulte d'une pratique intensive dans la recherche des moyens de défense, mais elle est aussi déterminée par une intention morale.

C'est cette intention morale à l'origine du principe directeur de l'aikido qui lui donne ses dimensions humaines et sociales et qui en fait, non plus seulement une méthode de self-défense, mais un véritable DO, c'est-à-dire une méthode d'éducation.

La voie qu'emprunte l'aikido en matière d'art de combat conduit à pratiquer la non-violence. Mais nous sommes loin de l'inertie, de la passivité dont font preuve ceux qui prêchent la non-violence et laissent se développer, par leur attitude lâche, la violence sous toutes ses formes. Nous sommes loin aussi de la répression systématique de la violence qui consiste à opposer à l'adversaire une force beaucoup plus grande que celle qu'il peut

déployer et capable de l'anéantir, pour un temps du moins, en ne faisant croître en eux que le désir de vengeance ou l'attente d'une revanche.

En aikido, bien qu'il soit un contexte situationnel où l'agressivité et la violence pourraient librement se manifester, la vengeance et la revanche sont absentes du dojo. Ceux qui, mûs par un sentiment de puissance et un désir de gloire viennent chercher un affrontement ou l'occasion de se faire valoir ne rencontrent aucune résistance physique, et leur attente se trouve ainsi trompée. Ils se retrouvent pourtant au tapis et sentent jusqu'au fond de leur corps, et à la mesure de leur volonté de faire le mal, la fermeté décisive de la non-violence, la fulgurance d'un esprit libre de toute intention, la disponibilité d'un corps qui échappe à leur saisie et dont la mobilité les entraîne dans un mouvement large et ample hors des limites de leur entendement.

Dans l'aikido, la seule résistance à opposer aux prétendus adversaires consiste à leur refuser le plaisir de voir ses adeptes se laisser aller à des intentions violentes, à tout désir de faire mal, à toute idée de suprématie qui font les gestes irréversibles et nourrissent la violence.

S'il exclut toute action offensive et violente, l'aikido n'en recommande pas moins pour être une force réelle contre la violence, la connaissance et la maîtrise des armes mêmes de la violence.

Gandhi disait :

« La non-violence a pour condition préalable le pouvoir de frapper... Elle ne se réalise pas mécaniquement. Elle est la plus haute qualité du cœur et elle s'acquiert par la pratique... La non-violence qui n'embrasse que le corps, et dans laquelle l'esprit ne collabore pas est celle du faible et du lâche ; il ne peut en sortir aucune puissance. »

Ce qui fait la spécificité de l'aikido dans sa forme active, c'est cette absence d'intention violente, de désir de s'affirmer en s'opposant aux autres ou en les écrasant. Jamais on ne voit dans un dojo d'aikido, du moins là où le maître veille à ce que tous ses élèves se hissent d'eux-mêmes au-dessus des remous infernaux de la violence, les pratiquants s'abandonner à des gestes agressifs, incontrôlés, ou même commenter leurs actions par des paroles violentes. Ce qui, encore une fois, n'enlève rien à la puissance de leurs attaques, ni à l'efficacité de leur défense, mais contribue fortement au développement de toutes leurs capacités et témoigne de leur maîtrise à quelque niveau que ce soit.

A aucun moment de la pratique de l'aikido on ne rencontre la manifestation de la brutalité ni celle de la violence. Même les techniques de contention, qui servent à immobiliser le partenaire (pour le désarmer par exemple dans le cas d'une attaque avec arme blanche), ne risquent pas de blesser ou de provoquer une fracture. Elles se pratiquent dans le sens de la flexion naturelle des membres après que l'attaque ait été évitée et contrôlée

ou dirigée. Du début jusqu'à la fin dans le mouvement (technique) de défense, tout n'est que choix et mesure. Choix du procédé de contention qui, certes, fait intervenir la douleur — une douleur si je puis dire naturelle, non brutale et non traumatisante —, et choix du mouvement qui permet le meilleur contrôle de l'attaquant sans brutalité, sans risque de blesser dans une parfaite synchronisation spatio-temporelle de l'attaque et de la défense. Mesure dans la défense parfaitement adaptée à l'attaque et, bien entendu, dans la contention qui ne doit pas léser la personne de l'attaquant, mais lui faire comprendre l'inutilité de la résistance, comme celle de son geste.

La pratique de la non-violence en aikido, est une application directe de l'attitude de non-violence au sens où l'entendent les Orientaux ; ce n'est pas une soumission passive ou une attitude de l'esprit. Elle est action. Et pour agir, dans un contexte de violence source de désordre, il faut à l'aikido les moyens de lutter contre elle, sans y participer. Il lui faut la connaissance des différentes modalités sous lesquelles elle peut se manifester — et elles sont innombrables ! — et c'est pourquoi à cette connaissance extérieure de réalisations de la violence s'ajoutent, plus essentielles et plus primaires, la connaissance de soi et la maîtrise du comportement.

Un pratiquant, libre intérieurement et extérieurement, ayant parcouru le long et dur chemin de sa maîtrise voit se dessiner, avant même qu'elle ne se concrétise, l'attaque perturbatrice ; il lui suffit alors, par un geste positif et parfaitement adéquat, d'arrêter la progression de l'attaque ou de la faire arrêter avant même qu'elle ne soit physiquement réalisée.

Un autre, moins disponible, ne peut agir à temps et faire échouer l'agression au moment de sa naissance. Il lui reste cependant le moyen « d'agir avec l'attaque » dans un mouvement négatif sous la forme d'une esquivé et d'un contrôle tourbillonnaire qui amène l'agresseur au tapis.

Dans l'un et l'autre des cas, le résultat est le même : le contrôle non brutal de l'attaquant et la désagrégation à la fois de l'attaque et de l'intention qui la commande ainsi que le retour à l'ordre initial.

Le choix de l'une ou de l'autre des possibilités, positive ou négative (ura ou tenkam pour la première, omote ou irimi pour la seconde), est permis par les deux gammes de techniques de défense qu'offre l'aikido et qui s'enrichissent de multiples combinaisons. Le choix de l'une ou de l'autre est affaire de personnalité et de travail... Il faut, pour parvenir à cet état qui permet de parer aux éventualités — sinon de les prévenir —, un tel calme, une telle maîtrise de son propre comportement alliée à une compréhension immédiate des circonstances, un accord si parfait de la pensée dans son intention et du corps dans sa réalisation, qu'ils laissent rêveur. Mais que l'action soit positive ou négative, elle est toujours commandée initialement par un esprit de conciliation et de non-violence.

Et cet esprit qui anime tout l'aikido se manifeste jusque dans les formes

de cet art. C'est par la maîtrise plus ou moins grande des formes positives ou négatives (ou pour reprendre la terminologie chinoise yang ou yin), que l'on voit le degré de maturité et d'achèvement des pratiquants, mais c'est aussi à l'absolue maîtrise des formes que tend tout l'enseignement de l'aikido dont la pratique doit conduire à l'autonomie du mouvement.

Il y a corrélation entre la motilité et le processus d'enrichissement psychique, jamais terminé. On peut dire — l'aikido en est la preuve — que plus la sensibilité est grande, plus la maturité s'approche de sa complétude et la personnalité de sa plénitude, plus déliés, plus amples et plus gracieux sont les mouvements du corps. Bien qu'en apparence très élaborés, voire même sophistiqués, les mouvements d'aikido sont le fait d'hommes qui, à force de travail, de persévérance et de patience ont franchi les étapes successives de la recherche de l'épanouissement et de la liberté. Au bout du chemin il y a la création d'actes subordonnés à la toute-puissance de l'esprit, non troublé par une volonté d'intention, mais mû par un principe final, supérieur : l'esprit de non-violence.

Ce n'est pas par la seule volonté de se détourner de la violence ni en adoptant une attitude passive face à ses manifestations qu'on peut le mieux la vaincre ou la supprimer, mais plutôt par une disposition du corps et de l'esprit à la rendre inefficace sur son propre terrain.

Cela exige de ne jamais lui opposer de résistance, de ne jamais lui céder, mais plutôt de l'envelopper et de la maîtriser avec ses propres armes que l'on retourne contre elle, à des doses moindres et de façon réfléchie suivant une directive élaborée du mental : le respect de la vie.

L'aikido donne l'occasion à ses pratiquants d'apprendre les techniques de combat, d'utiliser les armes même de la violence pour lutter contre elle. En cela il est un produit de l'immense sagesse orientale. Suivre la voie qu'il nous enseigne, c'est adopter une attitude virile, énergique et hautement positive dans un monde qui se déshumanise et voit se développer la violence sous des formes moins directes que le combat, mais aussi plus insidieuses.

Que celui qui choisit la voie de l'aikido sache d'avance qu'il lui sera exigé une connaissance approfondie de soi et la résolution de ses propres contradictions avant d'entreprendre la résolution des contradictions que dresseront devant lui les circonstances de la vie ; qu'il sache aussi qu'il lui faudra, qu'on me permette cette expression, une sacrée dose de sympathie à l'égard des autres et de confiance en lui pour « *envelopper dans son cœur* » (pour reprendre une parole de maître André Nocquet) ceux qui viendront l'agresser. Cela suppose aussi une connaissance du combat, l'intelligence de l'adversaire et l'affranchissement de toute peur que seule permet l'étude d'un art martial enseigné de maîtres à élèves, selon la tradition, dans le respect mutuel.

C'est à la gratitude dont il fait preuve à l'égard de son maître, à la bonté

de son comportement envers ceux qui se cherchent, à la justesse et à la bienveillance de ses actes face à ses adversaires et à son calme serein en toutes circonstances que se mesurent chez le pratiquant, le niveau de maturité, le degré d'achèvement, et la puissance de paix.

A cet égard, le grade que le maître délivre à son élève marque le progrès accompli par ce dernier, dans les plans indissociables de la technique, du corps et de l'esprit.

Tai caractérise le corps, son développement, l'épanouissement de toutes ses facultés.

Ghi se réfère à la technique, à l'habileté stratégique, à la maîtrise du combat, tandis que Shin recouvre tout l'esprit tant en ce qu'il détermine l'attitude correcte au combat, que dans ses possibilités de soumettre le corps aux principes fondamentaux de l'art martial, ainsi que la personnalité, le caractère et la mentalité du pratiquant.

Toute la pratique de l'aikido consiste à engendrer un état favorable à la réalisation et à la création d'actes non-violents quelles que soient les circonstances : en même temps qu'il fait le corps puissant et énergique, il le rend transparent afin qu'au niveau opératoire il ne résiste plus à l'intention préalable de non-résistance, de non-violence, et qu'il réponde aux exigences de l'esprit pacifique. Pour ces raisons, il demeure fidèle à la tradition dont il sait, par expérience, que les techniques — procédés ou méthodes — sont les seules capables d'unifier par la pratique le corps et l'esprit jusqu'à une harmonisation parfaite et décisive de leurs facultés respectives.

Par la finalité qu'il se donne, il se refuse de la même façon à suivre les chemins qu'ont empruntés avant lui ses disciplines sœurs, ceux de la compétition par exemple, au bout duquel le savoir se mesure à la seule puissance combative, sans considération aucune pour la maîtrise des formes directement liées à l'épanouissement et à la liberté de l'esprit.

La prétention de l'aikido à assurer la continuité du progrès de l'homme jusqu'à un complet achèvement est grande mais non démesurée. Elle est à la portée de l'homme moyen et non des seuls experts ou ascètes qui lui consacrent leur vie... Chacun possède en lui suffisamment de Tai (qualités corporelles), de Ghi (habileté) et de Shin (esprit, cœur), répartis différemment selon les individus, pour s'enrichir personnellement, par une discipline de son choix pratiquée en communauté dans un climat de détente — très important, pourvu que l'on sache en profiter —, toutes les chances d'ouvertures et de présence aux autres.

Le surgissement de la compétition sportive comme finalité dans les arts martiaux qui ont précédé l'aikido, la tendance très occidentale à privilégier l'esprit analytique et la compréhension intellectualiste dans leur enseignement, l'effort pour les couler dans le moule de nos institutions même en leur enlevant toute leur spécificité, ont très rapidement conduit à les scléroser. à

les dessécher ainsi qu'à minimiser leur richesse et leur fécondité en leur faisant perdre leur noblesse.

Et la plus grande noblesse du comportement n'est-elle pas de montrer, en toute occasion, la suprématie de l'esprit sur la matière, et d'affirmer sa supériorité par des actes de bienveillance ou encore de réfréner en soi le désir instinctif et viscéral d'imposer sa loi par la force lorsqu'on enseigne des moyens physiques et stratégiques de le faire ?

Sauvegarder sa vie est une chose à la portée des plus démunis de moyens, des plus fanatiques, mais la sauvegarder tout en ne portant pas atteinte à celle des autres en est une autre, et c'est là tout l'objet de l'enseignement de l'aïkido.

C'est parce qu'il sait que la violence est potentielle en chacun de nous qu'il se refuse à nier son existence, tout comme il entend ne pas baisser l'échine devant elle en faisant de sa pratique une simple activité d'expression corporelle.

Né de la violence la plus meurtrière, il sait qu'elle a ceci de fascinant qu'elle libère des liens de toutes les angoisses et de toutes les retenues, et qu'elle est extrêmement communicative. Pour ces raisons, il entreprend de la combattre, dans le cadre et les circonstances mêmes de sa manifestation la plus spectaculaire et la plus courante aussi, non pas de face en lui opposant la force et la violence, mais en lui offrant le miroir inviolable d'un esprit serein et pacifiant où elle se réfléchit.

La véritable maîtrise : l'autonomie du comportement

Cependant, la question reste posée de savoir si un homme parfaitement initié à tout un système d'attaque et de défense se trouvera constamment en mesure de se comporter, quelles que soient les circonstances de sa vie quotidienne, de façon non agressive et pacifiante.

Pour répondre à cette question, il est nécessaire de clarifier la notion de maîtrise de soi et de voir jusqu'à quel point la pratique des arts martiaux est en mesure de la faire acquérir et de la développer. La supériorité dans l'exercice d'une technique quelconque n'a rien de la véritable maîtrise de soi, celle qui détermine le comportement, le façonne et le libère. L'évolution même des arts guerriers, puisque c'est le domaine qui nous concerne, nous apprend que dès l'origine, il y a eu confusion entre la maîtrise d'une ou plusieurs stratégies guerrières (habileté à se servir d'une arme, comportement adapté aux conditions du combat, sang-froid) et la maîtrise du comportement, même si la première était étroitement dépendante de la seconde. La préparation psychologique empruntée par les militaires aux méthodes enseignées dans les monastères a permis d'atteindre à une certaine perfection dans l'art d'utiliser une technique. L'attitude mentale et physique recherchée par les guerriers et définie par les moines guerriers (Takuan par exemple) se retrouvait dans leurs techniques, et le combat était la pierre de touche de leur compétence dont la stratégie n'était que l'expression et le moyen de l'affiner, de l'épurer. Les doctrines zénistes montrèrent aux militaires la voie d'accès à la maîtrise des émotions et, le moins qu'on puisse dire, c'est que ces derniers surent très bien la suivre. Le but suprême de cette préparation psychologique non dissociée des exercices corporels ne visait qu'à leur faire prendre conscience de toutes leurs potentialités et, partant, à les acheminer vers le contrôle des émotions et vers une meilleure utilisation de leurs capacités, non perturbées, non dispersées. Les militaires qui s'y initièrent comprirent immédiatement le

profit qu'ils pouvaient en tirer dans l'exercice de leur métier. Libérés de toute appréhension de la mort et conscients de leurs possibilités techniques, ils purent se consacrer à inventer et à parfaire les techniques leur permettant de donner la mort, — ou de la recevoir — sans sourciller. Ce ne fut pour eux qu'une exploitation à des fins très utilitaires des recherches et des découvertes des moines et de leurs enseignements reçus, exploitation qui contribua à la confusion de la véritable maîtrise du comportement destinée à mieux vivre et de la maîtrise stratégique, sorte de compétence technique plutôt orientée vers la mort, la seconde étant de toute évidence favorisée par la réalisation de la première. Ces enseignements, en grande partie dispensés dans les monastères, permirent aux guerriers de développer en eux des capacités potentielles, de se mieux définir et d'assurer leur « progrès » dans une activité qu'ils se devaient de dominer, question de vie ou de mort. Mais s'ils parvinrent à une meilleure compréhension et définition d'eux-mêmes, ce fut toujours dans une perspective très restreinte, celle du combat. Il est vraisemblable que dans les rangs supérieurs de la hiérarchie militaire, moins empêtrés, moins enfoncés dans les marais des rivalités de clans, des luttes intestines ou des querelles d'écoles, cette initiation à la découverte de soi offrit un nouvel horizon, une approche différente de la vie en même temps qu'une modalité d'éducation et un semblant de liberté.

Néanmoins, le guerrier ordinaire, lié par le serment d'allégeance et pris par les circonstances, n'a jamais eu la possibilité de se situer hors de son environnement d'insécurité — la caste des guerriers avec ses rivalités et les exigences du bushido — ni celle d'échapper à la subordination inconditionnelle du suzerain, et accéder ainsi à l'autonomie complète. Son devenir fut toujours limité de façon étroite par son appartenance et sa dépendance rendues plus aiguës encore par un rigoureux code d'honneur. En se sécularisant par le biais des hommes d'épée, tous les enseignements monastiques, plus éducatifs, plus culturels ont raccourci — sinon perdu — leurs dimensions humaine et sociale ; mais, d'un autre côté, c'est aussi par les guerriers que ces enseignements purent s'étendre à l'ensemble de la société nipponne. Entre les mains des bushi, ils se sont éloignés du modèle plus humaniste auquel ils devaient leur existence. Ils aidèrent plus le guerrier à se forger un caractère et à s'aguerrir, qu'à s'épanouir et à se socialiser. Il faut reconnaître toutefois le rôle important que jouèrent les militaires et les moines guerriers dans l'extension des doctrines de base ; ils ont été en quelque sorte le support et le véhicule des enseignements de la sérénité, de l'efficacité et de la sagesse. C'est un peu grâce aux samourais et aux fils samourai que nous devons aujourd'hui la vision dynamique et chevaleresque d'un état d'esprit, d'une conception de la vie, d'une manière d'être et de se comporter.

Ils ont indéniablement su adapter, et par-là même limiter, ces enseignements pacifiques à leurs besoins, mais ils surent aussi leur

redonner, à certaines périodes plus calmes de leur histoire et grâce à l'exemple de quelques maîtres d'armes pleins de sagesse, leur caractère plus universel, leur contenu plus culturel jusqu'à leur permettre de devenir une véritable éducation et faire de la voie des armes le chemin de la sagesse, du contrôle des émotions personnelles et de la recherche de l'efficacité, deux traits caractéristiques de la personnalité japonaise. C'est cet aspect positif et humain qui demeure et qu'il faut voir et rechercher actuellement dans les arts martiaux tels que les ont voulu les maîtres qui les ont adaptés au monde moderne.

Le dojo

« L'absence d'agressivité est l'un des traits les plus remarquables du bouddhisme... Il y a, chez le bouddhiste, une sorte de douceur à laquelle tout le monde doit être sensible, me semble-t-il. Mais cette douceur et cette absence d'agressivité ne sont pas de la faiblesse. Elles ne sont pas inspirées par la peur... La non-agressivité du bouddhiste dissimule une réserve de force. C'est la douceur de l'homme fort qui refuse de se frayer brutalement un chemin dans la foule, ou celle de l'homme réfléchi qui est convaincu que l'enjeu n'en vaut pas la peine. »

PRATT, *The Pilgrimage of Buddhism*

Emprunté au bouddhisme qui désignait ainsi les lieux réservés à la méditation ou autres exercices spirituels dans les monastères ou couvents, on retrouve ce terme au Japon, en relation avec les bushi, dans leur rapport avec la secte bouddhiste qui s'y développa, le zen. Les bushi, chevaliers ou nobles guerriers, venaient alors au dojo se forger le caractère par des exercices appropriés et se préparer, par la méditation, à leur destinée militaire. Par extension, le dojo a ensuite désigné la salle où se pratiquait le bujutsu et, aujourd'hui, on entend par dojo, — au Japon comme en Occident — le lieu où l'on enseigne et pratique les arts martiaux, ou plus exactement leurs dérivés : judo, aikido, kendo, kyudo et karaté.

Le dojo, même chez nous, conserve — ou du moins il le devrait — ce caractère particulier qui fait les endroits où il se passe autre chose que des activités physiques, si différents de nos salles de sport. On ne peut manquer d'être étonné par l'atmosphère qui y règne et par l'attitude de chaque adepte.

Les pratiquants immobiles, assis dans la position de zarei, le corps bien droit, forment avec les limites des tatamis un assemblage de lignes verticales et horizontales d'où se dégage une sensation de calme, d'équilibre et de simplicité que vient renforcer le silence général... Ce début d'initiation est un passage difficile, plein d'inconfort, chacun se trouvant le plus souvent dans l'impossibilité de contrôler le corps qui ne peut se plier à la commande de l'esprit. Une fois en zarei, posture pénible pour un débutant, les

nouveaux dansent d'un genou sur l'autre, déplacent le poids de leur corps pour soulager une articulation. Déjà leur pensée commence à se fixer sur le corps, ce corps qui ne fait rien de ce qu'ils lui demandent, et qui réagit. Comme pour se rassurer, ils cherchent alors à s'intéresser à ce qui se passe autour d'eux, à se raccrocher à quelque chose d'extérieur et qui bouge ; on dirait qu'ils cherchent quelque refuge ou quelque réconfort dans l'agitation sécurisante de leurs voisins. Mais leurs yeux ne rencontrent rien d'autre que l'immobilité totale des plus anciens, le calme de leurs visages où se reflètent par opposition, non déformée, leur émotivité et leur trouble.

En face, le maître — ou *celui qui marche plus en avant sur le chemin* qu'ils ont librement choisi de suivre — demeure impassible, comme indifférent en apparence à leur agitation. Rien ne le distrait de ce qui se passe autour de lui. L'immobilité verticale et la maîtrise de son attitude lui confèrent cette noblesse que seuls expriment ceux qui acquièrent la précieuse habitude de tout voir sans réagir. Indifférence ? Non. Suffisance ? Non. A aucun moment les disciples ne voient en lui une instance supérieure, censoriale, hostile ou répressive. D'eux-mêmes ils comprennent que leur intégration dans cette architecture stable, que leur pénétration dans cet univers, qu'ils deviennent sympathique plus qu'ils ne le ressentent encore, ne dépendent que d'eux-mêmes ; engagement total qui va exiger d'eux une grande participation, une longue patience et beaucoup de persévérance. Le chemin s'ouvre devant eux. Il leur appartient de faire le premier pas ou de s'en retourner. L'essentiel, c'est de commencer.

Cependant, le micro-univers qui les entoure se refuse à se laisser saisir, comme l'eau qui s'échappe d'entre les doigts de la main qui veut la contenir. Paradoxalement, la fixité de chacun des éléments humains ou matériels de cette composition donne l'impression d'une fuite et, le regard inquiet parce qu'il ne rencontre rien qui ne le retienne, finit par se poser dans le vide. La pensée errante, dispersée et inutile revient alors au corps. Puis, progressivement, dans cet espace spécifique, chacun corrige sa posture, contrôle sa respiration, jugule son émotivité, échappe à sa confusion, se « rassemble ». Le regard se détache du monde extérieur figé et se tourne alors vers l'intérieur. Les pensées défilent et commencent leur sarabande, parfois se bousculent. Avec le temps, un jour viendra où aucune d'elles ne retiendra l'attention, ne laissera aucune trace de son passage. Aucune n'éveillera de sensation ni de sentiment, ne suscitera de réactions qu'un mouvement du corps ou le déplacement d'un trait du visage trahira. L'attention moins distraite, non détournée du moment présent et du lieu, libère la pensée, la détachant de la multitude des éléments qui la composent et la dispersent, mais continue cependant de voir, à la façon d'un miroir, sans fixer. Alors, les deux ensemble, pensée et physique, progressent vers cette fusion de l'esprit et du corps dont l'homme a de plus en plus besoin.

Au silence général succède le silence des pensées individuelles. Cet instant obtenu, il règne dans le dojo une atmosphère aussi particulière que son espace volontairement structuré, organisé, moment rendu plus solennel et plus intense encore par le sentiment d'interdépendance inconsciente entre tous les pratiquants, qui s'établit à partir du maître. Présence indispensable qui abolit tout esprit de dissémination et efface toute possibilité de duperie. Le maître, dans son immuabilité posturale, est omniprésent. Il reçoit de partout toutes les ondes d'influences de quelque nature qu'elles soient, et les redonne, épurées de tous leurs parasites nuisibles, pour favoriser la recherche de soi-même autant que la vie en communauté :

- inutilité de la parole,
- nécessité du silence,
- besoin de la présence des autres,
- obligation d'un retour sur soi-même.

Averti de l'état de chacun, ou informé de l'effort que chacun fournit pour entrer dans ce processus de stabilisation, le maître s'incline. En face, les élèves l'imitent : salut mutuel, sans manifestation extérieure autre que celle du corps qui se penche, le front sur le tapis. Marque du respect aussi des élèves à l'égard du maître — ou de celui qui les enseigne — du maître aux élèves, respect qui ne vient déranger, d'un côté ou de l'autre, aucune hypocrisie de geste ou de parole. Le comportement, dans ce qu'il a d'individuel et de rituel, donne un aspect fascinant à cette communauté à la recherche d'une autre manière de vivre et d'un autre chemin de vie différent de ceux qu'ils ont pu connaître ou imaginer.

Le dojo se situe à la croisée de deux chemins ; le premier, celui de notre vie quotidienne avec ce que tout cela comporte de confort douillet, de facilité, de dispersion et d'aliénation ; le second, à la fois plus droit et plus désert, celui de notre propre découverte, de notre propre progression et de notre accomplissement.

Mais il ne suffit pas de quitter ses vêtements et de revêtir le kimono pour laisser aux vestiaires la quotidienneté grouillante de soucis, d'ennuis de toute nature, de désirs insatisfaits, de déceptions attristantes, de tensions, usantes, d'inimitiés ou de trop prenantes sympathies, et devenir un autre homme. Cela nécessite un effort. Emprunter ce chemin — cette voie (ce Do si cher aux Orientaux) — nécessite de faire le vide de tout ce qui encombre l'esprit et crispe le corps. Cette nécessité première se fait ressentir de façon plus aiguë — quasi insoutenable au début — quand règnent le silence et l'immobilité à l'intérieur du dojo. Il ne me semble pas possible d'arriver à cet équilibre statique, de s'intégrer, si l'entrée dans le dojo et « la montée sur le tapis », de même que le salut au Maître dont la photo orne l'un des murs, ne sont que les parodies d'une tradition incomprise ou un semblant de comédie gestuelle, « pour faire oriental ». Chacune de ses actions a sa signification

propre, discutable peut-être pour nous trop imbus de préjugés ou trop fiers de notre supériorité. Si l'on veut faire le meilleur usage des moments passés sur les tatamis, il faut que le franchissement des portes du dojo s'accompagne de la sensation d'une rupture d'avec la dépendance et le conditionnement. Si l'on veut que cette rupture plus ou moins totale finisse par être bénéfique, il faut qu'elle s'accompagne de la suppression de tous les artifices qui nous mobilisent. Cela commence par l'étiquette.

Accepter l'étiquette, respecter le rituel, c'est d'abord affirmer son désir d'apprendre quelque chose en se mettant à l'école orientale ; c'est ensuite faciliter l'échange entre deux civilisations et montrer son intention de comprendre un mode de pensée et un mode de faire différents.

Cela suppose une certaine ouverture d'esprit, une grande curiosité et aussi beaucoup d'humilité.

Le dojo est un carrefour, un carrefour entre deux continents poussés par le désir de se mieux connaître, entre deux civilisations fondamentalement différentes, entre deux manières d'être ; mais c'est aussi, pour la civilisation en question, une étape entre sa tradition et son devenir. C'est un peu l'endroit où, trop lourde, inadaptée dans ses préceptes et dans ses faits, la tradition s'allège, se purifie pour mieux s'intégrer au monde moderne et préparer l'avenir — sans cassure. En ce sens, le dojo, et tout ce qui s'y passe, assurent la continuité.

Celui qui prend la responsabilité à l'intérieur du dojo de transmettre un savoir, une pensée, une technique se trouve parfois, nous semble-t-il, dans une position de puissance arbitraire artificiellement fondée sur l'autorité absolue et le prestige, indisputés, non contredits, et que perpétuent les rites, l'étiquette.

Dans le contexte d'un art martial, les relations entre enseignés, entre élèves et maître sont directement calquées sur l'étiquette et l'esprit du bushido. Leur raison d'être et leur nature dépassent cependant largement le cadre de la stricte observance d'un code rigide et cela, même si l'on admet que ce trait caractéristique d'une mentalité féodale et guerrière persiste encore dans la culture japonaise et pèse de toute son influence dans la détermination de la personnalité japonaise contemporaine.

En apparence, les rapports entre individus sont étroitement dépendants du rituel ; en fait, ils s'établissent et se développent en fonction de la personnalité du maître qui, par sa culture, son savoir-faire et son savoir être, sait transmettre une connaissance et donner au lieu une atmosphère particulière et intense. Souvent, sa présence suffit à faire naître chez les élèves le respect dans sa forme la plus authentique et la plus sincère.

Respect de soi et d'autrui.
Respect du lieu et du maître.

Mais c'est finalement autour du maître et par lui que ce respect mutuel va s'instaurer. Principe actif, élément coordonnateur, il est au centre du groupe, de ce microcosme social, et c'est à partir de ce centre que tout va s'animer et prendre forme ; c'est autour de lui que tout s'organise.

L'étiquette à elle seule, et son acceptation pour tous les éléments de la communauté, constitue en quelque sorte la règle du jeu. La recherche permanente de l'attitude correcte, au repos comme au combat, de l'harmonie au niveau de soi-même et d'autrui est le principe même du perfectionnement qui fait d'un individu un homme accompli. Elle évite les excès de toute sorte, de familiarité ou de laisser-aller. Elle rend la vie en communauté plus aisée en obligeant chacun à contrôler les moindres détails de sa conduite. Elle oblige à l'effort, et fait appel à la volonté. En cela, elle suffit à créer du mieux en chacun des pratiquants.

L'étiquette doit être librement consentie ; elle est la base indispensable à un travail en commun profitable.

Sans savoir de quoi il s'agit exactement, les débutants perçoivent cette ambiance si différente de celle des salles de sport et des stades. Ils ressentent, et vivent en eux-mêmes, l'impression d'ordre et de calme qui imprègne toute la salle. Ils attendent qu'on leur explique ces principes de retenue, qu'on les initie, que des paroles viennent les arracher à ces règles non formulées et cependant contraignantes, mais d'une efficacité surprenante. Certains croient à un désir d'asiatisation, d'autres à une volonté d'humiliation dans une posture d'attente sans objet. Mais ce qui les frappe surtout, ce n'est pas tant le calme absolu, l'impression de retenue que la maîtrise personnelle dont font preuve les initiés obéissant précisément à tout un ensemble de règles non explicitées. Imperceptibles au début de l'initiation, ces règles sont en permanence présentes au dojo et leur ensemble cohérent se devine dans le comportement de chacun des pratiquants, tant au repos que dans le dynamisme de l'entraînement.

Les postures statiques, initiales ou finales, les salutations entre pratiquants avant chaque exercice, la courtoisie qui règne tout au long d'un entraînement d'aikido enlèvent toute idée de tension et d'effort intense. Si elles ne sont, aux yeux des néophytes, que les manifestations extérieures d'une étiquette un peu gênante, ne servant qu'à maintenir une atmosphère d'ordre et de calme, la pratique d'un aikido authentique et sincère démontrera rapidement que ce code de courtoisie, d'abord insaisissable parce que dissimulé derrière le silence et l'immobilité du comportement de chaque aikidoka, n'a rien de systématique ou de coercitif. Il est le cadre admis de tous sans lequel il n'est pas de combat loyal. Il est transposé dans une sphère plus évoluée du comportement personnel, le code d'honneur des chevaliers d'autrefois qui fait de la lutte de l'homme pour la vie un combat supérieur, maîtrisé. Il est l'âme du dojo.

Dans la salle d'aikido, le respect de ce code — le plus souvent non extériorisé en paroles — contribue à développer en chacun un comportement d'homme intègre. Il donne à l'aikido son caractère si particulier, et aux gestes et actions des pratiquants un caractère d'authenticité. Il fait de l'adepte sincère, cet homme d'épée moderne, un homme qui saura toujours allier à la maîtrise complète de son comportement, la maîtrise en douceur des « ennemis de l'ordre ». Si l'effort et la persévérance ne le rebutent pas, s'il est capable d'humilité, cet homme-là atteindra le niveau supérieur du comportement individuel essentiellement fondé sur la cohérence. En toutes circonstances, sur le tapis ou hors de la salle, cet homme-là fera de la bonté le fait suprême du courage et s'honorera d'un geste de clémence.

Voilà ce que l'aikido entend faire des hommes qui le pratiquent. Voilà aussi comment il faut comprendre le geste souriant du maître O Sensei Ueshiba devant la violence dont il se détachait aussitôt après l'avoir maîtrisée.

Etiquette et rituel

« Le rite présuppose la sincérité du sentiment. »

Recueil de LOUEN-YU

« L'action du rite dans la formation de l'homme est secrète ; elle prévient le mal avant qu'il n'apparaisse ; elle rapproche du bien et éloigne du mal d'une manière insensible, sans qu'on s'en aperçoive. »

LI-KI

Mémoires sur les Rites

Le rituel, dans tous les dojos d'aikido, propose aux pratiquants toujours le même ensemble de gestes, de signes qui facilitent les relations et qui finissent toujours par être compris comme le désir commun d'obéir à un ordre valable pour toute la communauté en même temps que pour chacun. L'impression du pratiquant est alors de collaborer de façon efficace à la recherche commune, sans pour cela sacrifier son propre progrès. Le nombre des règles traditionnelles dans la pratique d'un art martial n'a, dans l'esprit oriental, d'autre but que de permettre à chacun de tirer le meilleur profit de sa complexion, de sa vie d'être individuel et social à la fois.

En aikido, qui se distingue de tous les arts martiaux connus jusqu'alors par son absence de réglementation, les rites prennent une importance essentielle.

Pratiquer un art martial et, qui plus est, un art martial qui ne propose que des techniques de défense, cela suppose l'acquisition d'une méthode et d'un esprit permettant de faire face avec calme à toutes espèces d'attaques, à toutes sortes de « coup de jarnac ». Dans l'esprit de l'aikido, l'acquisition et la maîtrise de ces techniques ne doivent pas conduire à répondre à tout acte de violence par un autre acte de violence, semblable dans son intention et dans sa réalisation. Outre l'aspect dangereux d'une telle situation, l'attitude belliqueuse, agressive et violente des protagonistes mènerait dans la

direction opposée à celle qu'offre l'aïkido. Dans le cas d'un combat, d'une agression, l'aïkido propose de remettre, dans la mesure du possible les choses en équilibre, en ordre, alors que toute querelle, tout combat est source de désordre. Par la compétence technique de ses pratiquants et par leur comportement, leur mental, l'aïkido veut obtenir que cessent le désordre et la violence.

Il ne s'agit pas seulement de remporter une victoire sur l'autre au risque de le détruire ou de le blesser, mais de combattre avec ménagement, sans violence ni cruauté en ayant pour objectif non plus d'assurer sa sauvegarde à n'importe quel prix, mais de réaliser une réconciliation en remportant d'abord une victoire sur soi, sur son égoïsme, sur sa dureté, sur la violence qui peut naître en soi lorsque l'on se trouve agressé, et d'agir avec fermeté sur l'autre pour le remettre sur la bonne voie.

Pratiquer l'aïkido c'est combattre parfois durement mais toujours dans un esprit de conciliation. Ce n'est plus combattre l'un contre l'autre dans un esprit de destruction, mais combattre avec l'autre, ensemble, en essayant de le gagner.

« Gagner un vaincu ! quel bel usage du mot « gagner »... quand nous disons qu'on gagne une victoire, tu entends aussitôt la violence du combat ; mais si nous disons qu'on gagne quelqu'un, qu'on le gagne à sa cause : quelle douceur infinie règne dans cette expression !... qui pourrait penser ici à une lutte ? Pour toute lutte il faut en effet deux adversaires et à ce moment, il n'y en a qu'un seul en lui : l'homme sans amour. »

KIERKEGAARD

Vie et règne de l'Amour

Le comportement discipliné et maîtrisé du pratiquant d'aïkido lui permet de conserver un équilibre juste et correct dans toutes les situations, face à toutes les déviations. La recherche d'une autorité sans domination et ne suscitant pas le désir de rébellion semble favorisée, dans la pratique de l'aïkido, par la présence de l'étiquette et de tout un ensemble d'exercices rituels, la première contribuant à inculquer le respect de soi et le respect d'autrui, les seconds à faciliter l'intégration des individus et des comportements dans le système de l'univers où prédominent ordre et harmonie.

La pratique de l'étiquette n'apparaît pas indispensable aux yeux de tous ; elle fait preuve d'une attitude conformiste, voire passiviste, aux yeux de certains quand ils ne la qualifient pas de réactionnaire. Néanmoins l'étiquette, de même que les exercices rituels, a sa raison d'être dans un art martial, qu'elle soit l'expression d'une certaine courtoisie, de l'attitude correcte au combat, ou qu'elle soit l'expression du désir de s'autoréguler sur le plan du comportement, ou sur le plan psycho-physiologique. Les deux misent à équilibrer l'individu sans jamais l'isoler ni de la société — et pour commencer de la communauté d'aïkido — ni de la nature. C'est là le

sens qu'il faut donner à l'étiquette et aux exercices rituels qui, peu à peu, ont disparu de la plupart des arts martiaux en Occident où ils ne s'exécutent plus qu'en surface, devenant ainsi les vestiges inutiles d'une tradition.

Le respect de l'étiquette, comme la pratique des gestes rituels, permettent en quelque sorte une manière d'être pour soi, et dans ses relations avec les autres ou avec le monde. Se bien comporter avec les autres en toutes occasions bonnes ou mauvaises est déjà un perfectionnement et, dans les arts de combats, l'étiquette aide à y parvenir. Elle est un entraînement au perfectionnement moral et suffit à créer du mieux dans l'individu. Elle permet d'ajouter, tout au long du parcours difficile qu'est l'aikido, le bien-être au bien-faire. Le salut exécuté debout (Ritsurei) face au partenaire que l'on a choisi pour « combattre » n'est pas seulement une attitude de surface. Réminiscence du « bushido » peut-être, il fait partie de ce rituel qui, lorsqu'il est abandonné ou ne correspond plus à une véritable éducation morale, transforme les combats sur le tapis en pugilats ou en combats de rue. Il est une des formes extérieures du respect profond que l'on a pour ses adversaires ou partenaires.

Mais il est aussi l'affirmation de la maîtrise que l'on a sur son propre corps et sur ses facultés. Il est l'affirmation que l'avidité, le désir de vaincre à tout prix, la tendance à ne point céder ou la violence ne l'emporteront pas sur la volonté de se battre loyalement. Il atteste que l'esprit régit le corps.

C'est dans ce sens qu'il faut comprendre l'étiquette et les exercices rituels en aikido. Ils n'ont d'autre but que celui de préparer le combattant à bien se comporter et, pour reprendre une pensée d'Inazo Nitobé dans le « *Bushido, l'âme du Japon* » :

« ... à cultiver votre esprit de telle manière que, même lorsque vous êtes tranquillement assis l'idée ne puisse même pas venir au plus grossier des manants d'oser vous attaquer. »

Seiza : posture du retour à soi

« Chacun est l'être le plus distant de soi-même. »

F. NIETZSCHE

La posture seiza qui ouvre le cérémonial précédant toute pratique d'un art martial — ou du moins qui le devrait — pour aussi pénible qu'elle soit n'a rien d'une mystification, pas plus qu'elle n'est l'expression d'une attitude religieuse. Son seul objet est de mettre l'adepte en situation de réunir toutes ses facultés, de rassembler son énergie jusque-là dispersée, première étape dans la « voie des armes ». Les arts martiaux sont redevables au zen de cette préparation psychologique ou « psycho-physiologique » dans leur pratique, et l'aikido perpétue cette tradition.

La posture est sans motivation, sans but, sans intention. Elle est la rupture temporaire d'avec le monde extérieur, le premier pas sur le chemin d'une vision correcte et que seul un état de réceptivité particulier permet d'acquérir.

La posture se prend les pieds en extension et les genoux appuyés au sol formant un triangle sur lequel vient s'asseoir le corps. Le bassin bascule vers l'avant au niveau des lombaires, le buste se redresse et s'équilibre dans une verticale impeccable, la tête s'élève vers le ciel et le corps apparaît comme le trait d'union entre la Terre dont il tire sa puissance et le Ciel vers lequel il s'élance. Il existe des variantes selon les écoles.

Le silence ambiant et l'immobilité de chacun des participants ont leur utilité et leur importance : celle de ne pas distraire de la posture, de la présence à soi, d'abord, aux autres ensuite, au moment présent enfin.

La posture est une prise de conscience du corps comme instrument de connaissance du monde extérieur, dans l'exercice de toutes ses capacités. Elle est une recherche de soi, une expérimentation de soi et, de cette connaissance de soi, découlera la connaissance objective et lucide des autres.

Dans ce monde calme du dojo d'aikido, les sens s'exercent pendant la posture, en dehors du temps passé ou à venir. Ils vivent le présent : c'est le présent à soi, à l'instant.

— on voit sans regarder, et les yeux ne se fixent pas sur un quelconque objet, laissant dans l'inactivité tous les autres sens ;

— on entend sans écouter et l'oreille ne s'attache pas à saisir un bruit qui trouble le moment présent ;

— on ressent en laissant passer les sensations de la même façon que l'on pense sans s'attacher aux pensées ;

— on vit le moment présent — « l'ici et le maintenant », dont parlent les zénistes, fait d'un ensemble de perceptions, d'images, de sensations et de sentiments divers, que nous donne chacun de nos sens pris séparément.

Si l'attention se laisse solliciter par l'un d'entre eux, elle s'exerce dans une seule direction. Un objet qui attire le regard, un bruit qui rompt le silence, et la perception ne se fait alors que par l'intermédiaire d'un seul sens. Elle n'est plus que partielle, incomplète, et le sens mobilisé fonctionne alors au détriment des autres.

Le maintien de la posture et l'attention tournée vers l'intérieur de soi, portée sur l'acte respiratoire décomposé, aident à faire le point en enlevant à l'esprit toute possibilité de s'approprier une zone de perception quels que soient son degré d'intensité et son pouvoir d'attraction. L'attention concentrée sur la respiration revalorise le corps, ses fonctions, ses capacités et particulièrement sa fonction d'organe récepteur en lui redonnant son rôle d'organe sensoriel chargé de renseigner sur l'état exact de tout ce qui l'entoure. Cela se fait en dehors de toute intervention de la pensée qui, sitôt suscitée et stimulée par une sensation, commente, déforme le message reçu en fonction de tout ce qu'elle sait, de son vécu, ouvrant ainsi la porte à toutes les résurgences d'images, de souvenirs, à toutes les divagations de l'esprit qui troublent la perception et parasitent le processus d'appréhension objective de la réalité.

La pratique des arts martiaux doit habituer à réagir correctement en toutes circonstances, et il n'y a pas d'action correcte sans perception et sans appréciation correcte des choses à la fois dans leur ensemble et dans leur détail. Le geste précis et opportun qui neutralisera une attaque dépend en grande partie de cette faculté de percevoir l'agression de façon quasi impersonnelle, de cette capacité à en évaluer tous les éléments qui la composent et sa modalité, et à décider de la réponse à lui donner, de la technique à lui appliquer pour la rendre inefficace. La peur de l'arme blanche ne naît pas seulement de l'éclat de la lame mais, le plus souvent, de toutes les images, de toutes les sensations désagréables et de toutes les souffrances que sa blessure peut occasionner et que la pensée a pu visualiser ou imaginer au cours de lectures, de récits ou de films et qu'elle a faites

siennes, sans les avoir réellement éprouvées ni expérimentées. A la vue de l'arme, toutes ces visions jaillissent comme de l'intérieur et viennent perturber la perception lucide et objective de l'attaque avec arme, ouvrant grandes les portes de la peur ou de la panique.

La maîtrise des émotions semble difficile à acquérir si le corps n'est pas habitué, éduqué, à se mettre dans cet état de réceptivité qui lui permet de recueillir immédiatement, comme en une seule perception, toute la gamme des renseignements que lui donnent ses sens vigilants. Elle n'est possible que si l'esprit cesse de se disperser dans le moment présent, de remonter le cours du temps ou de se projeter dans l'avenir. Elle ne mérite vraiment le nom de maîtrise de soi que si elle s'exerce dans le bien, pour le mieux être du pratiquant et celui de ses semblables, mais c'est là un autre problème.

La volonté n'est d'aucun secours pendant la posture, dans cette tentative de rupture avec l'extérieur, d'effacement de toutes les influences contraignantes, de libération de toutes les entraves au libre exercice de soi, et de toutes les aliénations.

Au lieu de déconnecter l'individu de son entourage et de lui permettre de se recharger, elle focalise toutes ses énergies, mobilise toutes ses capacités vers un seul point, sur une seule intention, pour une seule action dans son effort pour l'isoler. La volonté s'exerçant dans l'intention de libérer l'être de toutes les contingences aboutit à l'opposé de ce qu'elle se propose d'atteindre. En redonnant trop d'importance et en se fixant exactement sur ce dont elle veut se détacher, elle contraint à s'y intéresser et à s'y opposer. Vouloir intentionnellement chasser les perceptions, les sentiments et les idées c'est faire un effort inutile qui accapare et lie l'attention, mobilise l'esprit et lui ôte toute disposition à tout saisir comme le miroir « qui voit tout et ne retient rien ». Cet état d'entière disponibilité — d'omniprésence de l'esprit — ne peut s'obtenir par l'exercice de la volonté qui tourne l'être humain vers l'extérieur en le faisant agir dans un but, contre quelque chose.

La posture est une attitude passive. S'il existe un but dans cette recherche de soi, il ne consiste pas à lutter contre le monde extérieur, à tenter d'effacer tous les souvenirs, à refuser de vivre les sensations, à abattre les obstacles qui obscurcissent le cours de l'existence ou à suivre les pensées qui illuminent la vie. Il ne consiste pas non plus à se refermer sur soi-même, à s'enfermer dans une sorte de carapace imperméable et insensible, à se dépersonnaliser en quelque sorte. Bien au contraire, il s'agit de se rendre apte à accueillir tous les événements de la vie plutôt qu'à les subir, de se préparer à les accueillir tels qu'ils sont et quand ils viennent, sans leur donner trop d'importance, de telle sorte que l'esprit ne s'arrête pas sur l'un d'entre eux et laisse s'échapper les autres, de se préparer à « aller avec la vie » là où elle s'écoule, quand elle s'écoule, en apprenant ainsi à retenir son esprit en toute occasion.

Prendre la posture seiza, c'est suivre le chemin tracé par des siècles et

des siècles de culture orientale, chemin qui ramène l'homme près de son centre en lui redonnant en même temps que son identité, l'occasion de retrouver la pleine possession de tous ses moyens, de toutes ses forces vives et de toute sa puissance.

Accompagnée du souffle, seiza est le moment qui permet d'arrêter la dilution de l'être dans l'entourage, et de se rassembler avant l'action.

Il peut paraître inattendu de conseiller de commencer la pratique des arts martiaux par une attitude passive, dans une ambiance de silence et d'immobilité. Il semble qu'il y ait aux yeux des Occidentaux une incompatibilité entre le comportement inactif, plus approprié à la méditation ou à une vie contemplative, qu'au dynamisme qu'exige l'entraînement à une quelconque stratégie de combat. Caractéristique des écoles de pensée orientale comme des écoles d'art, cette attitude que l'aikido appelle seiza (za-zen dans la secte bouddhiste zen, avec quelques variantes) est néanmoins favorable à la pratique des arts martiaux en ce sens qu'elle aide à développer l'aptitude à la stabilité physique et mentale et la puissance de concentration instantanée rendue justement possible par la stabilité et l'état d'équanimité dans lequel peut se mettre le pratiquant. Cet état de parfaite disponibilité ne s'obtient que dans la fusion Corps-Esprit, dans l'unité de l'être. L'état de mobilité et de liquidité de l'esprit et du corps rendent le combattant apte à appliquer les préceptes de l'aikido en particulier et des arts martiaux en général, à savoir les vertus de la non-résistance.

Par la décontraction physique et la détente de l'esprit non troublé par une intention quelconque, le pratiquant doit arriver à suivre l'attaque de façon si étroite et si instantanée qu'il puisse abolir le dualisme attaque-défense. Ce comportement n'est valable que pour l'aikido en raison de sa propre théorie de la défense. Dans la pratique des autres arts martiaux, plus combatifs et tournés vers la compétition, il s'agit plus de « sentir », d'apprécier l'attaque du mieux possible, pour y répondre instantanément.

La grande théorie originale de maître Ueshiba en matière d'art martial repose sur le principe qui consiste à aller **avec** les attaques pour mieux les contrôler et les maîtriser par adaptation, les privant ainsi de toute chance de succès. A la base de cette théorie, on retrouve le concept du vide où toutes choses sont attirées. Il n'est alors plus besoin de résister, de s'opposer à l'agression qui vient d'elle-même mourir dans le vide que l'on a su créer devant elle. C'était là toute la maîtrise, tout l'art de maître Ueshiba : l'art de maîtriser les circonstances, les événements et les autres sans jamais s'imposer. Un art de qualité que notre conception occidentale des aptitudes humaines — force, résistance, souplesse, puissance, rapidité, etc. — ne nous permettra jamais d'égaliser. Un jour, la force, la souplesse et la

puissance nous échappent et, de la quantité, que nous reste-t-il ? Le souvenir ou quelques médailles... des cendres.

« La maladie, la mort font des cendres de tout ce qui pour nous flamboya. »

BAUDELAIRE

La sagesse de maître Ueshiba est d'avoir compris que la suprême force ou la grande autorité est celle que nous exerçons à chaque instant sur nos pensées, nos sentiments, nos actes. Cette force-là ne meurt pas avec les ans. Elle a contribué, chez cet homme, guerrier dans l'âme mais aussi profondément humaniste d'esprit, et pour ce qui nous concerne, à faire de l'art martial une discipline intégrative au plan de l'individuel et pacifiante au plan du social. Et cette forme nouvellement née de l'art martial, hautement spirituelle et qui plonge ses racines dans le bouddhisme zen, le confucianisme et le taoïsme, permet l'exercice du corps et de l'esprit et assure la continuité de la vie dans une harmonie universelle.

Vouloir supprimer de la pratique de l'aikido tout ce qui semble gênant à nos yeux d'Occidentaux rationalistes, c'est couper l'aikido de sa tradition et c'est aussi, pourquoi pas, courir le risque de retourner au jiu-jitsu et à la sauvagerie du « full-contact ». C'est refaire à l'envers le chemin parcouru par un homme plein de vigueur, de respect pour l'homme et d'amour pour l'humanité.



OM : syllabe sacrée du Vêda, symbolisant la puissance magique.

La magie du souffle

« L'acte de l'inspiration lie et réunit ; tout ce qui est convenable s'accomplit tandis qu'on retient le souffle ; l'expiration, elle, délivre et parfait en triomphant de toute limitation. »

Maitre Kenzo AWA

(cité par E. Herrigel dans *Le Zen dans l'art chevaleresque du Tir à l'arc*)

En posture seiza, signe d'une rupture volontaire avec le réel, d'une présence à soi, et première étape vers la conquête de l'autonomie de l'être, l'esprit, qu'aucune pensée ou émotion ne perturbe plus et n'émeut plus, laisse au corps la possibilité de faire usage de ses facultés et de s'approprier objectivement le monde des réalités.

Ce monde des réalités que notre subjectivité — notre ego — colore ou assombrit

De la même façon que l'esprit laisse passer les images, les sentiments et les états d'âme sans s'y fixer, le corps à son tour « laisse venir » à lui toutes les sollicitations ; le torrent de pensées s'apaise, s'apprivoise, et la multitude des excitations se fond en une perception unique et diffuse. Le corps reçoit alors la totalité de ce qui constitue le monde extérieur sans s'attacher au détail des choses et sans s'égarer ; chacun des sens, qu'aucun objet distinct n'attire, pénètre partout, s'étend à tout.

De même qu'aucun souvenir futile ne retient l'esprit, ne trouble sa stabilité ou n'entrave sa mobilité, aucune sensation partielle ne vient ravir aux autres sens leur faculté et corrompre la perception qui se fait alors globale, synchrétique, et qui provient de l'être entier.

Etape difficile à franchir que celle qui consiste à « lâcher prise » et à se « rassembler » en vue d'une meilleure compréhension de son essence, de ses faiblesses que dissimule la multitude des capacités, comme de ses forces que la multiplicité des choses disperse.

Abandon de soi à l'univers qui nous entoure, sorte « d'unité communienne » avec les réalités extérieures ou encore participation passive à la vie de l'univers.

Seiza permet de maîtriser la pensée, c'est-à-dire de retirer l'attention de l'extérieur où elle vagabonde et se dilue dans l'immensité des réalités, pour la diriger vers soi, en soi ; non pas pour la concentrer sur l'une ou l'autre des parties du corps, ce qui reviendrait à laisser la pensée vagabonder d'un point à un autre, instable ou dispersée.

Ni introvertie, ni extravertie, l'attention va suivre le souffle pour se concentrer sur l'acte respiratoire.

Le retour à soi — la descente à l'intérieur de son être — se fait par la respiration, ou plutôt par la concentration mentale sur l'acte respiratoire que nous laissons habituellement s'exercer librement, mécaniquement.

La pensée va suivre cet itinéraire pour pénétrer le corps, s'y localiser et s'y répandre, préparant ainsi la fusion du corps et de l'âme, rassemblant les rouages de la précieuse « machine humaine ».

La posture, et l'attention portée à la respiration, apparaissent alors comme une pause dans le désordre de nos pensées et de nos actes. Elles ont pour objectif, comme le précise D.T. Suzuki (1) d'amener à un état « *d'où l'on peut saisir cette vie flottante pendant qu'elle s'écoule et non après qu'elle s'est écoulée* ».

La fonction respiratoire qui, d'ordinaire, s'accomplit normalement sans que la volonté n'ait à intervenir, conditionne toute notre vie et exprime en même temps notre état psychique. Elle est le reflet de notre subjectivité et traduit notre émotivité. Ne dit-on pas d'une personne heureuse qu'elle « respire la joie », ou encore d'une personne sous le coup d'une forte émotion qu'elle « a le souffle coupé ».

Bien que l'appareil respiratoire fonctionne de façon autonome, son fonctionnement équilibré dépend étroitement à la fois de l'ensemble des autres fonctions vitales du corps et de tous les processus inhibiteurs qui mettent en place des automatismes de freinage, d'accélération ou de blocage. Sous l'effet de ces automatismes, la respiration se dérègle, s'accélère ou se ralentit, diminue ou bien s'arrête. Nous poussons des soupirs, des « ouf » de soulagement, pour nous libérer d'un état émotif qui nous opprime ; nous retenons notre souffle pour ne pas laisser deviner notre présence.

La respiration, par sa localisation, son rythme, trahit notre tempérament et notre nervosité.

1. *Le Non-mental.*

Mais, en même temps qu'elle est soumise à nos états, conditionnée par nos émotions, la respiration attentive régularise toute notre vie intérieure.

Elle aide à pacifier les pensées, à contenir les émotions, à décriper le corps et à le détendre, d'où son importance dans la recherche de la préhension objective des réalités et d'une claire vision du monde.

Les corps que le souffle emplit augmentent progressivement de volume et de puissance. Grâce au souffle qu'il reçoit de l'univers, l'homme se fortifie, coordonne ses fonctions de nutrition en leur permettant de mieux absorber et de mieux éliminer, d'harmoniser le physique au psychologique en stabilisant l'un et l'autre. L'homme naît avec le souffle, et meurt avec le souffle qui le quitte.

« Unique et en premier lieu est le souffle de ki », pensent les Chinois.

« Le souffle accompagne la vie de l'homme et la « puissance de vie » atteint son maximum quand rien n'entrave l'endosmose du microscopique et du macroscope. Cet acte s'opère par la magie du souffle. »

Maurice GRANET

La Pensée chinoise

L'homme est à l'image de l'univers, et sa conformation est modelée sur celle de l'univers où tout est harmonie, rythme et équilibre.

L'acte respiratoire ne donne, à la posture qui le caractérise, aucune contraction susceptible de troubler l'équilibre tensionnel, et lui confère toute son efficacité.

A l'attitude corporelle juste, stable, ne nécessitant aucun effort, vient s'ajouter une respiration calme et ample qui dynamise le corps.

L'attention suit l'acte respiratoire et se concentre avec le souffle dans l'abdomen — le Hara — et contribue ainsi au maintien de la stabilité tant corporelle que mentale et de la maîtrise du comportement.

La pensée engagée dans l'acte respiratoire ne s'oppose plus à la vie du corps. Il se produit entre le corps et l'esprit une sorte de réajustement, et l'équilibre entre la vie corporelle et la vie spirituelle procède du souffle qui vient de l'univers, et qui retourne à l'univers.

« Le vent et la pluie s'ébattent dans l'univers ; en nous s'ébattent le souffle et le sang. »

HOUAI NAN TSEN

Philosophe chinois

L'homme tire son individualité — son « lot de vie » — de la Terre, et le souffle (ki), la puissance de l'univers qui pénètre en lui, lui permet d'en tirer le meilleur profit et d'élaborer sa personnalité.

L'homme qui se laisse emporter par son tempérament, celui qui se singularise par des abus ou celui qui laisse s'installer en lui des obstacles à la circulation de l'énergie, tous se coupent de l'univers et le font au détriment de la puissance vitale qui faiblit en eux et ne jaillit plus.

Par la respiration contrôlée, régulière et amplifiée, l'homme préserve sa stabilité, et met ainsi en communication tout son être avec lui-même et avec l'univers.

Posture méditative Respiration volontaire

La présence d'une attitude aussi statique, de méditation ou de contemplation, et l'importance accordée à la respiration à ce moment-là méritent une explication, car elles peuvent surprendre pour deux raisons :

- la première parce que l'aikido s'affirme comme art martial ;
- la seconde parce que cette manifestation de la tradition a disparu de presque tous les arts martiaux.

1. Leur raison d'être et leur signification en aikido ?

Le guerrier (bushi ou bujin) devait se forger un caractère, se faire une personnalité, s'endurcir, se cuirasser contre toutes les épouvantes de son métier et aussi contre la crainte de perdre sa propre vie. Ce qui poussa les chevaliers et les nobles guerriers — et même les soldats de rang inférieur — à fréquenter les monastères ou à s'inspirer de leur technique de méditation, ce fut moins le goût pour la culture, ou un penchant pour la méditation, que l'espoir d'y trouver une solution à leur problème personnel. Plongés constamment dans la violence de la société féodale, leur préoccupation dépassait rarement le cadre du combat, à savoir : l'acquisition de la maîtrise du comportement, leur donnant les meilleures chances de succès, et une grande efficacité dans l'application des techniques de combat.

Le zen leur proposait, non seulement sa philosophie, mais également une certaine manière d'agir et d'être, qui ne pouvait que les servir dans l'art de manier le sabre, et leur rendre en plus le combat supportable.

Il leur enseigna comment obtenir la maîtrise totale de leur

comportement et les initia aux techniques conduisant à un affranchissement de toute peur, au silence de l'esprit et à la détente corporelle, autant d'états qui leur permettaient d'agir avec grande attention et grande rapidité dans n'importe quelle circonstance.

L'enseignement du bouddhisme zen appliqué aux guerriers consistait alors à leur faire retrouver un état de simplicité primitive, caractéristique de l'état d'éveil du nouveau-né qui appréhende la réalité de façon synchrétique, dans une perception globale et non troublée par une attitude intérieure trop subjective, et par conséquent sélective.

Délivré de la peur qui paralyse et de toutes les poussières (habitudes, tensions, passions...) qui souillent le « miroir de l'être », l'être humain reconquiert toutes ses facultés. Il voit tout et ne retient rien. Il utilise, avec une grande acuité, toutes ses capacités qui lui confèrent alors une grande efficacité.

L'efficacité est liée à la disponibilité mentale et à la possibilité de concentration immédiate et pénétrante qu'acquiert l'attention, ainsi qu'à la relaxation du corps et à la mobilisation possible de toute l'énergie au moment voulu.

L'entraînement physique et mental préconisé par le zen avait (et a toujours d'ailleurs) pour but d'éliminer toute cause de distraction, de dispersion de l'esprit, de crispation et tension corporelles souvent à l'origine des erreurs de jugement et des actes manqués. Les maîtres du zen ont toujours cherché à approfondir l'intuition comme théorie de l'origine de notre connaissance véritable et délaissé le mode intellectualiste, rationaliste qui se perd dans les détails, dans l'analyse et qui reconstitue le réel à partir des éléments. Pour eux la connaissance du monde extérieur ne peut être qu'immédiate, qu'une découverte de chaque instant (1).

Leurs méthodes, qui consistaient à développer les facultés intuitives de l'homme, ne purent qu'intéresser les arts martiaux où la nécessité de répondre sans réfléchir aux incitations d'une réalité particulièrement dangereuse se faisait cruellement sentir à chaque instant. Il leur fallait pour cela arriver à cet état de calme mental, de non-dispersion, de non-dépendance, de vision correcte, et le maintenir.

Le zen leur proposait, à travers les exercices de respiration abdominale et de concentration mentale sur le hara — centre d'équilibre psychologique et de l'énergie — un moyen d'acquérir la stabilité mentale et un entraînement à la concentration de la pensée.

1. Voir à ce sujet, dans la même collection : Alan W. Watts : *L'Esprit du zen* (Editions Dangles).

Du hara stabilisé — donc de l'être en pleine possession de toutes ses facultés et de tous ses moyens — pouvait alors jaillir instantanément, dans un geste parfaitement adéquat, toute l'énergie nécessaire à rendre la technique capable de neutraliser une agression correctement perçue.

La posture statique, premier élément dans la recherche de la stabilité, et la respiration abdominale qui l'accompagnait et qui servait de vecteur à la pensée dans son apprentissage de la concentration furent pratiqués par les guerriers dans un but essentiellement pratique et directement lié à leur profession.

Cette technique de recherche de l'attitude particulière d'éveil, aussi vieille que le continent asiatique, se retrouve non seulement dans les arts martiaux, mais aussi dans tous les arts japonais, de l'ikebana ou voie des fleurs au kyudo (art de tirer à l'arc), en passant par le geido (voie du théâtre) et le budo (voie de l'esprit chevaleresque). Au centre de tous ces arts, on retrouve toujours ce même concept de haragei, lui-même sous-tendu entre les deux pôles, le hara (centre d'équilibre harmonieux psychophysiologique de l'homme) et le ki (énergie vitale). Haragei était un art en soi, celui de dominer les problèmes de l'existence humaine.

Les Japonais ont élaboré leur théorie à partir des courants spirituels et métaphysiques, des préceptes de toutes les doctrines qu'ils ont assimilées. Depuis la nuit des temps, l'Asie avec l'Inde en tête, a toujours accordé une importance très grande aux attitudes, poses (que l'on retrouve sous l'appellation d'asanas dans le yoga par exemple) et à la respiration humaine et à celle de l'univers.

Le prâna des hindous ou encore le ki (souffle, influence des Chinois) base de toute énergie, est la force qui assure le mouvement dans l'univers, en un mot, la vie universelle ou humaine.

Cependant, il faut dès maintenant préciser que pratiquer un art martial, ce ne fut jamais pour le samourai comme ce ne sera jamais pour l'homme moderne, entreprendre la longue et difficile ascèse de l'hindou vers l'intérieur de soi, où se cache la paix bienheureuse consécutive au renoncement et à l'annihilation de soi.

À la différence de l'hindou, ni le Chinois ni le Japonais n'ont prôné l'extinction du moi pour obtenir la libération. Il existe bien des points communs entre toutes ces cultures, ces civilisations et la culture japonaise, mais pas celui de vivre en refusant la vie sur cette terre, aussi illusoire soit-elle. Si yogistes et taoïstes expliquent la vie par la circulation des souffles (prâna pour ceux-là, ki pour les autres) et veulent en acquérir le contrôle par une gymnastique respiratoire appropriée, les premiers préconisent le dressage de toutes les fonctions vitales pour la dominer et lui échapper, alors que les seconds recommandent le domptage de ces mêmes fonctions pour mieux réaliser leur autonomie et s'unir à la nature afin d'en tirer leur

puissance. Tous deux cherchent à développer la vitalité, mais chacun dans un dessein différent. Les uns pour la « félicité », les autres pour l'efficacité, ascèse pour les uns qui renoncent et vivent à côté de la vie, comportement pour les autres qui admettent la vie dans toutes ses manifestations contradictoires mais aussi complémentaires.

2. Aikido et yoga

Il est certain qu'un parallèle peut s'établir entre la démarche du yoga (du hatha-yoga par exemple qui repose sur des principes physiologiques), et certains moments, aspects de la pratique de l'aikido, je pense à la posture *seiza*, à la concentration sur la respiration et aux exercices de coordination et de remise en harmonie des fonctions vitales (*aikitaïso*). Rien d'étonnant à cela, ils sont issus de la même source, de la même sagesse et découlent d'une conception commune de l'homme et de l'univers dans leurs identités et leurs rapports, mais ils diffèrent dans leurs approches et dans leur finalité. Les exercices spécifiques du yoga, et que l'aikido lui emprunte avec des variantes, n'ont pas de finalité en soi : ils ne sont que des exercices préparatoires. Un autre parallèle peut se faire, du point de vue étymologique.

C'est dans ce sens qu'il faut chercher la signification de la présence des exercices respiratoires combinés aux attitudes et aux mouvements en aikido. Le fondateur a voulu rester fidèle à la tradition car il savait par expérience la valeur et l'importance de cette sorte de préparation, de cette mise en train ayant pour effet de créer l'état propice à l'harmonisation des puissances et au calme sous-jacent sans lequel un art martial ne peut se pratiquer.

D'après Paul Masson Oursel (*le Yoga*, P.U.F.), yoga signifie « jonction » voulant dire premièrement que le yogi est en état de jonction, unifié et, secondairement, qu'il s'est joint à l'absolu.

S'il s'agit pour le yoga et pour l'aikido d'aller à la découverte d'« une certaine façon d'agir », à la recherche d'une manière d'être, ils sont tous les deux disciplines autonomes et volontaires du comportement humain individuel ; le yogi suit son chemin propre, se désolidarise de ses semblables et s'isole, alors que l'aikidoka fait son unité pour mieux s'intégrer au monde de ses semblables et les faire profiter de sa recherche. Le premier donc se ferme au niveau extérieur et va vers « l'unique » selon Stirner, alors que le second propose une ouverture et aspire à l'universel.

C'est ainsi que *seiza* peut être comparée aux *asanas* en ce qu'elle est une attitude dont le but est l'arrêt momentané du mouvement et l'apaisement des sensations. Il ne s'agit plus alors de les arrêter

définitivement, pas plus qu'il ne s'agit d'adopter une fois pour toutes cette attitude statique. Quant au contrôle de la respiration (pranayama pour le yoga), son exercice n'a pour but que de concentrer la pensée, de faire « lâcher prise » et non de débarrasser l'esprit de tout contenu. L'état de viduité yogique n'a pas tout à fait le même contenu, si je peux m'exprimer ainsi, que l'état de vacance de l'esprit dans le zen et les arts martiaux. Le premier signifie vide absolu, passif, précédant l'extase statique : le second se comprend mieux comme état de disponibilité et de vigilance précédant l'action.

En aikido, il n'est pas non plus question de se dépersonnaliser en tuant tous ses désirs et en renonçant à toute recherche ou en s'émancipant du monde matériel.

De la longue voie menant à la méditation et à la concentration, les arts martiaux n'ont retenu que quelques principes, étapes que le zen avait déjà modifiées et qu'eux-mêmes ont adaptées à leurs besoins. A la paralysie complète des sens, à la mort de tous les désirs ils ont préféré la modération ; à l'arrachement de l'esprit de la réalité (dharana) afin de mieux appréhender l'essence immatérielle des choses ils ont préféré le contrôle de l'esprit pour mieux animer et vitaliser leurs corps en lui donnant une force créative dans chacune de leurs activités ; à l'extase finale (samadhi) par la méditation et la contemplation, ils ont préféré la sagesse immuable par le calme méditatif et la concentration, ce qui leur a permis d'attester, à leur façon, leur pouvoir.

Attitude, exercice sur le souffle et concentration ne furent, dans l'optique des arts martiaux, et ne sont pour l'aikido qui les enseigne et les respecte, que la première étape vers la reconnaissance, la compréhension de soi, où se réunissent toutes les conditions de l'efficace.

L'aikido, comme le yoga ou les arts martiaux, n'a pas de mystère. Il révèle, comme l'ont fait les samourai, ou comme le font encore les yogis de leur côté, une expérience inhabituelle de l'activité humaine, une efficacité insoupçonnée de l'être humain que commence à s'expliquer et à comprendre la science psychosomatique de l'Occident qui place la respiration à la frontière de la psychologie et de la physiologie.

Le budo, voie de l'esprit guerrier, dégagé des prétentions métaphysiques du bouddhisme qui lui a donné sa substance, a su tirer de la culture chinoise sa forme et son orientation. Libéré des contingences historiques néfastes de son pays de naissance, il a su, par la volonté d'homme soucieux d'humanité transformer des arts guerriers en arts de vie.

Mais dans le tourbillon infernal qui se saisissait du monde moderne, les arts martiaux couraient le danger de se couper de leur tradition et de se perdre dans une autre forme d'hostilité, de violence, tout aussi pernicieuse. Un homme, profondément imprégné de toute la sagesse millénaire et parfaitement lucide, a su faire la synthèse entre tout ce que lui avait donné

le passé et l'Orient et tout ce que lui proposait l'avenir et l'Occident plus « avancé » ; il a su assurer la cohésion de l'homme en donnant à l'esprit la force vitale indispensable à la compréhension du sens de la vie.

« Le temps se partage entre passé et présent, l'espace entre Est et Ouest. C'est ainsi que notre corps est contrôlé, mais non pas notre esprit.

« Lorsque l'esprit rencontre l'esprit, il n'y a ni passé, ni présent, ni Est, ni Ouest ; des régions illimitées sont ouvertes.

« Telle est la merveilleuse délicatesse du pouvoir de l'esprit. »

Pensées du maître rapportées par Andre NOCQUET

O Sensei Morihei Ueshiba

Présence et message

Cet homme, Morihei Ueshiba, inventa l'aikido pour servir l'homme et la paix.

La symbolique de l'aikido

« L'action spirituelle est transmise par des symboles. La connaissance des choses est acquise grâce à leur apparence, mais la conscience de la réalité est reflétée par le cœur. »

LIN HSIEH
critique chinois

1. La valeur du symbole

L'aikido, dans son aspect fonctionnel et technique, imite volontiers les éléments naturels dans leur calme aussi bien que dans leur déchainement. Il recourt fréquemment, dans sa pédagogie, à l'emploi de comparaisons et de métaphores, non pas pour expliquer mais pour aider à mieux concrétiser et visualiser une technique, une attitude, un comportement. La plupart du temps, l'Oriental renonce à l'intermédiaire des mots, des explications ou des concepts formulés afin d'éviter toute distorsion, toute limitation ou erreur de compréhension qui serait l'effet soit de sa propre subjectivité, de son interprétation personnelle, soit de la subjectivité de ses élèves. Par le symbole, il transmet le mouvement qu'il a saisi à un moment de pleine sérénité, tel qu'il est réellement et sans le modifier. Il le communique à ses élèves sans commentaires, et ses élèves le reçoivent et l'exécutent comme ils le sentent. L'explication est remplacée par le mouvement lui-même qui se répète inlassablement, apparemment identique à lui-même mais toujours changeant dans la combinaison des éléments qui le composent, parfois accompagné de métaphores chargées d'en exprimer tout le dynamisme, l'intégralité, la puissance ou la subtilité. Comme un miroir, le maître se contente de refléter les choses telles qu'elles se présentent à lui, sans les « personnifier » par des paroles, sans les altérer en projetant ses sentiments — son moi — sur les gestes de l'art qu'il enseigne, risquant ainsi de lui enlever son caractère universel.

L'aikido est un art martial et, en tant que tel, il se pratique, il se « sent » et finit par jaillir du centre de l'être, du plus profond de soi-même, de la source essentielle. C'est un art qui vient de loin, jaillit sans effort et sans artifice dans une multitude de formes où chacune d'entre elles est à elle seule une unité de sens, une expression totale que la pensée analytique, discursive, ne peut reproduire dans son intégralité.

Expliquer ce jaillissement serait le disséquer, le fragmenter et introduire une impression de discontinuité en séparant chaque moment d'un autre, le déplacement de la main de celui du corps, le mouvement du corps de celui de l'esprit. La pensée à elle seule ne peut faire la synthèse d'un ensemble complet et harmonieux que l'intuition élabore à la vitesse de l'éclair. La technique n'est que la forme du courant intérieur de l'esprit qui doit circuler sans obstacle, et qu'elle révèle. Elle ne souffre pas de solution de continuité, sinon elle sombre dans la confusion, et l'analyse trop précise, trop construite, en délimitant chacune des phases d'une technique (en réintroduisant le dualisme corps-esprit, l'opposition attaque-défense), ne fait plus apparaître l'état de non-différenciation, d'harmonie, et contribue ainsi à rendre la progression plus difficile, plus lente, plus saccadée, moins unifiée.

L'aikido se présente comme une expérience personnelle, intérieure, directe, où s'effacent toute distinction, toute opposition, tout dualisme. Il engage l'être dans son unité et le rapproche de l'univers. Il exprime, dans une activité corporelle, tout un état d'esprit et, dans cette expression, l'un et l'autre sont indissociables. La création du mouvement à donner découle d'une connaissance intuitive et immédiate du geste à accomplir et non plus d'une connaissance intellectuelle (déductive).

Il faut d'un seul trait que le mouvement jaillisse de lui-même, non sollicité par la raison, irrémédiable et absolu dans sa réalisation comme dans son résultat ; c'est pourquoi il s'accommode mal de la pensée analytique qui encourage les distinctions et les classifications. L'analyse et la dissection d'un mouvement font trop souvent perdre de vue l'unité profonde à la fois du mouvement lui-même et de celui qui le produit. Le corps agit sans aucune ingérence de la pensée et la pensée, libérée de tout plan déterminé dans les détails, saisit l'événement dans ce qu'il a de spécifique, d'inattendu, et les deux ensemble répondent de façon instantanée et cohérente à l'incitation et à la sollicitation.

Le symbole rend compte de la perfection et de l'efficacité à atteindre, qui ne doivent rien à la juxtaposition due à l'enchaînement de différentes phases, aussi parfaites soient-elles. Il identifie le mouvement dans son état final, en déchiffre la nature, en précise la forme et le dynamisme en même temps qu'il en exprime le « secret ». Il sert de guide à l'exécutant qui n'a de cesse d'imiter le modèle car, pour lui, le symbole qui contréte la réalité dont il fait l'expérience est chargé de sens. L'usage fréquent des symboles,

de comparaisons, de métaphores qui se substituent volontiers à l'explication ordinaire — trop limitée dans la pédagogie des arts martiaux — a pour effet de guider le pratiquant en libérant sa pensée de tout essai de compréhension et de reconstruction du mouvement par le procédé de l'analyse. Ainsi libérée, sa pensée peut se concentrer sur le mouvement lui-même et non sur son explication. L'immédiété du symbole fait que les attitudes physiques ou mentales, les gestes ainsi que tout ce qu'il contient et exprime, existent en soi et donnent le sentiment de la réalité, en dehors de toute conceptualisation logique. Par la médiation du symbole et l'imitation du modèle fourni par le maître, le pratiquant perçoit immédiatement la nature et la forme de la technique qu'il doit accomplir et, partant, l'essence et la signification de l'aikido dans son ensemble.

L'expressivité du symbole évite le recours au commentaire et à l'analyse, évitant ainsi les allées et venues inutiles de l'explication ainsi que le gaspillage d'énergie et de temps. Le maître suggère les principes sans les élaborer intellectuellement, et laisse ainsi à ceux qui les appliquent le soin de les expérimenter, de les vivre, d'en découvrir toute la puissance, et cela dans la plénitude de leur être, non dispersés mais rassemblés corps et âme dans ce qu'ils réalisent et disponibles pour en éprouver toute la signification. Il faut beaucoup d'humilité, de patience et de modération pour expérimenter par soi-même, vérifier, interioriser et rendre authentiques les qualités de simplicité, de modestie, de sagesse et d'effcience que le simple roseau qui fléchit sous les rafales de vent ou la branche de saule qui se libère doucement de son poids de neige possèdent sans les avoir jamais recherchées. L'attitude vaine de celui qui croit tout savoir et veut affirmer sa pseudo-supériorité — qu'elle soit intellectuelle ou physique — fait penser à la prétention du tamis à retenir l'eau qui ne fait rien pour s'en échapper ou à la branche rigide qui refuse de se courber sous le poids de la neige et qui finit inévitablement par craquer.

Le contenu du symbole est parfois si complexe et se réfère en même temps à des niveaux si différents qu'il est difficile d'expliquer la totalité et la perfection de la réalité qu'il exprime.

Le cercle est le symbole du mouvement parfait, de l'aboutissement d'un dynamisme généré à partir d'un point calme ; sa révolution autour du centre engendre la sphère, domaine spatial de l'homme conçu d'un point de vue dynamique, limite géométrique de son devenir individuel et de sa relation avec les autres à l'intérieur de laquelle il peut développer ses virtualités individuelles.

Plus le centre — lieu de la sagesse — est calme, plus la sphère est stable et mieux elle s'amplifie, repoussant ainsi les limites d'expansion de l'individu.

Dans la pratique de l'aïkido, ce concept de la sphère dynamique et de son centre stable est de première importance. Tous les pratiquants savent par expérience qu'il leur faut préserver leur stabilité et leur intégrité en limitant leurs actions à l'intérieur de cette sphère qui contient leur équilibre statique et dynamique : ils apprennent aussi l'importance de ma-ai — la distance de sécurité — qui les place dans une position tangentielle avec la sphère agressive et leur permet d'agir sans se « déstabiliser » en utilisant le principe des forces centrifuges ou centripètes ou leurs combinaisons. Leur savoir-être (contrôle, stabilité mentale et physique - l'acuité de la perception) et leur savoir-faire (évaluation correcte - adéquacité et instantanéité de la technique) combinés, leur feront comprendre, mieux que toutes les justifications, tous les développements intellectuels, le dynamisme du cercle, l'immobilité du centre ou la vision cosmique des activités humaines dans leur expansion comme dans leur intégration. Alors ils ne comprendront plus seulement ma-ai comme la distance sécurisante, la garde défensive calculée par la raison, à prendre face à un agresseur, mais ils apprécieront, vivront la distance harmonique qui permet de sentir l'adversaire dans son souffle, dans ses gestes, dans ses intentions et dans sa manière d'être où qu'il soit. Il n'y a pas là trace de divination, ni exercice de dons surnaturels, mais tout simplement activité humaine de l'être, dans la plénitude de ses facultés, en paix avec lui-même et en « union communiale » avec tout ce qui l'entoure.

Agir comme « le tourbillon » évoque sur le plan individuel le centre ou hara où se centralise toute l'énergie (ki) et d'où elle se propage en ondes concentriques, ou en spirales à travers le corps et autour du corps. Cela exprime aussi l'aspect métaphysique de l'aïkido qui identifie les hommes et leurs activités à l'univers et à ses phénomènes. Le hara devient « l'œil du typhon » où tout demeure immobile et stable au centre de la tourmente. Sur le plan fonctionnel et pratique, cette comparaison aide à visualiser le mode de contrôle de l'attaquant qui se trouve pris dans un large mouvement sphérique, enveloppé, aspiré et ramené vers le centre où tout redevient calme pour lui. Au niveau de la morale, cela détermine l'attitude à opposer - plutôt à proposer - et évoque le concept du vide où tout se perd ou se désagrège de soi-même... obéir à ces principes, cela signifie avoir le « mental cosmique ». Autant de notions psycho-physiologiques, de concepts métaphysiques, de principes moraux que le pratiquant ne peut aborder d'un coup et dans leur ensemble et dont il ne peut saisir d'emblée toute la puissance. Aucune explication logique n'est suffisante à lui révéler le sens, le dynamisme et la spatialité du mouvement, la mobilité de la pensée concentrée dans le hara, le courant de l'esprit circulant dans le corps et guidant l'énergie, les vertus de la non-résistance, l'efficacité du vide ou la réduction du conflit par l'effet combiné de tous ces principes.

Inaccessible, parce que vide de sens pour les cerveaux calculateurs et

producteurs de « si » et de « mais » et qui ne laissent pas à la sagesse du corps le loisir de s'exercer, l'ample symbolique de l'aikido — qui trouve son origine dans l'identification des activités humaines avec celle de l'univers — ne peut être saisie dans toute sa portée que par un travail de recherche personnelle, par une pratique persévérante, humble et sincère qui en dégage progressivement la signification.

La pratique de l'aikido va au-delà des limites des capacités du corps : sa compréhension se situe hors de toute spéculation intellectuelle pure. L'aikido fait la jonction du courant de l'esprit non désincarné et de l'énergie du corps non cérébralisée. Il est une des expressions les plus complètes, les plus esthétiques et les plus libres de l'activité humaine non reproduite et déformée par la parole, découverte par soi-même et tournée vers l'extérieur, vers les hommes et l'humanité dans son ensemble cohérent.

L'aikido est devenu, par le génie d'un homme, une activité qui dépasse les fonctions du corps et de l'esprit, et franchit les limites individuelles. Cet homme a fait de l'aikido, issu des arts de guerre et né de la violence, le symbole de la liberté et de la paix. Le langage universel qu'est le symbole facilite son extension hors de son pays d'origine.

Parce que le symbole dévoile seulement, esquisse à peine le mouvement sur lequel il dirige l'attention alors que l'explication technique le fige et le fixe définitivement, il laisse place au changement, au devenir et à la créativité.

Puisse l'humilité des maîtres que le créateur a enseignés, continuer par la vertu du symbole et les modèles qu'ils proposent, à le répandre sans en altérer ni la forme ni l'esprit.

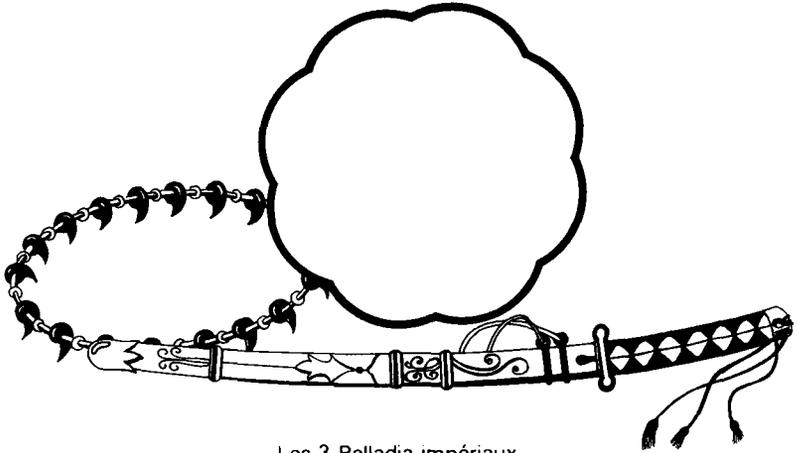
Puissent à leur suite les élèves faire preuve d'humilité, de patience et de persévérance pour entreprendre la recherche d'eux-mêmes et s'engager sur la verticale de la perfectibilité qu'exprime à lui seul l'idéogramme Do.

2. Une légende : les trois joyaux

a) AMATERASU, DEESSE DU SOLEIL

Le ciel naquit des essences qui s'élevèrent du chaos initial, la terre des substances qui en tombèrent.

« La terre qui venait de naître était comme une tache d'huile flottante et voguait comme une méduse. »



Les 3 Palladia impériaux

Izanagi, le dieu, et Izanami la déesse, furent chargés par le conseil des dieux de stabiliser la terre dérivante à l'aide d'une lance qu'ils reçurent en cadeau.

« Alors qu'ils se tenaient sur le pont flottant du ciel, ils plongèrent leur lance et l'agitèrent en cercle dans le sel marin. Puis ils la retirèrent. Les gouttes d'eau salée qui tombèrent de la lance devinrent des îles. »

Izanami mourut, brûlée mortellement en donnant naissance au feu et Izanagi se perdit en allant la chercher en enfer, comme Orphée. Ils laissèrent deux enfants : Amaterasu O Mikami et Susanoo No Mikoto. Lors du partage de l'univers, Amaterasu reçut l'empire Céleste et son frère la plaine des Mers. Mécontent, Susanoo jeta la peau d'un cheval écorché vif dans la pièce où la déesse du Soleil était tranquillement en train de tisser. Courroucée par l'inconduite de son frère, elle décida de se retirer du monde et s'enferma dans une caverne céleste. Privé de la lumière, le monde fut brutalement plongé dans les plus profondes ténèbres.

Les dieux se réunirent et décidèrent de la conduite à tenir pour ramener la déesse du Soleil en ce monde.

Ils accrochèrent des bijoux, de riches étoffes et un miroir aux branches de l'arbre sacré qu'ils plantèrent à l'entrée de la caverne. Une déesse, Ama No Uzume, choisie pour sa gaieté, dansa presque nue devant la pierre qui fermait la caverne, elle dansa de façon si drôle que tous les dieux éclatèrent de rire et firent grand tapage.

Curieuse, Amaterasu déplaça la pierre et s'immobilisa devant son reflet que lui renvoyait le miroir. Un dieu mandé pour sa vitalité s'empara vivement d'elle et la tira dehors.

Des coqs chantèrent le retour de la lumière qui redonna vie au monde et chassa les mauvais esprits.

b) L'EPEE DU MONSTRE

« ... Puis les dieux chassèrent Susanoo, le frère violent de la plus belle et de la plus majestueuse de toutes les déesses. »

Susanoo s'en alla mais sur son chemin près d'une rivière, il rencontra un couple de vieilles gens accompagnés d'une seule fille. Tous trois étaient éplorés.

« Nous avons huit filles. Mais le grand serpent nous en a dévorés sept et le monstre doit venir chercher ce soir celle qui nous est restée. »

Susanoo demanda qu'on lui décrive ce serpent.

« Il a huit têtes sur un seul corps. Ses yeux sont de feu et son corps couvert de hautes herbes. »

Malgré son caractère violent et emporté, le dieu fut pris de compassion pour ces braves gens et décida sur-le-champ de s'attaquer au monstre.

Il fit emplir huit jarres de saké qu'il fit mettre à l'entrée de la demeure dans laquelle les parents et la jeune fille se tinrent enfermés. Puis il se cacha près de la maison et guetta le sabre à la main.

Bientôt seize lumières brillèrent sur la montagne et descendirent. Le monstre venait chercher sa proie. En arrivant près de la maison il huma la bonne odeur du saké, s'approcha des jarres et... plongea ses huit têtes dans les vases. Il but tout le saké, s'enivrant jusqu'à tomber dans un profond sommeil.

Susanoo en profita pour le décapiter, tranchant les têtes l'une après l'autre. Mais à la huitième il entendit un son métallique et la lame de son sabre fut ébréchée. Il ouvrit le corps du monstre et vit briller la lame d'acier d'une épée... Il la prit et des nuages montèrent dans le ciel.

Plus tard pour se faire pardonner, il fit cadeau de l'épée à sa sœur, la déesse Amaterasu. Cette épée s'appelait ama-no-murakumo-no-suguri ou « précieux sabre céleste des nuages amoncelés » parce que le ciel s'était couvert au moment où le dieu s'en empara.

Des siècles et des siècles passèrent et le miroir, les bijoux et l'épée hérités de la déesse du Soleil ou de son frère Susanoo sont entrés dans la légende. Ils ont été transmis au Japon de la même façon que le Soleil, la Lune et les étoiles sont au ciel. Ils expriment l'essence mystérieuse de la dignité impériale à laquelle ils ont conféré leurs qualités et leurs vertus propres. Parce qu'ils sont à l'image des éléments naturels que produit l'univers, ils constituent un symbole cosmique.

- Le miroir est en forme de fleurs à huit pétales,
- le sabre fut trouvé dans le serpent à huit têtes,
- le joyau a la forme d'une griffe.

On dit aussi que le miroir a la forme du Soleil, que le joyau contient l'essence de la Lune et que l'épée a la substance des étoiles.

Le Japon doit beaucoup au Soleil et son surnom de « terre du Soleil-Levant » n'est pas né de l'imagination de quelque poète. Le Soleil est le premier des kamis, ces divinités innombrables aussi faciles à sentir que difficiles à définir parce qu'elles échappent au contrôle direct de l'homme. Son apparition et sa disparition rythment et conditionnent la vie. Et si aujourd'hui la science est en mesure de définir le phénomène solaire, cela ne signifie pas dans l'esprit nippon qu'il faille nier la puissance du Soleil qui demeure au centre de l'univers japonais. Le symbole le plus représentatif en est sans doute le drapeau actuel : hinomaru (qui signifie autour du Soleil).

Avec la Lune ils sont dans la cosmogonie chinoise les entités du double principe mâle et femelle, le yang et le yin, dont l'opposition ou l'alternance ou la complémentarité crée la vie.

Le miroir a toujours secrètement fasciné, le glaive a toujours exercé sa puissance sans détour, et l'emprise possessive de la griffe animale a toujours été atténuée par la finesse de sa matière. Toutes ces qualités respectives ont donné à chacun des objets, le miroir, le katana, le joyau, une valeur symbolique que l'on retrouve dans toute la culture japonaise jusque dans les arts martiaux où ils deviennent le symbole de la transparence mentale, de la sagesse, et de la perfection dans l'art de se conduire au combat ou dans la vie, dans la manière d'être.

« Le miroir ne possède rien en lui-même mais, sans désir égoïste, reflète toutes choses, montrant leurs vraies qualités. La vertu du miroir réside dans sa réaction aux qualités des choses et représente ainsi la source de toute honnêteté. La vertu du joyau réside dans sa douceur et sa modestie, il est la source de compassion. La vertu de l'épée réside dans sa force et sa résolution, elle est la source de la sagesse. »

KITABAKE CHIKAFUSA

Jinnô Shôtô Ki

c) LE MIROIR

Le miroir symbolise l'attitude mentale dans laquelle tout pratiquant doit aborder le combat, en toutes circonstances. Cette attitude mentale est un facteur déterminant de l'efficacité de l'action et relègue au second plan l'habileté de la technique, la qualité ou le genre des événements auxquels on doit faire face.

L'état du mental doit permettre l'appréhension immédiate de la réalité,

sans que l'intelligence ou l'affectivité ne viennent troubler ou contaminer la perception que l'on a de cette réalité. Il doit permettre de saisir la relation entre le moi et le monde extérieur. Pour atteindre cet état de réceptivité, de transparence, il faut écarter toutes pensées, toutes émotions et faire taire les agitations mentales. Alors l'esprit devient comme un miroir, symbole de la sagesse, de la connaissance parfaite et objective.

« Le sage use de son esprit comme d'un miroir. Il ne refuse pas les choses qui se présentent à lui, mais il ne va pas au-devant des choses. Il y répond sans les retenir. C'est ce qui lui permet de tout accueillir sans jamais être atteint par rien.

Si une fleur se présente, il reflète une fleur. Si un oiseau se présente, il reflète un oiseau. Le miroir montre beau ce qui est beau, laid ce qui est laid. Nulle trace ne le ternit.

L'homme parfait se sert de son esprit comme d'un miroir : il ne reconduit ni n'accueille personne ; il répond aux autres sans rien cacher ; il triomphe des êtres sans être blessé. »

TCHOU'ANG TSEU'

L'homme doit se trouver, s'installer au cœur des choses et, pour y parvenir, il lui faut retrouver l'état de simplicité primitive, se purifier de ses passions, de ses idées, freiner ses ambitions pour recevoir la réalité telle qu'elle est. Il lui faut *« dépoussiérer le miroir »*, enlever cette poussière qui le souille, la rouille qui le pique...

« L'esprit ressemble à un miroir ; nettoie-le de temps à autre et ne le laisse retenir aucune poussière. »

SHEN HSIN

Comment ? par la technique respiratoire que recommandent les taoïstes et qu'utilisent les zenistes dans le but d'atteindre à l'unité intérieure. Les exercices respiratoires corporels sont les premières étapes qui mènent à la concentration, facilitent l'expansion et conduisent à l'intégration. L'attitude mentale juste s'acquiert par une profonde concentration sur la posture physique et sur l'exercice du souffle.

« Peux-tu concentrer le souffle pour atteindre l'harmonie et devenir pareil à un nouveau-né ?

Peux-tu rendre clair le miroir obscur qui est en toi, et le rendre parfaitement pur ? »

Tao-tc-king

Une fois débarrassé de toutes les « souillures », il faut se mettre en accord avec les choses — par le non-réagir — et voir leur véritable nature.

« Les deux miroirs s'illuminent mutuellement. »

Pensee zen

Dans l'exercice de l'aikido, ce koan signifie que l'attitude physique et mentale juste permet, mieux que l'explication intellectuelle, de parcourir le chemin de la perfectibilité. En aikido où il n'y a pas d'adversaire, à la rigueur des opposants, l'autre joue le rôle de miroir, ainsi que le précise maître Koichi Tohei :

« Vous ne rivalisez pas avec votre opposant, il est un miroir vous aidant tous deux à corriger vos erreurs, une meule pour aiguiser vos techniques, affiner votre conduite. »

d) LE KATANA

« L'idéal de l'épée sépare en l'homme le noble du sordide. »

Hier, tenu à deux mains, le katana était une arme efficace et redoutable. De simple instrument de combat il est devenu, dans la civilisation japonaise, une œuvre d'art, une des manifestations les plus importantes du sens esthétique, de la puissance de création du « forgeron » qui le façonnait.

Il fut l'âme du samourai et le protecteur de sa vie : aussi le samourai ne s'en séparait-il jamais.

Sa fabrication était entourée de tout un ensemble de rites purificateurs, son maniement exigeait force de caractère et noblesse.

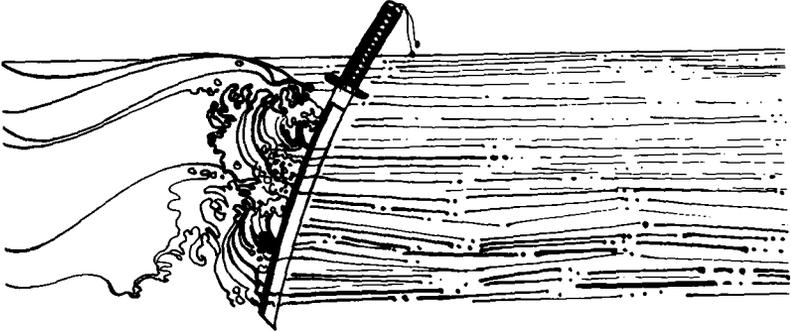
Légende de Maître Masamune :

Le soin apporté au décor des armes blanches est révélateur de l'importance que le Japonais leur donnait. Au luxe de l'ornementation s'ajoutait la qualité des lames dont la fabrication s'entourait d'un rituel secret et dont le fini était l'objet d'un soin particulier.

Le maître-forgeron Masamune était un des plus célèbres, et l'on vénérât son talent ; il fabriquait des lames dont la qualité était inimitable. Son disciple, Senzo Muramasa rivalisait avec le Maître et forgeait lui aussi des sabres incomparables. Les croyances voulaient que la personnalité des forgerons se retrouve dans leurs œuvres. C'est ainsi, disait-on que les sabres de Muramasa étaient « avides de sang » parce que l'artisan était un homme violent, alors que les sabres de son maître étaient reconnus « bons moralement ».

Le seul moyen de distinguer les sabres du maître de ceux de son disciple, tous d'excellente qualité, consistait à les plonger dans l'eau d'une même rivière. Les feuilles voguant sur l'eau venaient se trancher sur les lames du Muramasa tandis qu'elles se détournaient d'elles-mêmes en approchant des lames du maître, dont le fil « comme une intelligence aiguisée pouvant séparer les apparences » (1).

(1) dans *l'Esprit du Judo* (Entretiens avec mon Maître), J.L. Jazarn.



Aujourd'hui, lorsque le maître le dépose devant lui avant de s'incliner, ou lorsqu'on l'aperçoit en franchissant les portes du dojo, accroché au mur, il arrive encore qu'il fasse frissonner ou bien qu'il paraisse un peu démodé ; les pratiquants sincères comprendront vite la signification de sa présence.

Dans les dojos on ne l'utilise plus — pour des raisons bien compréhensibles — que dans les katas ou lors de démonstrations, mais sa présence discrète et les références fréquentes et toujours empreintes de respect dont il fait l'objet de la part du maître ne cessent d'intriguer, ou de faire sourire les nouveaux adeptes. Peu à peu, les recommandations qui leur sont faites de travailler « *comme s'ils avaient un sabre entre les mains* » ou « *comme si l'opposant brandissait un sabre* » déterminent autant leurs attitudes corporelles que leur état mental et modèlent leur comportement au combat. Le katana personnifie aussi bien la pureté du mouvement purgé des gestes inutiles que celle du « mental » impénétrable et lisse comme l'eau du lac qu'aucune agitation ne vient troubler.

Il est le symbole de la sincérité, dans l'attaque comme dans la défense, de la loyauté dans l'art de se battre et de la noblesse dans l'art de vaincre. L'idée du sabre exclut toute mollesse, toute fuite ou pensée de fuite, et la façon de s'en servir ou de l'éviter exprime la virilité, l'authenticité du comportement. Face à la lame qui va s'abattre, trancher ou piquer, il n'est plus possible de tricher avec soi-même ou avec l'autre ; alors se révèle la qualité de la maîtrise de soi qui seule rend possible l'accomplissement des grandes actions.

En aikido, le katana ne sert plus à attaquer ou à tuer. Sa présence perpétue le véritable esprit du bushido, sa vertu et son pouvoir ne sont plus que défensifs. L'idée du katana dans l'exécution d'une technique ramène à la posture parfaite, rend la force et la puissance dépendantes de la forme, donc de l'esprit. Elle confère à la technique plus d'efficacité et plus de beauté ; elle fait du geste précis, décisif, dépouillé de tout ornement, l'expression d'un esprit serein et supérieur.

3. Quelques symboles

a) Eau

La fluidité et la subtilité des gestes en aikido sont pareilles à celles de l'eau qui épouse toujours parfaitement la forme du récipient qui la contient, sans jamais en altérer les qualités.

« L'eau est l'image du sage. Elle fait volontiers du bien à tous les êtres. Elle ne lutte pour aucune forme définitive, elle s'adapte à tous les vases. Elle s'accommode sans cesse, s'abaisse, se creuse, se gonfle, s'élève, retombe. »

KILIEN WANG

Sage taoïste

A chaque attaque correspond une « technique de défense ». Aux variations dans l'attaque correspondent des changements dans la défense qui doit s'adapter instantanément et s'accomplir en parfaite adéquation.

Chaque instant dans l'exercice d'un art martial — et c'est ce qui en fait la spécificité, la difficulté et l'intérêt — comporte quelque chose d'unique et d'extraordinaire qui risque d'échapper si on l'aborde avec des idées préconçues, des préformations, ou trop sûr de son habitude du combat. La réceptivité qui permet de tout saisir, et la disponibilité qui permet d'agir conformément aux nécessités du moment, exigent l'attitude mentale juste, la sérénité et l'absence de détermination. Les qualités requises pour que s'exprime librement et spontanément la réponse à tout événement — pacifique ou hostile — se développent par la pratique du Wu Wei qui désigne l'état intérieur disponible au plus haut point, la technique n'étant que le moyen d'exprimer cette réponse. De la non-affirmation de soi, de la non-résistance, découlent cet état de disponibilité créatrice, cette spontanéité et cette adéquation du geste.

« L'esprit du sage est pareil à une eau limpide que rien ne trouble en profondeur. »

La parabole du jet d'eau nous montre les vertus de la simplicité et de l'effacement du moi pour qui sait rester près de la source, dans son état primitif, opposées à la vanité et aux illusions des ambitions démesurées, des désirs avides.

« L'expansion du moi dans le temps et l'espace est analogue au jaillissement d'un filet d'eau, mince filet au départ il forme, en s'élevant, une gerbe magnifique que le soleil irise. Mais plus son expansion l'éloigne de la source, plus sa puissance décroît et il retombe dissocié, pulvérisé. »

Tao-te-king

(commentaires)

L'eau symbolise la simplicité et l'humilité que contiennent le non-lutter, le non-désir et qui s'engendrent mutuellement sur la voie de l'art martial pratiqué sans le désir de profit, sans la recherche de la gloire, qu'apporte la victoire.

« La suprême vertu est comme l'eau, dans toute situation, la vertu est humilité, dans l'action elle est capacité et elle se meut avec opportunité. »

Fao-te-king VIII

« Dans sa manière d'agir l'expert en art martial doit être pareil à l'eau qui s'échappe d'entre les doigts de celui qui essaie de la retenir. L'eau n'hésite pas avant de s'écouler. Au moment même où les doigts se resserrent, elle s'échappe, non par sa propre force, mais par la pression créée par le mouvement de la main. »

Alan W. WAITS
L'Esprit du zen (1)

Dans sa manière d'être l'expert se comporte comme l'eau parce que :

« Il n'est rien au monde de plus inconstant et de plus faible que l'eau ; cependant elle corrode ce qui est dur et fort, rien ne peut lui résister, ni la remplacer.

La faiblesse a raison de la force, la souplesse de la dureté. Tout le monde le sait, mais personne n'y conforme sa conduite. »

Tao-te-king, CXXXVIII

b) TSUKI NO KOKORO : UN ESPRIT SEMBLABLE A LA LUNE MIZU NO KOKORO : L'ESPRIT CALME COMME L'EAU

Ces deux métaphores concrétisent l'attitude d'objectivité et de transparence du mental qu'il faut chercher à atteindre et à développer, au combat d'abord, dans la vie en général, et dans chacune de ces manifestations en particulier. Le combat étant l'une de ses manifestations — et la pire — puisqu'il met en jeu la vie elle-même.

Ces deux métaphores sont à rapprocher de la métaphore du miroir spirituel qu'elles développent et complètent.

Tsuki no kokoro

La Lune brille avec impartialité sur chaque chose, proche ou lointaine, sur l'ensemble du panorama comme sur chacun de ses détails ; de même l'esprit complètement indépendant doit tout percevoir et se préserver de toute préférence. L'ombre d'une pensée qui passe, l'aiguillon d'une passion troublent sa vision et l'empêchent de voir le moindre changement discret, imperceptible dans l'organisation du tableau et empiètent pour le comportement à adopter.

*« Le clair de lune brillant de l'esprit,
pur sans souillure, sans tache, brise les vagues
qui se ruent sur le rivage,
et l'inondent de lumière. »*

Za Zen
TAISEN DESHIMARU

*« L'ombre du bambou balaie l'escalier toute la nuit
sans déplacer pourtant un atome de poussière
les rayons de lune pénètrent
jusqu'au fond de la mare
sans laisser la moindre trace dans l'eau. »*

Poème zen

Mizu no kokoro

Si le vent souffle, la surface tranquille et lisse de l'eau se ride et la réalité s'y reflète en une multitude de fragments qui la déforment et en donnent une image confuse et changeante, la rendant difficile à saisir dans sa totalité comme dans les détails. Les pensées et les désirs concentrent inutilement l'esprit sur des détails qui prennent trop d'importance et troublent la vision limpide de la réalité.

N.B. — *Kokoro*, terme couramment employé en psychologie, ne se réfère pas seulement à l'activité spirituelle. Il contient à la fois nos concepts d'âme, de cœur, d'esprit et de pensée. Il représente l'ensemble plus complexe de la personnalité en ce qu'elle est tout ce qui, au physique comme au moral indistinctement perçus, différencie un individu d'un autre. Il désigne plus la valeur, la manière d'être d'un individu que son individualité opposée à la personnalité. Cette manière de voir, d'agir et d'être se trouve exprimée dans les arts martiaux par le « mental » qui désigne l'attitude correcte de l'esprit et du corps au combat. *Kokoro* peut se comprendre comme le noyau de l'être, l'unité de l'être, d'où procède la puissance créative.

c) LA MONTAGNE

*« On me demande pourquoi je vis dans ces montagnes bleues.
Je souris sans répondre.
Mon esprit y connaît la tranquillité.
Les fleurs de pêcher et l'eau des torrents passent sans laisser de trace.
Que ce monde est différent de celui des hommes ! »*

LI PO (701-762)

Poète chinois *Pensees dans la nuit paisible*

*« La montagne ne se moque pas de la rivière parce que celle-ci coule en bas,
pas plus que la rivière ne se rit de la montagne parce qu'elle est immobile.
L'air est plus pur lorsqu'on escalade la montagne. »*

LIN-YUTANG

Ecrivain chinois né à Pékin et vivant aux Etats-Unis

La montagne à elle seule est une voie que l'homme peut emprunter pour s'élever au-dessus des apparences et des contingences. Gravier la

montagne donne force et endurance et requiert beaucoup d'énergie physique et spirituelle.

Le dur et pénible chemin qui conduit au sommet est l'occasion d'approfondir la connaissance de soi, de perfectionner sa façon de vivre et d'élargir sa vision du monde en se libérant des notions relatives du temps et de l'espace.

Le fuji-no-yama

« D'Hermine, sur l'azur céleste, il anéantit par sa seule présence tout ce qui l'environne et réduit le paysage à un trait de bistre sous la vaste plaque de gouache. En face d'une telle dominante, le reste, les arbres, les maisons, les cultures, les collines proches, tout enfin se réduit à la vanité de ternes accessoires, posés là pour lui. Et la vie des hommes n'est plus qu'un jour, à la mesure de son éternité.

Le culte que les Japonais lui portent ne me semble pas plus excessif depuis que je l'ai vu ainsi envahir le ciel, par un joyeux matin de printemps nippon où naissait la neige rose des cerisiers. Ce peuple qui vit parmi un monde mesuré et fragile dans son archipel trop étroit se trouve ici en face d'une grandeur surhumaine qui flatte son orgueil et son exaltation farouche de l'honneur.

Unique au monde par son accord de puissance solitaire et de perfection, le fuji-san (2) représente symboliquement le Japon tout entier, calme et souriant, mais chargé de redoutable puissance. »

CHRISTIAN DE CATERS

d) LE VIDE

« Trente rayons convergents réunis au moyeu forment une roue ; mais c'est son vide central qui permet l'utilisation du char. »

« Les vases sont faits d'argile, mais c'est grâce à leur vide que l'on peut s'en servir. »

« Une maison est percée de portes et de fenêtres et c'est son vide qui la rend habitable. »

« Ainsi, l'être produit l'utile ; mais c'est le non-être qui le rend efficace. »

Tao-te-king, ch. XI

« Le vide et la sérénité dissipent la confusion de l'esprit. Comme les nuages blancs se déchirent l'hiver lorsqu'ils rencontrent une montagne neigeuse.

La lumière spirituelle dissipe les ténèbres comme le clair de lune sent la trace du vaisseau de la nuit. »

LIU CHI

2. Fuji-san : traduction chinoise.

« Détends-toi. Respire. Ecoute ton corps. Que l'air y déferle avec la puissance vivifiante d'une vague. Laisse aller tes pensées comme on lâche des singes dans la forêt. Délivre-toi de la poussière, d'images qui s'échappent de ton cerveau ; il faut atteindre le stade de l'esprit nu et défait, aussi pur que le paysage d'hiver quand il vient de neiger. Alors reste vide, vigilant, immobile et calme, écoute l'univers. »

Recommandations des maîtres
d'arts martiaux à leurs élèves

e) LES SYMBOLES DANS LA NATURE ET L'UNIVERS

Les trois amis :
Branche de pins,
Feuilles de bambous,
Fleurs de pruniers,

représentent chacun une nuance particulière de l'élan vital.



Les Trois Amis - Le pin, le prunier et le bambou symbolisant le confucianisme, le taoïsme et le bouddhisme

• Ils sont respectivement les symboles du confucianisme, du bouddhisme, du taoïsme.

Le Pin toujours vert symbolise force et durée.

Le Bambou que fait ployer la tourmente sans jamais le briser évoque la vigueur d'âme de l'homme devant les difficultés de la vie.

La Fleur de prunier dont la blanche éclosion au front des bois encore dénudés salue l'arrivée du printemps souligne la réalité vitale de la résurrection.

Extrait *La Civilisation japonaise*
Danielle et Vadime ELISEEF
(Arthaud)

Sakura - La fleur de cerisier

Symbole par excellence de tous les arts japonais qui suivent un Do parce qu'elle est sans but utilitaire ; la fleur de cerisier ne produit pas de fruit, et ne donne que sa beauté.

Ainsi doivent être toutes les activités humaines : désintéressées et belles.

SAKURA



*« Puissions-nous mourir
Comme au printemps
Les fleurs de cerisier
Pures et brillantes. »*

Haiku (poème) composé par Yamagushi TERU'Ō,
kamikaze pilote d'Oka (3) pendant la guerre des Philippines,
et tombe au combat à l'âge de 22 ans

3. « Oka » (du nom de la fleur de cerisier) : bombe volante lâchée d'un avion et guidée sur la cible par un pilote, sans aucune possibilité de retour.

« *Hana wa sakuragi hito wa bushi* »

(De même que la fleur de cerisier est la fleur par excellence, de même parmi les hommes le samouraï est l'homme par excellence.)

Jean MABIRE et Yves BREHERET

Les Samourais (Balland)

f) LE MYTHE SOLAIRE

Les Japonais vouent au Soleil un véritable culte, le plus ancien peut-être. Amaterasu, la plus belle de tous les kamis, représentée à l'origine comme le Soleil lui-même fut, et demeure encore dans la religion Shinto, l'objet d'une vénération sans limites.

Dans le partage de l'univers, après la disparition des dieux Izanagi et Izanami qui formèrent le dernier couple avant la naissance du monde, Amaterasu reçut « l'empire Céleste » et son frère Susano « l'empire des Terres ».

Non satisfait de son héritage, et jaloux de la puissance bienfaitrice de sa sœur, Susano usa de tous les moyens en son pouvoir et que l'impétuosité de son tempérament et l'intensité de son mécontentement lui permirent d'inventer : violences, saccages et pillages des domaines de sa sœur et de ses palais pour bouleverser la nature et attirer l'attention sur lui.

Indulgente et bienveillante à l'égard de son mauvais frère dont elle devinait les intentions, Amaterasu lui pardonna ses méfaits jusqu'au jour où la dernière vilénie du frère causa la mort de quelques-unes de ses femmes de compagnie occupées à tisser avec elle dans le palais.

Horrifiée, Amaterasu se retira dans la « caverne Céleste » et priva le monde de sa lumière.

Plongé dans les plus profondes ténèbres, voué aux plus grands cataclysmes naturels le monde dérivait à sa perte. Son seul salut fut le subterfuge employé par un dieu Omoikane-no-kami, lui-même supplié par des myriades de dieux, pour tirer Amaterasu de sa retraite.

Le Soleil réapparut et, avec lui, la lumière qui baigna la terre.

Cette fois encore Amaterasu pardonna à son frère dont la conduite s'enrichit de nobles actions.

La signification de ce mythe déborde la légende et laisse deviner tout le bénéfique qu'il faut chercher dans la coopération, dans la concorde et dans l'harmonie. Sans la lumière, le ciel et la terre ne peuvent être que la proie des cataclysmes et des séismes de toutes sortes ; ouragans, aridité, catastrophes cosmiques sont le lot du ciel et de la terre privés de lumière qui seule peut les amender.

Ainsi la bienveillance et le pardon de la déesse de la Lumière peuvent s'expliquer par la compréhension qu'elle avait de la coopération. De même les sanctions prises contre le frère et son changement de conduite par la

suite révèlent que l'origine de tout amendement, de toute transformation qualitative se trouve dans la coopération et la concorde.

g) TAI-C'HI

Principe unique qui règle la marche de l'univers, le cours des événements et l'ordre de toute chose, le tao procède de l'action d'un principe binaire sous-jacent, celui du yang et du yin.

YANG	Ciel	Lumière	Homme	Fermeté
	Sud	Feu	Mouvement	Cohésion
	Soleil	Chaleur	Dynamisme	Amour
	Été	Air	Force	Créativité
YIN	Terre	Ténèbres	Femme	Douceur
	Nord	Eau	Repos	Dispersion
	Lune	Froid	Inertie	Sagesse
	Hiver	Terre	Souplesse	Réceptivité

Les deux volutes — noire pour le yin et blanche pour le yang — délimitées par la spirale passant par le centre, dessinent les deux aspects alternants et complémentaires qui constituent l'Ensemble, le Total, l'UN dont l'harmonie, la cohérence et la perfection s'expriment dans la réalisation de la circonférence autour de laquelle toutes les apparences, les contradictions, les divisions, les distinctions, oppositions ou individualités se situent.

Le yang et le yin ne s'annulent pas. Ils coexistent en toute chose, l'un impliquant l'autre et réciproquement, et les deux se créant mutuellement par rétraction ou par dilatation. La présence d'un cercle yin dans le yang exprime la virtualité que contient le yang de devenir yin par contraction. De même le cercle yang symbolise la potentialité permanente qu'a le yin de devenir yang par expansion. Les deux — rétraction ou expansion — ont pour effet et conséquence de retourner au cercle qui préfigure le perfectionnement et l'harmonie intérieure. La spirale traduit le mouvement, le flot de la vie dont les manifestations ne sont pas purement et simplement sombres ou lumineuses, positives ou négatives, bonnes ou mauvaises, mais composites et changeantes. L'action de ce principe binaire règle le cours des phénomènes naturels et des relations humaines ; il crée la variété des choses et des comportements.

Diagramme du TAI-C'HI

Au centre, le principe binaire de complémentarité du YIN et du YANG dont les mouvements expansifs ou régressifs retournent au cercle. Sur le pourtour les huit trigrammes (PA KOUA de FOU HI) dont les combinaisons engendrent les 64 hexagrammes représentant l'ensemble des réalités. La loi universelle du Tao préside à la marche de l'univers, à l'évolution de toutes choses; la reconnaissance de ce principe cosmique unique et son application dans la vie permet à l'homme de trouver l'harmonie qui se crée à partir de la juste correspondance des choses.

伏義八卦方位



L'idée fondamentale de l'aïkido dans l'art du combat est que tout est essentiellement Un, et que derrière les apparences de dualisme et d'opposition l'attaque et la défense ne sont que parties et moments d'une réalité beaucoup plus fluide et cohérente. Dans la mesure où la défense s'identifie à l'attaque et lui prête le complément d'énergie ou de dynamisme pour atteindre l'unité, il n'y a plus ni attaque ni défense, mais seulement mouvement vers la recherche de l'ordre et de la paix au sein d'une action symbolisant la vie.

L'aïkido reproduit dans sa science du combat pour la paix, au-delà de toutes les apparences, le mouvement continu et alternant du yin et du yang, non substituables l'un à l'autre. Ce principe se retrouve dans la sphéricité de ses mouvements où se succèdent, alternent et se combinent de façon complémentaire et permanente les aspects yang et yin sous la forme de déplacements et techniques rectilignes, centripètes, d'expansion (Irimi/Omote/Positif) et de déplacements et techniques circulaires, centrifuges, de contraction (Tenkam/Ura/Négatif).

Cette conception du combat et, par extension de la vie, exige de ses pratiquants une perception exacte des situations et une compréhension immédiate de leurs caractéristiques pour rendre leur action complémentaire, efficace et positive.

h) LE SYMBOLE PSYCHO-COSMIQUE DE L'HOMME

L'homme stable, en équilibre au centre de l'univers, retrouve — parce qu'il en a reconnu le principe — la pleine possession de toutes ses facultés ; il peut voir à la façon du miroir et se mouvoir comme les vents dans les huit directions.

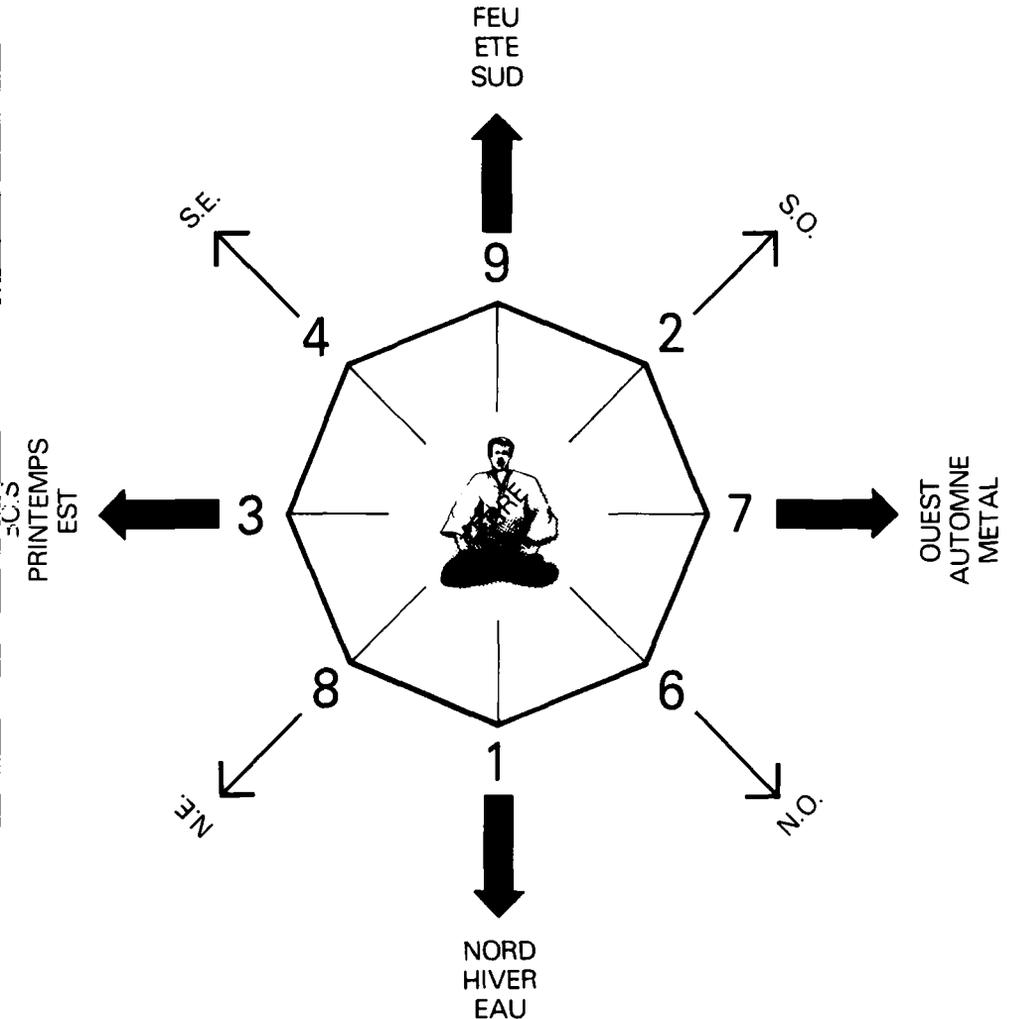
4 directions cardinales	NORD EST OUEST SUD
4 directions angulaires ou intermédiaires	N.E. S.E. S.O. N.O.

Ainsi il peut traverser les saisons, agir sur les cinq éléments et se réaliser pleinement par la mise en harmonie de sa vie avec les forces naturelles et l'ordre cosmique.

Le symbole psycho-cosmique de l'homme

Parce qu'il a reconnu le principe de toute vie, l'homme coordonné, stable et en équilibre au centre de l'univers retrouve la pleine possession de toutes ses facultés : il peut voir à la façon du miroir et se mouvoir comme les vents dans les quatre directions cardinales ainsi que dans les quatre directions angulaires. Il est alors en mesure de traverser les saisons, d'agir sur les éléments, de déployer une grande activité périphérique harmonieuse, de se réaliser pleinement par la mise en correspondance de sa vie avec l'ordre cosmique, les forces naturelles et toutes choses.

En aikido, l'exercice qui permet d'acquérir la maîtrise du déplacement omnidirectionnel s'appelle HAPPO UNDO



Limites de l'art martial considéré comme sport

1. Les dangers du sport

La remise à l'honneur des arts martiaux et leur extension, dans un monde où l'homme ne se trouve plus placé dans l'alternative de vaincre ou de mourir, ne laisse pas d'inquiéter certains esprits qui envisagent mal la possibilité de favoriser le développement de l'être humain et de faciliter son intégration dans une société à prétention pacifique par le biais des techniques de combat ou le maniement du sabre. Libérés de leur contexte, les arts martiaux sont devenus des sports, à la portée de tous. Ils ont accédé au rang des sports olympiques et revendiquent la qualité de discipline du comportement humain, d'éducation dans toute l'acception de ce terme : ils ont l'ambition de mener, par la voie de la maîtrise physique d'une technique de combat, à la stabilité mentale et à la paix. C'est dire que les arts martiaux, dans leur conception et dans leur finalité, visent à la formation de l'homme dans les plans indissociables de l'esprit et du corps.

Ont-ils réussi ? Oui, en partie seulement, dans la limite de leur prétention sportive et de leur engagement dans la haute compétition. Au centre de leur enseignement se trouve le contrôle de soi, à la fois point de départ, voie à suivre et but à atteindre dans la recherche de la perfection technique et d'un meilleur art de vivre. Mon intention n'est pas de rompre des lances avec les sports en général et les arts martiaux en particulier, mais de constater que ceux-là mêmes qui revendiquent la maîtrise du comportement se conduisent parfois en individus peu équilibrés, lorsqu'il s'agit, par exemple, de battre un record, de remporter une victoire ou à plus forte raison d'assumer un échec.

Certaines paroles, certains gestes tendent à prouver qu'il est difficile de s'en tenir au fair-play qui ne devrait jamais faire défaut lors de rencontres sportives, qu'elles aient lieu dans une salle de sport, sur un stade ou dans un dojo. Il est aussi parfois bien difficile d'excuser certains comportements indignes de l'esprit sportif. Il est aussi possible de constater qu'actuellement, alors qu'il n'est plus question de vie ou de mort, on respecte moins son concurrent que le guerrier ne respectait l'adversaire qui allait le tuer, ou qu'il était sur le point de faire passer de vie à trépas.

L'évolution sportive des arts martiaux a certes permis de substituer des objectifs sportifs aux objectifs guerriers mais, aussi paradoxal que cela puisse paraître, la sublimation de l'instinct de survie en désir de gagner a contribué à rétrécir le Do qui conduisait autrefois à la connaissance de soi et à la maîtrise complète du comportement, jusqu'à en faire un sentier quelconque. La victoire, où qu'on la recherche, amène la plupart du temps à ne se servir que de moyens directement efficaces, plus immédiats, sans considération aucune pour les éléments plus subtils, plus mentaux qui, à première vue, ne représentent pour les amateurs de trophées ou de gloire qu'un aspect secondaire. S'engager sur cette voie ce n'est pas suivre la voie des arts martiaux — le Do — dont la seule maîtrise des techniques n'est qu'un moyen, un aspect, une expression et non pas l'objectif à atteindre. C'est en outre n'offrir au public qu'un versant de la maîtrise complète de soi, car la maîtrise technique, considérée comme fin en soi et aussi réussie soit-elle, comporte toujours deux orientations potentielles, l'une négative, l'autre constructive, tant pour celui qui la possède que pour ceux qui en font l'expérience.

Une telle maîtrise aussi limitée est ambivalente, parce que mécanique, déspiritualisée, dessertie de la véritable maîtrise du comportement qui lui donne sa raison d'être et sa valeur morale. Elle contient en outre, dans les arts martiaux, deux possibilités radicalement opposées selon l'utilisation que l'on peut en faire. Elle peut aussi bien permettre de réaliser froidement et délibérément des actions condamnables que d'agir avec sang-froid quand les circonstances le requièrent pour son propre bien ou le bien de tous. Mais il est difficile de dire à l'avance avec quelle intention elle s'exercera.

Même l'homme cultivé, policé et équilibré ne peut préjuger de ses actes, et bien des anecdotes de la vie courante montrent que tout homme ordinairement bon et calme peut à chaque instant se déchaîner et se laisser emporter par ses instincts primaires. On comprend alors l'inquiétude que peut ressentir tout un public non averti qui ne voit dans la pratique des arts martiaux que le moyen d'apprendre la technique de combat et de s'en servir avec sang-froid. Juger ainsi les arts martiaux, c'est faire preuve de beaucoup de précipitation et de superficialité ; les pratiquer dans cet esprit-là, c'est afficher une incompréhension totale qui ne mérite pas que l'on s'y attarde.

Bien nombreux pourtant sont ceux qui voient encore dans les arts martiaux des exutoires de la société dont les membres, enclins à la violence, fréquentent les dojos, ces « espèces de défouloirs » pour régler « entre eux » tous leurs griefs, vider leur abcès ou atténuer leurs complexes. Que ceux qui pensent encore ainsi sachent seulement que la pratique d'un art martial exige, dès le début, la recherche d'un équilibre, d'un calme et d'une certaine humanité qu'on est parfois loin de rencontrer dans « l'esprit d'équipe » ou de « clocher » qui ne recule devant rien et dont, malheureusement, s'enorgueillissent tant d'autres sports, d'amateurs ou de compétition.

Il serait vain de faire le procès du sport en général et de la compétition en particulier, mais l'orientation des arts martiaux dans ce sens me paraît périlleuse et dénaturante, tant pour les arts eux-mêmes que pour l'homme lui-même. La valeur et la dimension humaine et sociale des arts martiaux sont ailleurs que dans la compétition, actuellement principal moteur du sport. Parce qu'elle secrète la Rivalité, la compétition sépare et isole les individus en les faisant lutter chacun pour soi. Parce qu'elle privilégie le résultat et glorifie la performance, elle fait de toute activité un apprentissage technique, un dressage du corps. Son importance actuelle et le haut niveau des performances font de la pratique d'un sport une dure préparation aux concours et aux championnats. Cela suppose de la part des pratiquants beaucoup de qualités physiques et beaucoup de volonté pour se hisser au niveau supérieur. Mais l'élévation du niveau des performances entraîne une amélioration des techniques — et l'on parle souvent de perfection dans la technique — ainsi qu'un choix des qualités requises pour obtenir cette technique et, inévitablement, une mise au point d'exercices appropriés pour développer ces qualités. Certes il faut se vaincre soi-même en se contraignant à toujours faire mieux, à réaliser des exploits de plus en plus difficiles, mais il faut surtout vaincre la pesanteur, le temps et la distance. Il faut surtout triompher de ses rivaux, vaincre les autres pour conserver sa place, son rang, sa situation. Et cela au risque de tout perdre pour l'honneur et l'équilibre.

Si dans les arts martiaux la compétition a pour effet de sublimer l'instinct combatif ou l'agressivité en les investissant dans des activités dont le but est plus positif — plus social que ne pouvait l'être celui des stratégies guerrières — son résultat est bien souvent contraire à l'évolution vers un mieux-être individuel, bénéfique à la société entière. De même qu'à l'époque du bushido la montagne illuminée de la sagesse fut toujours entachée par le versant noir des techniques guerrières et de leur dessein destructeur, l'aspect formateur et intégratif des arts martiaux adaptés à notre civilisation demeurera assombri par les motivations de leur pratique et notre conception du sport-compétition. Le fait de privilégier la performance, plutôt que l'épanouissement de soi, le résultat plutôt que le moyen de

l'obtenir, conduit inévitablement à trier arbitrairement et les candidats et les méthodes de préparation en fonction de la performance elle-même et des qualités exigées pour sa réalisation et son amélioration. Or, qui dit compétition ainsi définie implique forcément un recrutement en vertu de normes objectives et d'un but bien précis, d'individus physiquement capables de réaliser la performance, en d'autres mots d'offrir le meilleur rendement.

Il ne faut certainement pas nier l'importance de la compétition, ni sa valeur : elle est l'occasion pour l'individu de développer qualités physiques et morales pour l'activité en jeu et d'améliorer la technique ; sur un plan beaucoup plus général, la compétition est synonyme de meilleure compétence. Mais peut-on encore rechercher aujourd'hui dans un sport quelconque, ou dans les arts martiaux, l'occasion de réaliser un équilibre entre les fonctions physiques et les fonctions affectives et intellectuelles, ou encore de s'épanouir corps et âme ? Il semble que la volonté d'être le meilleur, le plus fort, le plus rapide, ou d'être membre d'une nation détentrice du plus grand nombre de médailles a décérébralisé et mécanisé le sport.

Elle l'a déspiritualisé. En un mot, elle l'a déshumanisé en faisant du corps un instrument de production hautement spécialisé et géré comme une simple machine dans une entreprise qui doit faire face à une concurrence de plus en plus dure. L'unique recherche des performances a terni l'idéal du judo, comme elle a terni l'idéal du sport. En ne s'attachant qu'aux résultats physiques pour suivre l'infamante amélioration des records, le judo a perdu sa sagesse millénaire ; il a rejoint de ce fait la conception occidentale de l'homme où prédominent la séparation, le dualisme corps-esprit et la hiérarchisation des fonctions. En standardisant sa méthode, en établissant une méthode unique, il s'est fermé à la créativité. En devenant un sport à part entière, c'est-à-dire en entrant dans l'institution sportive en place dans nos pays, il a négocié son âme pour une médaille.

2. Le retour à la maîtrise technique

Cependant, adaptation ne signifie pas changement radical, ni dénaturation. Dès son entrée dans les civilisations où prénaient avant toute chose la mécanisation, le rendement et la quantité, le judo a vu s'élaguer de son enseignement tout ce qui n'était pas directement et immédiatement productif. L'accent fut mis sur l'entraînement physique, le développement du potentiel musculaire, l'acquisition d'un savoir-faire hautement individualisé dans le domaine des techniques, et tout cela bien entendu au

détriment de la recherche d'une certaine qualité du comportement tant individuel que relationnel. Le judo devint vite un sport compétitif et il accéda au rang de sport olympique avec tout ce que cela suppose de contraintes, de sacrifices.

Si l'intention de maître Jijoro Kano fut de faire accéder le judo à l'olympisme, son désir fut aussi de donner à son pays d'abord, et d'offrir au monde ensuite, un nouveau système d'éducation physique et de formation du caractère à partir des arts martiaux traditionnels et principalement du jiu-jitsu que la civilisation occidentale avait, dès sa pénétration au Japon, rendus caduques. Ce qu'il mit au point fut une méthode ayant pour but l'acheminement de l'homme vers un nouvel art de vivre, basé sur la souplesse du corps et de l'esprit ainsi que sur une meilleure utilisation de l'énergie humaine.

L'Europe et l'Amérique réservèrent un accueil tiède, vraiment peu enthousiaste à ce nouvel art de vivre, malgré les démonstrations et les conférences du fondateur.

Ce ne fut qu'avec maître Kawaishi, installé à Paris, que le judo fut rendu plus compréhensible et plus accessible à nos mentalités. Il rationalisa son enseignement, découpa sa progression, en fixa les étapes, et cet art d'origine extrême-orientale devint un sport, comme nous le comprenons, et se développa en France.

Mais à l'heure de l'Occident où le « paraître » sonne plus fort et plus juste que « l'être », le judo perdit vite sa noblesse et sa sagesse.

En entrant dans l'institution que représentent le sport et l'olympisme, le judo perdait de vue les principes moraux qu'avait voulu revaloriser son fondateur, maître Kano, et ne s'inscrivait plus par conséquent dans une éthique de l'existence.

Il y a une similitude, dans les arts martiaux, entre le guerrier d'autrefois et le pratiquant d'aujourd'hui. Ni l'un ni l'autre, dans la plupart des cas et pour des raisons bien différentes d'ailleurs, ne donne la preuve d'une parfaite autonomie d'existence ; le premier était victime du contexte historique féodal et se devait d'être le plus fort, le second est victime du contexte social et sportif et se doit d'être le meilleur dans un milieu où la concurrence se fait chaque jour plus grande et plus dure.

Dans les deux cas, la maîtrise de tout un savoir-faire, approprié l'un au combat réel, le second à la victoire se substitue à la maîtrise de soi, l'authentique, qui consiste à apprendre à réussir, sans intention, à réaliser des performances nécessitant détente et calme et dont la réalisation même procure, pourquoi pas, un certain plaisir.

La valeur de la tradition martiale

La qualité exceptionnelle du katana, la précision de la technique, l'adresse du guerrier, aussi nécessaires fussent-elles dans l'art du combat s'avéraient de peu d'utilité dans le face à face avec la mort si le guerrier ne s'était préparé psychologiquement à affronter une telle situation. Il devait sa survie à une attitude mentale particulière autant qu'à ses actions physiques. Et les maîtres qui enseignèrent aux guerriers comprirent tout l'intérêt qu'il y avait à leur former le caractère avant même de leur enseigner la technique. On se souviendra, à ce sujet, de l'enseignement d'un maître du kendo (voie de l'épée) qu'aiment à raconter encore aujourd'hui certains maîtres d'art martiaux à leurs élèves avides d'accumuler les techniques, de les varier, impatients de tout connaître avant même de s'être préparés à apprendre et à recevoir.

Le maître (de kendo) dit à son nouvel élève :

« Dès aujourd'hui, chaque jour tu couperas du bois dans la forêt et tu puiseras de l'eau à la rivière. »

Le jeune homme s'exécuta et obéit à la demande du maître pendant trois années au bout desquelles il lui demanda :

« Maître, je suis venu pour apprendre l'escrime et je n'ai pas encore franchi les portes de votre dojo. »

« Aujourd'hui, suis-moi dans le dojo, fut la réponse du maître, et fais le tour de la salle en marchant sur la bordure des tatamis sans jamais la dépasser. »

L'élève fit consciencieusement cet exercice mais, au bout d'un an, il se mit en colère et s'écria :

« Je pars. Je n'ai rien appris de ce que je voulais apprendre. »

Le maître alors invita son disciple à le suivre et précisa :

« Aujourd'hui, je t'enseignerai la voie. »

Ils se rendirent dans la montagne et s'immobilisèrent devant un précipice qu'un tronc d'arbre lancé au-dessus du vide enjambait.

« *Traverse !* » ordonna le maître. L'élève fut saisi de panique à la vision de l'abîme qui s'ouvrait sous lui, et le vertige le paralysa.

Alors survint un aveugle qui, cherchant son chemin avec sa canne, s'engagea sans aucune hésitation sur la passerelle et franchit d'un pas tranquille le précipice.

Cet incident révéla au jeune disciple le secret de la voie et, abandonnant toute peur de la mort, il s'avança sur le tronc d'arbre, passa calmement au-dessus du vide, se retrouvant ainsi sur l'autre bord.

« *Maintenant, tu as maîtrisé le secret : abandonner l'ego, ne pas craindre la mort. Le bois que tu as coupé, l'eau que tu as puisée chaque jour ont développé tes forces et ton corps ; la marche attentive sur la bordure des tatamis a rendu tes gestes précis et délicats. Et tu viens aujourd'hui de comprendre le secret de la voie de l'épée. Va, tu seras le plus fort.* »

Plus que de son arme et de la façon de s'en servir, la vie du guerrier dépendait de son attitude mentale au combat, de sa propre aptitude à analyser correctement la situation, à décider et à agir correctement. De l'instrument utilisé dépendait la technique, mais le comportement au combat, la stratégie et l'efficacité de la technique étaient directement liés aux qualités mentales du combattant, qualités qu'il possédait ou qu'il avait développées, affirmées par des exercices spirituels appropriés et qu'un corps en parfaites dispositions de santé et de force rendaient encore plus sûres, plus efficaces. Il peut sembler paradoxal — ou pour le moins étonnant — de dire que l'efficacité dans un art martial, d'hier ou d'aujourd'hui, était et demeure toujours indépendante de la puissance musculaire, donc de l'âge ou du sexe et de la technique, donc d'un ensemble fini de procédés fonctionnels. A la limite il n'y a pas en art martial de techniques, mais seulement un comportement déterminant, une aptitude à saisir correctement la réalité et à agir conformément aux nécessités. Compte tenu de la possibilité de varier à l'infini le jeu de l'attaque et de la défense, et du fait qu'une attaque particulière ne se répète jamais de façon identique en forme, amplitude, intensité, etc., faisant ainsi et par voie de conséquence varier la défense, il semble illogique de réduire l'art martial ni plus ni moins à l'apprentissage d'un ensemble de procédés ou de méthodes, voire de trucs ou d'astuces susceptibles de permettre à quiconque de sauvegarder sa vie. Il ne fallut pas longtemps aux Sensei chargés d'enseigner les guerriers au maniement des armes pour comprendre que leurs vies étaient moins en danger, relativement du moins, pourvu que demeuraient en eux cette stabilité mentale et cette disposition à se battre avec sérénité.

Ayant compris cela, ils cherchèrent des enseignements susceptibles de leur fournir ce « nécessaire préalable » à tout contrôle de l'adversaire et du combat, cette maîtrise complète de soi : il fallait au guerrier se connaître lui-même avant de maîtriser son comportement, et de décider, avec justesse et vivacité, des actions à suivre en toute circonstance.

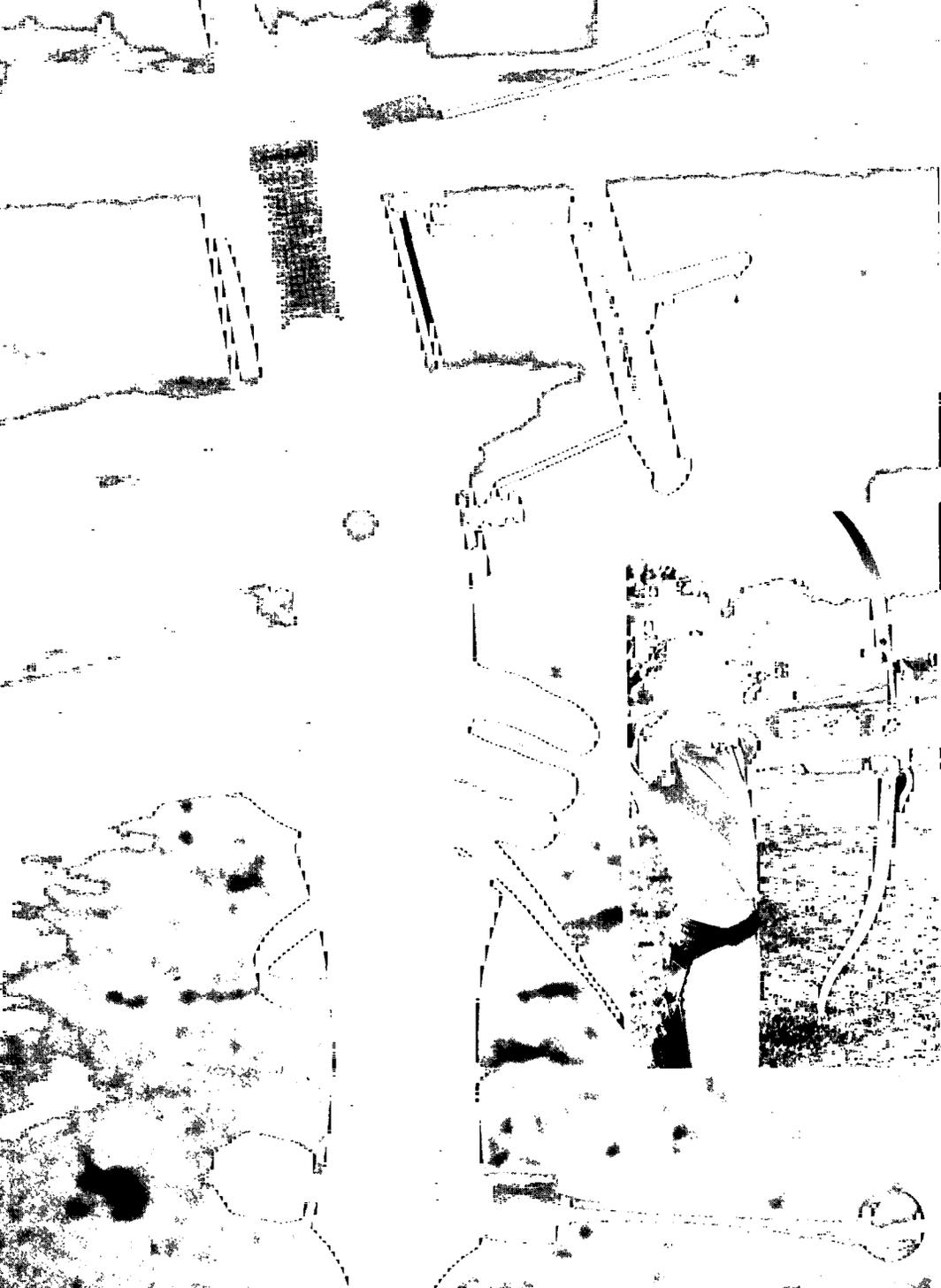
La réponse à cette quête se trouvait dans les théories anciennes, tant religieuses que spirituelles que le Japon avait assimilées. Indépendamment du but recherché, et au moins dans leur interprétation religieuse ou philosophique, ces théories aidèrent l'homme oriental à se définir, à prendre conscience de sa réalité et, par la suite, à mieux se prendre en charge, et se conduire de façon indépendante, autonome et efficace en dépit de la complexité de sa nature et de toutes les contradictions fondamentales qui pouvaient altérer son comportement et dont il se purgeait par un entraînement approprié. Sans aller jusqu'à rechercher l'extase par l'anéantissement du temps, le rejet du temps ou l'identification de la vie et de la mort, les guerriers surent adapter ces entraînements à leurs besoins personnels. S'ils n'allèrent pas jusqu'à rechercher la simplicité native qui fait reconnaître les comportements naturels, la fraîcheur de l'enfant et cette quiétude qui procurent une perception spontanée et globale de la nature des choses, de l'univers, vision juste et totale résultant de l'unification, de la fusion du corps et de l'esprit, ils recherchèrent au moins à atteindre un état tel que leur vision du combat fut d'une clarté et d'une objectivité sans cesse accrues. Les maîtres qui avaient la responsabilité de leur formation comprirent vite la relation existant entre l'application d'une technique correcte et décisive, sur le plan physique, fonctionnel, la décision du choix de cette technique et la perception de la situation aux niveaux respectifs du mental et des sens. Il s'agissait alors pour eux de dispenser un enseignement capable de révéler et d'accroître en tout homme les qualités requises pour accomplir ses actions au mieux de ses intérêts, et pour rester maître de sa destinée. De la sollicitation agressive à l'exécution de la réponse, chaque stade — sensoriel, mental, physiologique et fonctionnel — exigeait des qualités spécifiques : perfection de l'attention, vigilance, lucidité et acuité de l'observation par la concentration au niveau de la perception dans son ensemble aussi bien que dans ses moindres détails car sans « vue correcte » et sans « attention correcte », il n'y a pas « d'action correcte ».

Objectivité parfaite, sérénité et précision du jugement au stade de l'évaluation et de la décision ; détente, rapidité des réflexes, maniabilité du corps, instantanéité de la réponse, adéquacité parfaite de l'action au stade de la réaction.

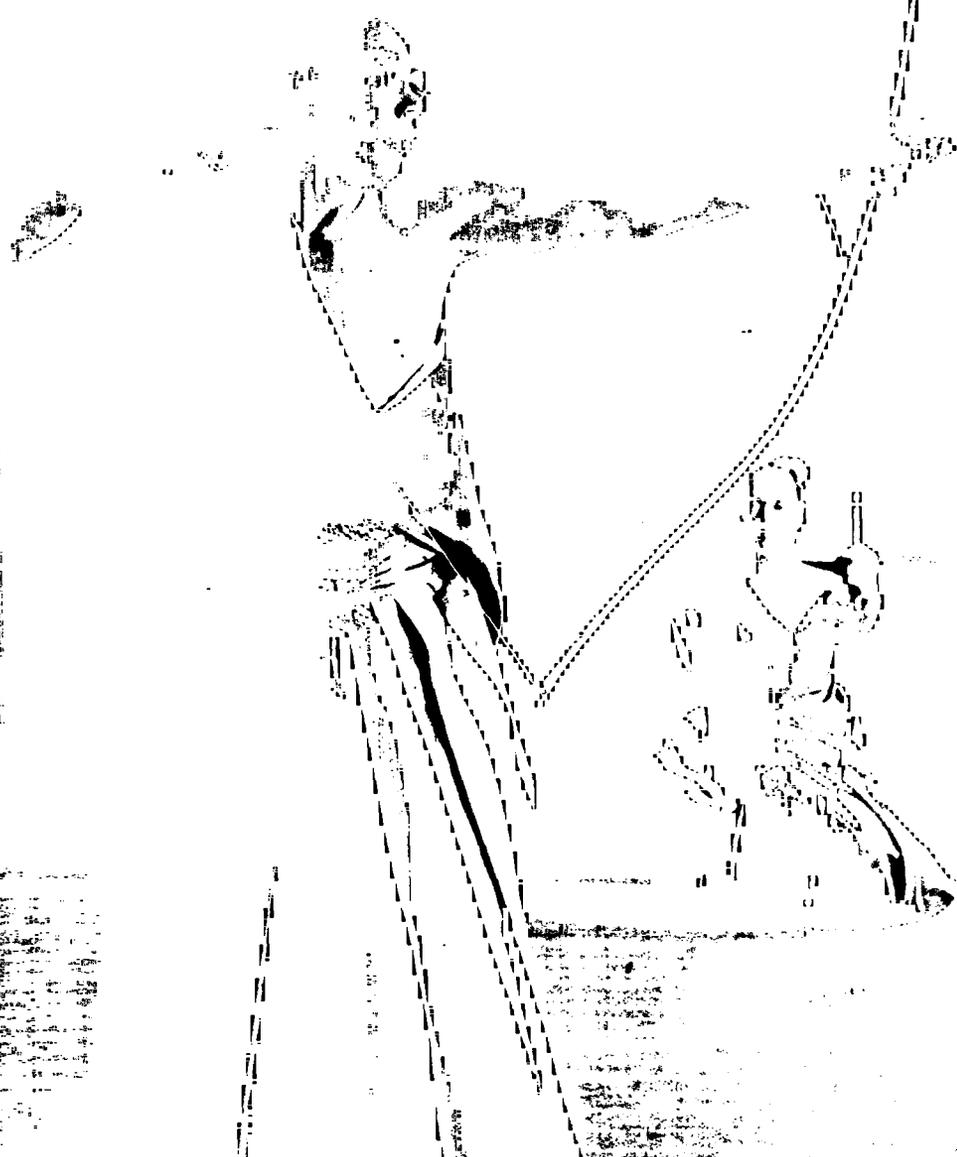
P. 194 : « *La science trouve, l'industrie applique, l'homme s'adapte.* » (Maxime extraite du Guide pour l'exposition industrielle de Chicago en 1933).

La civilisation industrielle et technologique foisonne de découvertes scientifiques qui ne cessent de bouleverser les conditions de vie sans tenir compte « *de la nature humaine, de ses lois, de ses habitudes, de ses besoins...* On dirait qu'au milieu des merveilles de la civilisation moderne, la personnalité humaine a tendance à se dissoudre. » (Dr. A. Carrel).

Photo : doc. FFTA



2. Kõhvaldada võivad ka rasked ja tõstetud asjad, mis võivad teha olukorra
raskemaks ja teha võimatuks. Kui te ei saa seda teha, siis võite
olla sunnitud võtma teisi meetmeid. Kui te ei saa seda teha, siis võite
olla sunnitud võtma teisi meetmeid. Kui te ei saa seda teha, siis võite
olla sunnitud võtma teisi meetmeid.



La méthode d'enseignement consistait alors à mener de front l'éducation physique, l'enseignement spirituel et l'apprentissage de la technique, pour atteindre à la liberté intérieure, source de sensibilité et de souplesse corporelle ainsi que spirituelle.

Pour parvenir à cet état d'où le guerrier pouvait « pénétrer » les choses du combat, s'y identifier pour mieux en suivre les évolutions, presque toutes les théories métaphysiques ou cosmogoniques et systèmes de pensées des pays de l'Extrême-Asie leur offraient deux concepts : celui du hara (ou centre) et celui du ki (ou énergie) qui devinrent, une fois abstraits de leurs contextes philosophico-religieux, les deux points de toute méthode éducative jusqu'à devenir le centre de toute la théorie du haragei, — ou théorie de la centralisation présente dans tous les arts martiaux, — mais aussi dans l'art du thé, la vie des fleurs et les arts picturaux pour n'en citer que quelques-uns... En un mot la théorie de haragei devint manière de se comporter, un art de vivre qui se répandit partout jusqu'à devenir un trait spécifique de la mentalité japonaise.

La psychologie de l'aikido

1. Au-delà des concepts habituels

Dès son entrée au dojo, l'élève en aikido se trouve immédiatement confronté à des concepts, des termes ou des explications dont la signification lui échappe. Sur les tatamis, le cérémonial, les exercices de mise en condition physique et mentale qui précèdent toujours la séance d'entraînement le déroutent. Au cours de l'apprentissage de la technique proprement dite il n'est jamais question de force ni de robustesse, et l'efficacité du mouvement qu'on lui montre et qu'on lui enseigne est toujours liée à la personnalité de nage, au « kokyū » qu'il possède et qu'il a su, après de longues années de pratique, développer en lui. Finalement il apprendra que le « kokyū », clef de voûte de l'efficacité, ne doit son existence en chacun de nous qu'à la connaissance et à la maîtrise du hara et du ki autant qu'à la puissance de la technique de combat.

Peut-être le débutant, voyant le maître à l'aise et souriant au milieu de tous les attaquants, fera-t-il encore un rapprochement entre son efficacité et son ancienneté, sa technique, son sens du combat ou tout simplement sa puissance physique à projeter tous ceux qui ne ménageront ni leurs muscles entraînés, ni leur force à le saisir — ou du moins à tenter de le faire — et qui, inévitablement, se verront jetés comme dans un tourbillon, projetés sans avoir le temps de réagir ou même d'agir. Sans doute, durant ce spectacle, ce même débutant raisonnera-t-il de façon habituelle, alimentant son raisonnement d'équations du type :

Muscles + Entraînement = Force

Rapidité + Souplesse = Aisance dans l'esquive

Habitudes du combat = Efficacité

mais ce qu'il ne comprendra pas c'est que la rapidité du déplacement, la précision de l'esquive de nage, sa vivacité de mouvement et son aisance à se

défaire d'un ou de plusieurs attaquants ne sont dus qu'à la mobilité de son corps parfaitement en équilibre et détendu, et de son esprit parfaitement stable et disponible. Plus qu'à l'habitude des attaques et à la force de ses muscles l'expert en aikido doit la précision de son esquisse et la rapidité de son déplacement, à la maniabilité de son corps — certes toujours dispos — et à la sérénité de son esprit, toujours à même de voir l'attaque en cours, de deviner celles qui se dessinent, de devancer celles qui hésitent afin de toujours les mieux contrôler et de rester maître de l'espace ou l'agressivité risquerait de surgir.

Plus qu'à la force de ses muscles et à la puissance de sa technique, l'expert en aikido doit son aisance à se débarrasser de ses adversaires, à la délicatesse, à la fluidité de ses gestes et à l'arrondi de ses mouvements toujours teintés de bienveillance face aux assauts de l'opposant.

Disponibilité, mobilités corporelle et mentale, maniabilité du corps, sérénité de l'esprit, précision du geste, clarté de la perception font partie des qualités requises dans l'apprentissage de n'importe quel art martial, fût-il orienté vers le bien-être individuel et la concorde. Avant la puissance musculaire, avant la perfection de la technique, ces qualités rendent le pratiquant capable d'apprécier rapidement et calmement toute situation même aliénatrice, de décider simultanément de l'action à suivre et d'exécuter sur-le-champ et de façon cohérente et efficace cette décision. Comme le guerrier d'autrefois devait accéder à cette sorte de plate-forme psychologique de la stabilité mentale à partir de laquelle la maîtrise totale qu'il avait de son comportement lui permettait, entre autres, d'affronter quotidiennement la mort sans angoisse et sans peur, le pratiquant doit avant tout rechercher la maîtrise de soi la plus parfaite avant de s'engager dans la technique et le combat qui ne devraient pour lui, en nos temps de paix, n'être que l'occasion de lui donner consistance et solidité. Mais trop impatient de réussir, de vaincre ou de paraître, l'homme occidental actuel néglige la connaissance de soi, de ses virtualités pour tôt ou tard se briser corps et âme dans l'opposition, et de façon irréversible. Alors que le guerrier samourai consacrait peut-être plus de temps à entraîner son esprit, à rendre plus étroit le contrôle qu'il effectuait sur lui qu'à manier le sabre, le futur champion d'un art martial devenu sport se fabrique, à l'abri des regards indiscrets, une technique bien à lui et pourquoi pas en fonction des failles ou des faiblesses qu'il a pu noter chez ses adversaires... pour les surprendre !

Comme tout art martial, l'aikido en tant que méthode de sauvegarde personnelle n'a sa raison d'être et sa valeur que parce qu'il permet à ses adeptes de s'adapter physiquement et corporellement à un univers constitué de frictions, de violence, d'agression, directes ou pernicieuses, sans avoir eux-mêmes recours à des arguments identiques.

A ce stade, son efficience se mesure en fonction des capacités

adaptatives du corps qu'il permet d'acquérir, de développer et d'affiner. Mais il faudra des années de pratique au néophyte avide de succès pour qu'un jour il se rende compte que derrière l'efficacité physique qui, en apparence, règle les fonctions d'agression et de défense, l'aikido implique à tout moment des actes dont la production est déterminée par l'initiative et non par l'instinct ou l'habitude. Il faut espérer alors que pour lui se lèvera l'ambiguïté de l'aikido pratiqué et enseigné en qualité d'art martial dans un esprit de paix, dans la perspective d'une fraternité universelle. Il comprendra peu à peu que la spécificité, l'originalité de l'aikido consiste non à imposer sa propre technique, à vaincre les autres, mais à laisser à son expert la possibilité de penser qu'il peut ou ne peut pas anéantir le ou les attaquants. Ce « pouvoir » de ne pas faire n'est plus du domaine des capacités physiques ou techniques, mais se situe au niveau plus abstrait — plus mental — de l'alternative d'agir ou de ne pas agir, ou encore d'agir d'après sa nature ou selon des impératifs moraux, une éthique propre à l'aikido et fixée par maître Morihei Ueshiba.

Jamais, dans cet univers particulier du dojo d'aikido où les individus s'engagent dans des activités d'agression et de défense, la nature ne prendra le pas sur la culture, ou ne s'y opposera — du moins devons-nous l'espérer en souhaitant que l'aikido reste ce qu'il est, en marge des activités sportives essentiellement physiques et désintellectualisées. Puissent les maîtres conscients de leur rôle et de leur exemple y veiller.

En cela l'aikido mérite pleinement d'être qualifié de discipline du comportement plutôt que de sport, appellation devant laquelle il se montre quelque peu réticent parce qu'il connaît le processus rétrécissant qu'entraînent à la fois la conception actuelle du sport et sa fonction dans la société. L'aikido ne donne pas un rôle primordial à la technique et aux fins qu'elle permet d'atteindre. Son enseignement consacre une large place à la recherche de soi, à l'acquisition de la maîtrise du comportement, si nécessaire lorsqu'on se propose de contrôler les autres ou tout simplement de vivre parmi eux, avec eux, et de maîtriser une situation agressive. Pour cela, il emprunte les voies suivies par les maîtres d'armes du Japon d'autrefois et que perpétuent encore ceux qui comprennent l'utilité et la valeur des choses et des théories anciennes qui ont fait leur preuve dans un monde fou de nouveautés et de changements.

2. L'esprit de l'aikido

Dans une société en mutation — et dont le trait le plus caractéristique est d'être évolutive ce qui, au fond, est un bien —, l'effort constant

d'adaptation aux changements inévitables, l'identification à des modèles sans cesse nouveaux, finit par perturber considérablement tout le système régulateur dont la nature a doté l'être humain. Sous l'influence des tensions et des « stresseurs » de tous ordres que nous propose le milieu ambiant, et qui jalonnent et organisent en fait toute notre vie relative, l'homme se trouve en perpétuel déséquilibre. Il lui faut, à chaque instant, se mobiliser et utiliser son énergie d'adaptation pour faire face et se maintenir hors du courant qui épuise, à petites doses, mais de plus en plus ses forces vitales. En agissant ainsi, l'individu brûle son capital d'énergie, consomme ses réserves et finalement use prématurément son organisme en allant au-delà des possibilités de son fonctionnement normal. C'est par un trop grand souci d'adaptation — dont les causes sont aussi diverses que les individus sont différents — que l'homme perd de plus en plus rapidement, sans s'en rendre compte, sa faculté d'adaptation, l'une des plus significatives de la vie. C'est parce qu'il confond les choses de la vie et ses multiples aspects avec la vie elle-même que l'homme projette d'en fixer le cours ou d'en arrêter le mouvement en essayant d'en retenir les moments successifs ; une telle entreprise ne peut que conduire à lignifier la vie, à immobiliser son flux pour mieux en saisir le sens. Or les choses, les événements et les moments de la vie ont ceci de particulier qu'ils sont transitoires, non répétitifs et évanescents, ainsi que nous l'enseignent les philosophies orientales. La tentative qui consiste à vouloir en retrouver la nature et les sensations prive l'homme de son aptitude à vivre « l'ici et maintenant », et à percevoir la vie dans son mouvement et son éventuel changement.

« Chaque instant de la vie, qu'il soit hostile ou paisible a quelque chose d'unique. »

Il semble que l'on doive plus le sentiment de vivre pleinement à l'aptitude de percevoir l'originalité, l'éclat de chaque instant de vie, à se mouvoir avec la vie, à son rythme, en acceptant ses incessantes modifications qu'au fait de posséder ou de s'approprier de façon définitive ce qu'elle ne cesse d'offrir. Cette tentative de s'attacher les biens et les richesses de la vie, au lieu de libérer l'homme de l'emprise d'une vie ratée, l'enchaîne aux circonstances extérieures qu'il ne maîtrise plus. Ses difficultés d'adaptation aux fluctuations de la vie sont d'autant plus grandes qu'il perd la jouissance de ses facultés d'adaptation, son intégrité et son indépendance par rapport à son milieu de vie.

Faute de regarder en lui-même et de chercher dans les profondeurs de son être les causes de son déséquilibre grandissant, l'homme de ce siècle éprouve inévitablement, à un moment ou à un autre de son existence, la triste et pénible impression de passer à côté de sa propre vie, d'être laissé pour compte. Le sentiment d'angoisse qui en résulte et tous les efforts qu'il

fait pour tenter de l'atténuer ou de le supprimer le conduit à l'épuisement rapide de son énergie vitale, au « *nervous break down* » qu'il tente de surmonter en puisant dans la pharmacopée euphorisante de la médecine du corps ou en se tournant vers la médecine de l'âme. Ni le corps stimulé ou dynamisé l'espace d'un instant par la pilule magique, ni l'esprit averti de ses entraves ou de ses limites mises au jour par les techniques des sciences humaines qui voient et appréhendent les choses de l'extérieur, aussi honnêtes et puissantes soient-elles, ne parviendront jamais à résoudre positivement le problème que posent à l'homme la variété et la complexité de ses déficiences, de ses préjugés, de ses résistances mentales et de ses aspirations. Cela ne signifie pas que les médecines du corps et de l'âme sont inutiles. Mais avant d'avoir recours aux modes de connaissance scientifique qu'on lui propose, il devient urgent que l'homme apprenne que son équilibre et sa stabilité — garants de son aptitude à vivre et à saisir la vie dans ses multiples aspects — dépendent aussi de lui, qu'ils sont en lui et que lui seul peut les maintenir et les affermir. Il lui faut pour cela entreprendre l'exploration de sa propre nature, objectivement, sincèrement, sans artifice, selon une approche complètement différente de l'investigation scientifique qui procède de l'extérieur et qui voit les choses d'en face.

Est-ce parce qu'il s'imagine trouver une solution rapide à tous ses problèmes que l'homme occidental de maintenant s'en remet à la sagesse orientale et à toutes les techniques qu'elle propose pour atteindre l'épanouissement et le bonheur, ou par simple goût pour l'orientalisme ? Il est vraisemblable que les voies qu'offre l'Orient peuvent aider l'homme à mieux se réaliser, et cela pendant toute la durée de sa vie, parce qu'elles exigent d'abord qu'il prenne conscience de sa propre nature, qu'il en clarifie ensuite les potentialités, qu'il en dévoile les virtualités, les imperfections, les richesses et, qu'enfin, il n'attende pas d'elles une satisfaction immédiate. L'attitude la plus fréquente consiste à commettre l'erreur de s'y jeter corps et âme et de n'en tirer que désillusions amères. La sérénité, dans le combat comme dans la vie, ne s'acquiert pas du jour au lendemain ; la recherche de la stabilité et de la cohérence dans ses actes et ses pensées est une épreuve de longue haleine. Le seul fait d'adhérer aux principes essentiels des voies, qu'elles s'appellent **zendo** (voie du zen), **aikido** (voie de l'harmonie) ou **yoga** (voie de la jonction), pour ne citer que les plus connues, ne suffit pas à rendre le passage dans la vie meilleur, en l'éclairant d'une lumière nouvelle et chaude, parce qu'exotique.

Toutes les pratiques orientales sont un continuel dépassement de soi et supposent un total engagement dans lequel l'acteur est à la fois spectateur et juge. Il n'y a pas de tricherie possible excepté dans le simulacre d'une adhésion complète de la part des exécutants. Je pense à la voie de l'épée que suit l'aikido. Combien de nouveaux adeptes repartent plus déçus et plus

désespérés qu'avant leur arrivée lorsqu'ils se rendent compte de tout le chemin qu'il leur faut parcourir avant de pouvoir réagir correctement et efficacement — tant dans leur corps que dans leur esprit — face à toutes les attaques, sans autre intention que celle de ne pas arrêter le déroulement du combat. Il est plus facile de vaincre en s'opposant ou en résistant à l'attaque qu'en s'y adaptant ou s'y identifiant pour mieux la contenir et la diriger ; mais cette forme de victoire ne met en jeu qu'une qualité de l'individu, la force appelée un jour à faiblir inévitablement parce qu'isolée et relative, alors que la puissance de vie suppose l'exercice de toutes les facultés humaines et leur cristallisation en une seule énergie, en un élan vital capable de donner à l'être vivant suffisamment de ressort et de liberté pour saisir la vie dans ce qu'elle a de plus changeant et de plus imprévu. La souplesse, la flexibilité, l'art de vivre en accord avec soi-même et les choses de la vie ne s'acquièrent pas par le seul fait de la volonté : ils sont le fruit d'une longue pratique qui commence par un retour de l'homme à sa source, par la remise en cause de toutes les qualités et valeurs considérées comme essentielles. Et cette première traversée, jusque dans les profondeurs les plus secrètes de l'être humain, n'a pas pour seul but de révéler le caractère fugitif du monde extérieur ou la non-permanence des choses de ce monde, ni leur aspect transitoire et illusoire, mais de placer l'homme dans un face à face avec lui-même et de le mettre en demeure de prendre connaissance, par lui-même, au travers d'une activité librement choisie et désintéressée, de toutes les possibilités qui sont en lui de prendre en main son destin et de maîtriser le cours de sa vie. Mais en même temps que naît en lui cet espoir, toutes les entraves, les limites et les difficultés qui s'opposent à sa réalisation voient le jour. Il est alors certes plus facile momentanément de fuir la vie et de se réfugier dans une calme et paisible solitude que d'affronter de face sa propre incapacité à s'y adapter en tentant d'en chercher les causes, au fond de soi, et d'y remédier.

La voie difficile des arts martiaux ne consiste pas à enseigner le renoncement total ni l'abandon inconditionnel de tout ce qui fait la vie ; ce n'est pas une voie de retraite ; bien au contraire, ils sont la remise en cause en l'homme de tout ce qui contribue à entretenir son désaccord avec le monde extérieur, à le rendre plus profond et plus alarmant. Faute de voir clair en lui, l'homme se trouve de plus en plus aveuglé par ce qui l'entoure et, dans l'incapacité de redresser le cours de son existence, il se laisse emporter par les illusions qu'il nourrit à l'égard des choses de la vie. Lorsqu'il prend conscience de son égarement parmi tous les biens matériels qu'il accumule, il est trop tard pour faire machine arrière car il lui manque alors les moyens concrets et pratiques pour se remettre au rythme de la vie. Sa force musculaire ou son intelligence se sont épuisées dans l'accomplissement d'exploits, dans la réalisation d'entreprises qui ont bouleversé et usé son organisme. Si le temps arrange bien les choses en permettant à

l'organisme — avec l'aide d'une thérapeutique quelconque — de recouvrer tout ou partie de son énergie vitale, il subsiste cependant des traces ineffaçables, des faiblesses, qui risquent un jour ou l'autre de freiner le processus d'adaptation ou tout simplement d'altérer sa résistivité et son adaptabilité.

L'aikido, en s'inspirant de la philosophie zen, plonge l'homme au cœur même du problème. Il ne refuse pas la vie, pas plus qu'il ne refuse le combat. Il oriente le pratiquant vers la recherche des causes de son manque de maîtrise, source de l'incohérence et de l'inefficacité de ses actions. En plaçant le combattant au centre même de la vie dont le combat est le symbole, il entend lui donner les moyens physiques et mentaux d'en suivre les manifestations, aussi imprévisibles et variées soient-elles. Le secret de l'adaptation n'est pas dans une perpétuelle variation de nos comportements ou de nos états, ni dans des réalisations originales faisant oublier nos incertitudes et nos hésitations ; une telle compréhension de cette faculté laisserait supposer que la singularité de notre identité personnelle consiste dans l'aptitude au changement et que l'absence de permanence est le trait le plus discret de la personnalité. Au contraire, l'aikido enseigne que la force d'adaptation et la puissance de vie sont tributaires de la permanence de notre personnalité, parfaitement reconnue et stabilisée dans ce qu'elle a de physique et de mental, et capable d'aller de l'avant.

A tout moment de sa pratique, l'aikido exige de son adepte qu'il amorce un processus d'identification de soi. Les exercices traditionnels de mise en forme du pratiquant dans son ensemble physique et psychique sont, en fait, une remise en cause nécessaire de toutes ses facultés physiques, intellectuelles et morales, une sorte de reconnaissance non influencée de soi, par soi. Cette préparation spécifique à l'aikido se déroule dans un calme méditatif qui favorise la descente en soi, le contact de soi, l'identification de sa propre réalité et l'harmonisation de son fonctionnement en vue d'obtenir de l'être total et global qui en résulte, un comportement cohérent et unifiant.

L'aikido maintient ces exercices dans son enseignement, parce qu'il en connaît par expérience la valeur et l'efficacité, tant sur le mental qu'ils préparent, que sur le physique et la sensibilité qu'ils développent.

Il s'agit donc, par des exercices particuliers et adaptés à la pratique d'un art martial, de faciliter la découverte de la véritable identité de l'être avant même de rechercher son unité et la cohérence de son comportement, point de départ et aboutissement du Do, ou voie de la perfectibilité. L'acte respiratoire se trouve à la charnière du physique et du mental — nous précise la médecine occidentale qui commence à enrichir son approche de l'homme d'un esprit plus synthétique — et l'attention portée à la respiration contribue autant à leur fusion qu'au maintien de leur unité, statique dans un premier temps, dynamique ensuite.

Au processus d'identification de soi s'ajoute — et bientôt se superpose — une autre démarche, tout aussi personnelle, qui consiste à harmoniser et à normaliser les différentes fonctions individuellement et entre elles, puis à activer et canaliser l'ensemble des forces vitales dans un élan de vie que le maître-fondateur a orienté vers une activité de fraternité humaine et de solidarité cosmique.

Ce sont là, analysées dans le temps, les deux étapes conduisant à la fusion de toutes les facultés humaines préalablement reconnues et développées. Il va de soi qu'une longue pratique sincère de ces exercices, menant à une connaissance de soi sans cesse approfondie, et l'expérimentation du résultat acquis pendant le combat ont pour effet d'une part de rendre les trois moments de cette démarche (identification de soi, harmonisation, fusion) concomittants et instantanés et, d'autre part, de tester la persistance et l'efficacité de l'état unifié ainsi obtenu en des circonstances aussi diverses et désorganisantes que celles offertes par un combat libre et authentique.

Le but que se propose d'atteindre l'aikido : l'harmonie, la paix dans la vie par le truchement d'un art de combat amputé de la stratégie offensive, pourrait laisser croire qu'il tend à valoriser certains aspects de la personnalité et à neutraliser ou à refouler ce qui, dans le pratiquant, ne correspond pas à ses visées. Il n'est pas dans l'esprit de l'aikido d'opprimer tout ou partie de ce qui constitue l'individualité de chacun. Il n'entend pas réduire les tendances incompatibles avec l'idée de l'homme éduqué, sociable, bon mais soumis ; il n'entreprend pas non plus de sublimer les pulsions telles qu'elles sont en les canalisant vers des activités nobles et reconnues comme formatrices. Ce qu'il recommande, c'est la prise de conscience de l'individualité, en la vivant dans ce qu'elle a de bon et de mauvais, en l'expérimentant dans un contexte susceptible de l'améliorer. C'est en laissant s'exercer les tendances égoïstes ou mauvaises dans une situation et une perspective faisant ressortir leur aspect négatif que l'on contribue le mieux à leur remise en cause et à leur refreinement permanent. L'art martial, vu sous l'angle de l'aikido, est l'occasion donnée à la personnalité du pratiquant de se définir, telle qu'elle est réellement dans son ensemble, dans sa complexité comme dans ses contradictions. Le désir de puissance, l'instinct de combativité, l'agressivité, le sens égotique activant la plupart de ses actions ordinaires peuvent se manifester mais, ne rencontrant rien qui puisse les entretenir ni leur permettre de se réaliser, ils finissent par s'assagir, se discipliner progressivement et s'intégrer dans un ensemble homogène et positif qui ne doit son existence qu'à la pratique assidue d'une technique de combat, au sein d'une communauté d'hommes animés du même idéal de fraternité et de solidarité.

Ainsi comprise, la pratique de l'aikido devient un exercice d'auto-discipline où la technique n'est plus qu'un moyen concret et à la portée de

tous, d'acquisition et de vérification de ce que nous croyons généralement, en Occidentaux intellectualistes que nous sommes, être une vue de l'esprit, seul capable de définir les vertus humaines et de leur donner un contenu. Pratiqué comme méthode investigatrice personnelle, dans un souci de clarification de la personnalité, l'aikido est susceptible de donner à son adepte une meilleure compréhension de sa nature pénétrée de l'intérieur en même temps que les possibilités de n'être plus prisonnier d'elle et de ne plus courir ainsi le risque, en ne la maîtrisant pas, de se laisser aller à commettre des erreurs ou des actions condamnables.

C'est parce qu'il reconnaît en tout homme l'existence de la violence à l'état latent qu'il préfère la traiter par « homéopathie » (1) plutôt que d'adopter une attitude spirituelle non violente, passive et, par-là même, plus souvent négative. Il reconnaît en tout homme, et en toute chose, l'inséparabilité du Bien et du Mal, du Juste et de l'Injuste, du Bon et du Mauvais, autant de catégories fixées par l'esprit (ou la conscience judéo-chrétienne) ; l'idéal qu'il propose est à la portée de l'homme ordinaire pourvu qu'il fasse preuve d'une grande humilité et participe activement à son amélioration.

Les trois principes d'identification, d'harmonisation et de fusion de toutes les facultés données à l'homme, à des degrés divers et orientées vers le Bien ou le Mal, selon les individus et les circonstances, préparent et soutiennent la conduite humaine. Ce sont les trois étapes du développement de la personnalité. Ces trois principes en déterminent la nature en même temps qu'ils en affermissent la solidité et en favorisent la cohérence et la permanence.

La recherche de l'harmonie universelle qui représente la finalité de l'aikido oriente irrémédiablement et définitivement la personnalité qui s'acquiert par sa pratique et par le souci d'un constant perfectionnement vers l'unité, le bien et la paix en lui donnant les moyens à sa portée de les vouloir et de les obtenir activement et positivement. Mais, avant de vouloir l'harmonie et la paix dans un domaine social et universel, il est nécessaire de commencer par l'établir en soi, et de centraliser toutes les potentialités débarrassées de leur gangue en un point d'où peut s'écouler l'énergie ainsi stabilisée, unifiée et orientée. Tout l'aikido se construit et se vit à partir de la fusion des énergies spirituelles et physiques dont la quintessence est aussi immatérielle que le souffle qui la génère et la porte, et dont les effets sont aussi insoupçonnables que les bienfaits d'une respiration profonde et contrôlée sur l'ensemble de l'organisme sont subtils et considérables. Cette

1. « Le don unique du Japon à l'univers est d'avoir inventé l'homéopathie de la violence. »
Préface de M. J.-L. Jazarin dans *Présence et Message* de M. A. Nocquet.

énergie s'appelle le ki, ou énergie vitale ; ce centre se nomme le hara ou lieu de centralisation, de stabilisation et d'expansion du ki. C'est parce qu'il ne se contente pas de la localisation dans l'intelligence de toutes les facultés humaines que l'aikido fait, dans son enseignement hautement spirituel, une large part à l'éducation du corps et de la sensibilité, dans le seul but de libérer l'esprit et de l'élever.

3. L'aikido du corps et de l'esprit

« Développe ce corps qui est tien, en lequel résident la parole, l'ouïe, la vue et sur lequel règne l'esprit. »

Upanishad contemporain de la naissance
du bouddhisme (VI^e siècle av. J.-C.)

A les voir marcher en glissant, tourner, pivoter d'un bloc, se rouler en avant puis en arrière sur le tapis, le fouler avec leur corps tout entier, on pourrait croire qu'ils s'amusent comme des enfants. Et c'est vrai : ils éprouvent de la joie, un certain plaisir à sentir monter en eux, de la plante des pieds à tout leur corps, un éveil de tous leurs sens que la vie quotidienne réprime ou tout simplement étouffe.

Le monde du dojo d'aikido est bien différent de leur monde quotidien. Le temps s'y immobilise. L'espace s'y amplifie. Les activités qui s'y pratiquent remettent en question les acquis et les habitudes, bousculent les préjugés, maltraitent les mentalités fermées.

Ceux qui sont là prennent le temps de se tourner vers eux-mêmes et de refaire l'apprentissage de leur corps, pour le plaisir, sans autre intention que celle d'acquérir cette sensibilité musculaire, cette aisance à sortir du plan vertical, à se mouvoir dans un espace libre, à reconnaître par l'intermédiaire de leur corps leurs propres formes et celles des autres, ainsi que leurs positions ou mouvements.

Rien de commun avec les sportifs plus enclins à croire que l'unique moyen de se connaître se trouve dans la résistance et l'opposition qu'ils rencontrent chez les autres ou dans la victoire qu'ils remportent sur eux.

Il faut beaucoup d'humilité et de patience pour réapprendre les possibilités qu'offre le corps, pour modifier notre vie de relation, et pour reprendre l'initiative de notre motricité dans un espace non défini par la distance que l'on met entre soi et les autres, où l'homme quitte sans déchoir la verticalité et la ligne droite, symboles de son évolution et de sa puissance. La chute ukemi (qui n'est en fait qu'un brise-chute, c'est-à-dire un déplacement de tout le corps dans l'espace sphérique pour éviter « l'étalement ») exprime à la fois l'aptitude corporelle du pratiquant à

maîtriser son espace locomoteur en fonction des autres, et son aptitude mentale à vaincre la peur, l'appréhension de tomber et l'inconfort moral de se retrouver à terre. La souplesse musculaire permet de larges mouvements et d'amples déplacements ; la souplesse du mental accroît la disponibilité du corps qui suit sans raideur.

Tous les exercices préparatoires de l'aikido, en tant qu'activités corporelles, développent harmonieusement les qualités naturelles du corps — rapidité, souplesse, détente, vigueur — sans privilégier l'une ou l'autre. Ils contribuent, comme toute activité physique, au développement de l'endurance et de la robustesse, sans en faire les objectifs principaux. Ce qui importe plus, c'est l'acquisition de cette malléabilité du corps et de cette fluidité psychique qui donnent à l'esprit, en aikido, l'art de l'action correcte, prompt, opportune et efficace. L'utilité de tous les exercices qui préparent au combat, au randori, n'est pas tant de permettre au pratiquant d'effectuer des déplacements en rotation dans un parfait équilibre ou de s'élancer dans une chute bien déroulée, mais de parvenir à se libérer de toutes ses appréhensions, de toutes ses craintes, à se défaire de tous les réflexes, de toutes les raideurs, de tous les préjugés qui annihilent son autonomie de mouvement et paralysent sa liberté d'action.

Le progrès en aikido est d'abord dans l'art de la chute. Bien chuter sans risque de blessure, c'est savoir manier son corps, c'est apprendre à s'adapter corporellement à une situation sans que l'esprit ne s'y oppose et, psychologiquement, en sachant que le corps ne s'y refusera pas. Le combat, qui ne se répète jamais de la même façon, est alors à la fois une éducation physique et psychique, où le pratiquant peut tester sa capacité d'action — je devrais dire le développement de sa capacité d'agir tout simplement. Le seul fait d'utiliser deux mots si différents en apparence, du moins dans nos esprits, ou de les accoler (psycho-physique ou psychosomatique) prouve bien la carence de notre pensée à définir l'homme dans son unité et notre difficulté à nous défaire de notre mentalité dualiste. C'est cette attitude, à laquelle s'ajoute un esprit de morcellement, qui nous imprègne inconsciemment et longtemps lorsque nous nous initiions à un art oriental qui freine notre progrès et limite nos possibilités. La première difficulté à vaincre consiste à faire le vide de tout ce que nous savons, de nos opinions et de nos théories propres ; la plus grande réussite est sans doute d'aborder l'aikido avec un état d'esprit qui fait du corps un élément d'information et de prise de conscience directe et non plus seulement un instrument d'exécution.

Les gestes impulsifs, les mouvements saccadés, les déplacements étriqués du début traduisent les hésitations du corps, sa soumission à l'esprit qui commande en fonction de ses craintes, de ses réticences, de ses intentions ou de ses croyances.

Ils sont aussi la manifestation d'une incapacité corporelle à se mouvoir

autrement que par des automatismes parfois désordonnés, selon un schéma bien établi, dans un milieu bien reconnu, où le moindre changement met les réflexes et la capacité d'adaptation à rude épreuve.

La réussite des tai-sabaki (déplacements du corps par effacement ou pivotement), la combinaison harmonieuse des déplacements rectilignes et des tournoisements, le tracé continu dans l'espace de lignes, de cercles, de sphères et de spirales donnent l'impression d'une activité facile au cours de laquelle les corps exultent de leur propre découverte, de leur propre entraînement et agissent sans autre intention que leur propre perfection.

On est alors bien loin du premier stade où les pratiquants, ignorants d'eux-mêmes et de l'art du combat, s'absorbaient corps et âme dans la réalisation pénible de leur stratégie défensive. Bloquant ou frappant instinctivement, ils se figeaient dans des attitudes où la totalité de leur puissance physique, concentrée dans les muscles concernés par l'attaque ou la saisie adverse, leur enlevait toute possibilité d'un déplacement rapide ; ils se gelaient dans des postures où la pensée aveuglée par la menace et la crainte de l'agression se fixait et perdait ainsi toute possibilité d'envisager le moyen de se tirer d'affaire autrement qu'en résistant ou en s'opposant.

On s'éloigne d'un second stade où la stratégie demeure encore mécanique, lorsque les postures, les déplacements, les esquives, les façons de diriger l'attaque sans y résister, de concevoir le combat et de respirer ont été appris et expérimentés. Mais, paradoxalement, la connaissance scientifique de l'art du combat fait perdre l'aisance et la rapidité de l'instinct et du geste automatique, empêchant ainsi l'action de jaillir d'elle-même. Ils semblent avoir perdu leur liberté de mouvement et de pensée, et s'immobilisent dans l'analyse et la compréhension intellectuelle du geste qu'ils ont à accomplir, au lieu de se plonger au cœur même des circonstances et de la réalité adverse qui les menacent et les assaillent. Il leur faut, pour parvenir au stade du combat fluide, de la vivacité de corps et d'esprit, de l'action spontanée, des années et des années de dure et parfois pénible pratique, de découragements — de joies aussi — lorsqu'ils se rendent compte par eux-mêmes que le combat n'est pas plus difficile qu'une autre chose et qu'il n'exige aucune connaissance spéciale. Ils se triturent l'esprit à chercher le truc qui leur permet de vaincre ; ils attendent, crispés, la faille dans la cuirasse de l'adversaire pour « passer la technique » qu'ils tiennent en réserve afin de mener à bien l'intention qui les habite. Au lieu de cela, il n'y a rien à faire d'autre qu'à ajuster la défense à l'attaque, à aller avec elle, à se couler dans sa forme pour mieux la sentir et se jouer d'elle. Il est nécessaire, pour atteindre ce niveau, d'être sans intention et sans forme, comme l'eau qui s'adapte immédiatement au récipient, qui contourne sans hésitation tous les obstacles et s'insinue dans la plus petite fente.

Le combat sincère et réel a ceci de particulier qu'il est subit, irrévocable

et dynamiquement vivant. Cela signifie qu'il est sans rythme ou plutôt qu'il prend tous les rythmes de la vie, qu'il varie ses cadences et ses périodes de façon imprévisible, qu'il oblige celui qui s'y trouve entraîné à toujours composer. Son dynamisme et sa rapidité enlèvent toute possibilité d'esquisser le geste défensif, d'en faire apparaître les détails, comme ils suppriment toute éventualité d'un changement de mouvement, toute tentative d'élaboration d'une autre technique. Aucune retouche n'est possible dans le va-et-vient de l'attaque et de la défense. Une fois engagé dans le combat, il faut aller de l'avant et s'adapter, se mettre et se mouvoir au rythme de l'attaquant pour finalement le devancer et lui imposer son propre rythme, sans heurts et sans friction, et le ramener au calme. La plus haute forme du combat se trouve alors dans celui qui a dépassé tous les styles, toutes les formes et en qui prédomine l'absence de préformations et d'intentions qui ferait obstacle à la libre initiative. C'est à partir de cet état de vide parfait (état de muga pour les disciples du zen) qu'il peut diriger le combat tout en restant extérieur, comme non concerné par ses implications. Etat de sérénité qui permet de percevoir ce que « *chaque instant, qu'il soit pacifique ou hostile, comporte d'unique et d'extraordinaire et d'en saisir pleinement la totalité* ». Toute volonté d'intervention, toute tentative d'arrêter ce qui ne cesse de s'échapper sont l'affaire de ceux qui prétendent « *s'emparer de la lune comme si elle pouvait être possédée* ». La voie suivie par l'aikido est la voie tracée par les maîtres d'armes et les maîtres spirituels, souvent confondus. L'enseignement qu'il dispense s'inspire de la doctrine wu-wei caractérisée par « *l'acceptation positive du caractère fugitif et du changement* » de tout phénomène. Ceux qui pratiquent cet art savent que cela n'a rien à voir avec la tendance qui porte à croire qu'elle ne consiste — ou dégénère — qu'en un laisser-faire, sorte de fanatisme non dangereux parce qu'atténué par une certaine complicité ou complaisance dans le combat qui lui sert de cadre.

Tous les maîtres d'aikido sans exception, et les maîtres des autres arts martiaux — parmi ceux qui ont su éliminer les détails inutiles de leur technique et se vider de toute intention pour s'élever au-dessus des styles et des formes préfabriqués — sont en mesure de faire l'expérience du kokyū, ce pouvoir total de réalisation spontanée qui rejette à l'infini les limites de l'être humain, pourvu que se fasse et demeure en lui l'union la plus complète du corps et de l'esprit, pourvu que se développe en lui l'aptitude à créer dans la plus parfaite momentanéité.

C'est parce qu'il n'occulte pas, ce que d'aucuns trop versés dans la modernité ou trop pressés de réussir, considèrent comme relevant d'une conception passésiste des arts martiaux, que l'aikido propose à l'humanité un art de vivre en accord avec ses besoins et ses aspirations, **une autre manière d'être.**

Je veux parler de tous les exercices traditionnels de recherche de soi, de calme méditatif, de centralisation des facultés humaines dans le hara, de

contrôle et d'extension du ki comme du respect de l'étiquette et du rite qui définissent l'homme, et qui donnent à son comportement cette touche de noblesse et sauvegardent les relations humaines.

4. Du combat à la vie

L'idée du hara évoque, pour les pratiquants d'aikido, l'image d'un corps sain, équilibré, recentré, stabilisé et extrêmement mobile, autant d'états qui le rendent disponible et rapide dans ses réactions. Mais la disponibilité et la vivacité corporelles, conditions de l'efficacité, ne sont pas seulement dépendantes du corps ; elles sont aussi étroitement liées à l'aptitude à discerner les réalités extérieures le plus objectivement possible. Le rapport entre sujet percevant et objet perçu fait entrer en jeu toutes les caractéristiques propres au sujet — sa subjectivité — et la perception risque d'être fortement influencée par son affectivité. Ces influences peuvent plus ou moins déformer la réalité et relever soit de déficiences ou de carences profondes, soit d'anomalies passagères, ou tout simplement de l'état affectif du moment.

Les messages transmis par les sens sont, en art martial, d'une grande importance. Ils forment un élément non négligeable dans l'évaluation correcte des circonstances de la situation, et sont déterminants de la conduite à suivre et de la manière d'appréhender le combat. Plus ils sont nombreux et purs, plus la perception globale a des chances d'être complète et précise. La pureté, comme la validité des sensations, exige en premier lieu l'intégrité et la maturation des voies nerveuses dans leur ensemble. La pratique de l'aikido suppose la pleine jouissance de toutes ses facultés sensorielles, et le travail préparatoire de mise en forme par la centralisation dans le hara a pour but d'affiner les sensations en effaçant toutes les influences qui annihilent ordinairement la sensibilité. L'acuité du corps, en tant qu'organe sensoriel, une fois regagnée, favorise son utilisation comme opérateur et contribue à lui redonner sa perméabilité, sa malléabilité et sa disponibilité. Ces qualités du corps, quand elles existent, qui habituellement s'affaiblissent et se déprécient avec l'âge ou par la force de l'habitude ou le jeu de tous les préjugés mentaux ou de toutes les croyances qui les oblitèrent, permettent le maintien en éveil du corps, son épanouissement et sa participation dans l'ébauche du mouvement, dans la compréhension du réel. De passif, le corps redevient capable d'initiatives, de création, de façon hésitante et discutable peut-être, mais perfectible. Le long et patient travail qui redonne progressivement au corps sa vitalité et sa sensorialité a pour effet d'accroître sa vigilance particulièrement nécessaire dans l'art du combat. Ainsi revalorisé, le corps sort du rôle que lui impose le mental et

qu'il joue aveuglément ; il retrouve son dynamisme et sa créativité. Cette maturité et cet épanouissement corporels se traduisent dans l'appréciation des réalités extérieures par une approche de l'intérieur, comme du fond du ventre, qui vient s'ajouter à l'approche de l'extérieur et capable de prendre en considération l'ensemble des phénomènes qui le compose.

Il n'existe pas, au dojo d'aikido, un premier temps pour la prise de conscience de l'individualité — période pendant laquelle l'investigation et l'amélioration du potentiel physique et sensoriel seraient le seul objet de la pratique — puis un deuxième temps plus spécialement consacré à l'étude des fonctions mentales, une espèce de tentative ayant pour but de déceler les dysharmonies et d'y pallier. Pas plus qu'il n'y a un troisième temps pour relier les deux plans dans l'espoir de donner à la personnalité un contenu plus homogène, plus sûr et plus permanent. Sans se fixer sur l'un ou sur l'autre de ces deux aspects du développement — physique et mental — la voie que propose l'aikido cherche d'emblée à consolider l'union des deux parties, où à la parfaire pour ensuite mieux relier l'être à ses semblables dans l'espoir d'une meilleure intégration et d'une plus grande participation à l'univers des existences. Dans l'esprit de l'aikido, c'est la conjonction du physiologique, du physique, du mental et du social qui fait la singularité de l'être tant au niveau de sa personnalité qu'au niveau de son individualité. A travers le combat, transposition de la vie dans ce qu'elle a de plus agressif et de plus perturbant, l'aikido tente de donner au comportement humain cohérence et permanence. Il ne laisse à aucun moment de sa pratique se produire les séparations que la pensée seule instaure, ou que le corps impose. Tout ce qu'il propose au combattant et exige de lui n'accorde la primauté ni au physiologique, ni au mental, mais à quelque chose de beaucoup plus vaste et complexe : le mental cosmique. La recherche de cette manière de faire, de cette manière d'être ou encore de cette qualité d'être que représente le mental cosmique n'est autre, en fait, que la recherche d'une réalité essentielle et dynamique ou interfèrent de façon permanente et décisive les réalités physiologiques, physiques, mentales et sociales, chacune de ces réalités n'étant pas le fragment d'un ensemble plus vaste et hiérarchisé, mais un ensemble lui-même, autonome et perfectible à l'image du grand ensemble qu'est l'univers. Le fonctionnement de cet univers équilibré, harmonieux, en raison de la complémentarité de ses aspects négatif et positif (du yang et yin) doit servir de modèle à la recherche individuelle.

A ce stade du comportement, le concept de hara dépasse le domaine du corps seul, dans ses aspects anatomiques, physiologiques et sensoriels pour s'étendre au mental et rejoindre le domaine du psychisme. Le hara, ou plutôt le concept de haragei « l'art du ventre » qui en découle, met en équilibre le cerveau et le centre vital situé dans l'abdomen. L'Occidental

qui s'initie à l'aikido (ou à tout autre art oriental), déjà bousculé dans sa compréhension de l'homme par l'introduction du hara, fait l'expérience de la fonction unifiante de toute une pratique concrète qui exige de lui patience, effort et persévérance. Il s'engage sur une voie qui le conduit au-delà des limites de son corps, ou de celles de l'esprit, pris séparément, au bout de laquelle se trouve l'effcience de l'être humain dans son unité et dans la puissance de toutes ses facultés jusqu'alors diffuses et que le ki anime en les renforçant, en les stabilisant et en les cristallisant dans un esprit d'harmonie et de paix.

La voie proposée par l'aikido a ceci de fascinant que, tout au long de son parcours, le pratiquant sent que « *derrière la puissance physique apparente dans l'exécution d'une technique, il y a quelque chose d'autre* » (pour reprendre la remarque d'un élève). Sans ce « quelque chose d'autre », la réussite physique d'une technique ne peut être que le résultat de la force musculaire et, par conséquent, ne durer qu'un temps. A un certain point de son cheminement sur la voie que lui trace l'aikido, l'adepte sent, avant même de comprendre, que sa technique ne doit plus son efficacité à la puissance de ses muscles, ni à la force de son intention de vaincre, mais à la faculté indéfinissable qu'il a dans son corps et dans son esprit joints de percevoir, d'agir et de réaliser instantanément et adéquatement ce qu'auparavant il tentait d'accomplir, parfois au prix d'efforts surhumains.

Parvenu à cette sensation de facilité dans la création où il ne ressent plus l'étroitesse de ses limites, le pratiquant franchit un point de non-retour. Il devine alors l'immensité des possibilités humaines, tant physiques que mentales, dans la réalisation d'une activité constructive de sa personnalité, positive et spontanée parce que complète, gratuite et sans but extérieur, une activité sans attente, non projetée vers le futur et qui n'a d'autre fin que son propre perfectionnement. Au dojo d'aikido, le temps s'immobilise, tout s'accomplit hors du temps, sans mobile, sans autre intention que de vivre au rythme du combat qui symbolise la vie dans ses manifestations — l'attaque — et dans la réponse que nous y apportons — la défense.

Attaque et défense se déroulent au même rythme ; la première se renouvelle de façon constante, la seconde se met en harmonie avec elle et s'y identifie de façon immédiate et si intime que la distinction entre elles deux s'abolit. C'est ainsi qu'il faut concevoir notre démarche dans la vie, nous recommande la doctrine zen.

Une autre définition de l'homme

1. Un héritage lourd

Il n'est pas de religion, de philosophie, de civilisation ou de société qui n'ait ou ne secrète une certaine idée de l'âme, de l'existence, de l'esprit et du corps et, par conséquent, de l'homme.

Nous devons à Platon de considérer aujourd'hui encore le corps comme « *le tombeau de l'âme* », la caserne où l'esprit emprisonné est privé de la lumière du soleil. Point de connaissance véritable par les sensations : notre âme est enchaînée au corps, et c'est pourquoi nous sommes dupes des réalités que nous présentent nos sens.

Bien plus tard, un de nos maîtres a penser (1), et pas le moindre, élaborait toute une théorie sur le dualisme âme/corps qu'il concevait comme deux substances radicalement distinctes, voire même opposées l'une à l'autre.

Nous sommes, en cela, les héritiers d'un courant de pensée que la tradition judéo-chrétienne a entretenu et perpétué et qui a déterminé, à travers les différents types de sociétés que notre civilisation a connus, un modèle éducatif propre à développer et à épanouir l'homme d'après la façon de le concevoir et les nécessités de l'époque. Il se trouve aussi que la conception de l'homme, basée sur la séparation et l'opposition du corps et de l'esprit ainsi que sur l'idée d'une supériorité de l'esprit, persiste encore dans notre société qui tente de réintégrer le corps. Cette conception oriente, ouvertement ou non, notre idée de l'éducation.

L'aïkido suppose une prise de position à propos de l'homme qu'il considère dans son unité psychosomatique et cela en dehors de toutes

1. Il s'agit de Descartes.

considérations métaphysiques, philosophiques, religieuses et sociales. La séparation corps-esprit profondément ancrée dans nos esprits est encore un handicap et nous pousse à envisager, dans une vision simplificatrice et réconfortante de l'homme, deux entités parfaitement définies : celle du monde inférieur, le corps, et celle du monde supérieur, l'esprit. Toutes les hypothèses actuelles et les tentatives d'une réconciliation de ces deux réalités ne restent que théories et ne trouvent pas dans la pratique les moyens de se vérifier. La tendance actuelle à considérer l'homme comme une entité indivisible se répand de plus en plus et, si l'on comprend mieux ou si l'on explique plus scientifiquement l'importance du corps dans l'épanouissement de l'individu et la nécessité de le sortir de l'ombre où des siècles d'intellectualisme l'ont placé, et de le revaloriser, c'est toujours pour finalement retomber dans l'ornière de l'exploitation du corps par l'esprit.

Il ne s'agit pas de récupérer le corps, pour une fin quelconque, mais d'aboutir par une sorte de dialectique dans l'activité humaine, à l'union des parties jugées comme contradictoires mais dont l'inséparabilité et l'interdépendance ne peuvent plus être niées. Si l'on affirme moins aujourd'hui l'importance de la raison sur le potentiel corporel, le corps demeure encore l'enfant pauvre de notre éducation et cela faute de moyens ou d'une démarche concrète envisageant la réconciliation du corps et de l'esprit, tout en évitant la domination de l'un par l'autre.

La tradition occidentale qui scinde les deux réalités en deux mondes bien distincts, celui de l'intelligence et celui des sens, fait de la raison la plus noble et la plus haute fonction de l'homme : actuellement, un courant de pensée moderne voit le jour et s'accommode assez mal de cet idéal rationaliste de l'homme, source d'innombrables contradictions et d'une inadéquation fondamentale et anxiogène entre les exigences du monde moderne et les aspirations de l'être humain.

Faute de mieux, les Occidentaux mal à l'aise dans leur peau et dans leur société, et conscients des difficultés que notre civilisation éprouve à se libérer des concepts ancestraux qui freinent son progrès, se tournent vers l'Extrême-Orient et ses philosophies, mais surtout vers ses techniques concrètes de formation et d'épanouissement de la personnalité que ce soit le yoga ou les arts martiaux pour ne citer que les plus connues. A la vision d'un monde profondément dualiste, dans la doctrine grecque ou dans la religion judéo-chrétienne et qui, dans la pratique, oppose la raison aux sens et l'esprit à la chair, les Orientaux nous apportent la confirmation de l'existence d'un centre de la personnalité où s'abolissent toutes contradictions conflictuelles entre l'intelligence et les sens, l'éthique et la nature, la raison et l'irrationnel.

La prise de position ontologique à propos de l'homme qu'il considère dans son unité psychosomatique fait de l'aikido l'occasion de réviser notre mentalité dualiste et d'enrichir notre expérience et notre personnalité par la

pratique d'une activité unifiante et dépourvue d'autre intention que celle de permettre à l'homme d'achever son épanouissement par la prise de conscience de soi et la maîtrise de son comportement.

2. Concept du hara

Dans la conception orientale de l'homme et dans les arts martiaux, le hara représente le centre de l'unité de l'être humain, ou point de coordination. C'est la source d'où peut jaillir et rayonner spontanément toute l'énergie vitale, le ki que possède chaque être vivant lorsqu'il a appris à se rassembler, à mobiliser tout son potentiel, à le maîtriser et à le rendre disponible. C'est le point de jonction du corps et de l'esprit, de l'être individuel et de l'être social, de l'être et de l'univers.

L'aikido se réfère à tout instant au hara et recommande sa maîtrise comme étant la condition nécessaire à tout progrès qu'il soit d'ordre technique, comportemental ou mental, au dojo comme à l'extérieur. Dans les arts martiaux, la terminologie concernant le hara varie selon les maîtres. Ce que O Sensei Ueshiba désignait par seika tandem ou « centrum », maître K. Tohei l'appelle seika no itten ou le « point unique ».

Il est difficile, pour nous Occidentaux qui opposons le physique au spirituel, qui ne concevons l'homme que sur la dichotomie Corps/Esprit, d'imaginer seulement une zone non définie, mais simplement localisée dans la partie sous ombilicale du corps, un centre qui n'a rien d'un organe précis et qui serait le lieu par excellence de l'équilibre de la personnalité et de la spiritualité.

D'un point de vue fonctionnel le hara, par sa situation dans l'abdomen inférieur, correspond à ce que nous considérons comme notre centre de gravité. Il est alors le lieu privilégié de l'équilibre vertical à partir duquel tout mouvement correct est possible. « *Tenir son hara* » signifie alors se maintenir dans l'attitude corporelle la mieux appropriée au combat. Il va de soi que cette attitude est spécifique à chaque art martial, qu'elle est déterminée par la stratégie et l'utilisation que l'on veut faire de son corps en tant qu'instrument du combat. En aikido, où l'attaque et la contre-attaque sont exclues, et par conséquent où le combat et l'affrontement n'existent pas — du moins au sens où nous l'entendons généralement — le corps perd sa qualité d'instrument, d'arme, pour n'être plus que l'instrument de l'esprit ; son rôle consiste donc durant une agression à l'éviter et à la laisser se perdre d'elle-même, ou encore à l'éviter, à l'envelopper puis à la diriger jusqu'à son anéantissement total.

Lors d'une projection en aikido, le corps de nage est rassemblé à tel point qu'il peut exécuter, à partir d'une attitude statique, tout le mouvement

dans une parfaite continuité ou la décision, le choix du mouvement et sa réalisation musculaire se superposent si nettement que cela donne l'impression que le corps sait ce qu'il doit faire ; l'ensemble du mouvement se fait dans un équilibre si indifférent que l'énergie peut jaillir à tout instant, à l'endroit voulu du corps et dans la direction voulue et cela malgré la rapidité d'exécution et la présence d'un ou plusieurs adversaires.

Etre maître de son hara c'est, au niveau du corps, se sentir bien équilibré, en position stable et détendue au repos, avec la possibilité de se mettre en mouvement sans pour cela perdre son aplomb, qu'il s'agisse d'un déplacement rectiligne uniforme ou de toutes autres espèces de mouvements circulaires dans un plan horizontal ou vertical. Les ukemis, ou bris-chutes que pratique uke, lorsqu'il se trouve momentanément en rupture d'équilibre (parce que nage s'efface devant son attaque ou l'entraîne dans un déséquilibre qu'il accentue) sont une forme de récupération de son équilibre perdu, lui permettant à la fois par un « roulé-boulé amélioré » sur le tapis d'éviter toute blessure et de se retrouver à nouveau en position d'attaque. La réussite des chutes en aikido est liée en grande partie à la confiance que l'on a en son corps, de sa coordination corporelle et de sa maîtrise de l'espace.

Mais il entre dans la notion d'équilibre en aikido, outre l'idée d'une juste répartition des tensions entre les différentes parties du corps, le sens d'un juste rapport entre la réaction à une agression et l'agression elle-même, l'idée d'une juste proportion entre tout ce qui est en apparence opposé. Un aikidoka qui mettrait toutes ses forces dans ses épaules pour bloquer, tirer ou repousser l'agression ou le membre agresseur tout en restant statique, serait aussi vite limité dans son progrès que celui qui concentrerait son énergie dans ses jambes pour seulement éviter l'agression. Le premier se tiendrait dans une attitude d'opposition directe, le second opérerait pour une espèce de fuite et ni l'un ni l'autre ne suivrait la voie de l'aikido, celle du juste milieu qui permet d'éviter l'opposition et de continuer d'agencer une défense proportionnée à l'attaque et déterminée par l'intention de rétablir l'ordre et l'équilibre. Toutes les techniques préparatoires à la connaissance du hara et à sa maîtrise ont pour but de donner la possibilité à l'individu de rassembler son énergie diffuse, et plus ou moins mal répartie selon les types morphologiques, la profession, l'éducation ou l'image que l'on a de soi ou l'image de soi que l'on veut imposer aux autres, de la recentrer au niveau du hara et, finalement, de la redistribuer là où elle est nécessaire et quand elle est nécessaire. Pour l'individu lui-même il s'agit donc d'un autorééquilibrage du corps et de tout le potentiel musculaire en vue d'une meilleure utilisation, ou d'une utilisation plus économique, plus harmonieuse.

D'autre part, l'idée d'économie de l'énergie, d'harmonie se retrouve dans la relation de l'aikidoka avec ses adversaires. D'aucuns définissent l'aikido comme étant l'art d'utiliser le déséquilibre de l'adversaire et ils ont

raison. Dans cette perspective, il ne sera pas nécessaire d'intervenir d'une façon ou d'une autre, à un moment ou à un autre de l'attaque pour conduire l'agression à sa perte, lorsque l'attaquant se sera de lui-même totalement déséquilibré. Elle cessera d'elle-même dans le vide créé par l'effacement du corps de l'attaqué. Plus l'attaque sera violente et franche, moins l'expert en aikido dispensera d'énergie pour conduire le déséquilibre de l'attaquant à son paroxysme. Plus l'attaque sera molle, hésitante et plus la mise en déséquilibre de l'attaquant demandera de participation de la part de nage. Le rapport entre l'attaque perçue et la défense adoptée est un rapport mathématique, une équation dont « l'*x* » qui représente la défense doit toujours être le complément suffisant pour réduire l'attaque au néant. Rarement un aikidoka produit une « force » équivalente à celle qui l'assaille. Il dose son action de telle façon qu'elle annule l'action de l'autre. Son efficacité est alors dépendante de son aptitude à apprécier correctement la réalité et à s'y adapter. Pour ce faire, il dispose de deux formes d'évolution non déterminées *a priori*, toujours complémentaires l'une de l'autre en même temps que de l'attaque, de sa nature, de son sens et de sa forme. Les pratiquants savent que toutes les techniques en aikido se présentent, pour schématiser, sous deux aspects, l'un positif, l'autre négatif, ou encore pour reprendre les termes japonais correspondants à quelques nuances ou différences près, de omote ou irimi pour le positif et ura ou tenkam pour le négatif. L'exécution d'une technique positive se fait par déplacement rectiligne du corps et projection de l'énergie dans un plan vertical alors que la technique négative consiste à faire pivoter le corps et à entraîner l'agresseur dans un plan horizontal avant de le faire descendre au tapis ou de le projeter. Les déplacements du corps dans l'esquive sont omnidirectionnels et déterminés non par le cerveau qui pourrait commander tel ou tel déplacement plutôt qu'un autre, ou par l'habitude qui associerait vite une esquive à une attaque, une réponse à un stimulus, mais par la sensation, la connaissance intuitive du mouvement adverse en cours où le cerveau et le « je » n'interviennent que dans la mesure où ils permettent une adéquation parfaite entre la perception et l'agression, son évaluation correcte et la réponse à y apporter. Le corps entraîné apprécie immédiatement, sans décalage, les données de l'attaque et agit de façon autonome, par un déplacement soit par pivotement autour de son centre selon l'axe vertical en entraînant tout le corps, soit encore par abaissement du hara après s'être « coulé » dans l'attaque. Il est bien évident que ces deux types de déplacement du corps ne constituent pas à eux seuls l'ensemble des déplacements corporels (tai-sabaki), le tai-sabaki étant à lui seul tout un art. Dans l'optique de l'esquive ou effacement du corps, l'ensemble des mouvements va du simple déplacement longitudinal à la combinaison de celui-ci avec un déplacement pivotant ou encore de l'un ou de l'autre, ou des deux ensemble, avec un abaissement du centre de gravité. La dynamique du déplacement part toujours du hara et le mouvement sera d'autant plus

parfait que la maîtrise du hara sera grande. L'aikido, comme tout art martial, exige des gestes et des mouvements d'une grande précision tant au niveau d'un membre ou d'une partie du corps qu'au niveau du corps dans sa totalité, et la préférence que chacun de nous a à se servir d'un membre plus que de l'autre, des épaules plus que du bassin est une limite dans la recherche de la perfection du déplacement que seule la connaissance du hara et un entraînement constant permettent de reculer et de dépasser. Tous les exercices préparatoires au tai-sabaki ont pour but certes de préparer au combat contre un ou plusieurs adversaires mais aussi de donner au pratiquant une compétence à coordonner ses mouvements et à organiser son activité temporo-spatiale et surtout à se servir de son corps dans un espace non limité à des notions de droite ou de gauche, d'avant ou d'arrière, avec une prédilection pour tel ou tel secteur.

Le rôle primordial attribué au tandem est de rassembler toutes les dispositions du corps, de lier entre elles toutes ses parties, lui donnant ainsi plus de puissance et d'efficacité dans la réalisation de ses actions. Ce ne sont plus les mains seules qui saisissent, les épaules qui travaillent, les jambes qui se déplacent mais le corps dans son ensemble qui suit le déplacement du hara dans ses évolutions.

Il est certainement difficile pour les non-initiés de visualiser avec précision ce que peuvent être le positif et le négatif, car il n'y a pas à vrai dire d'opposition systématique entre ces deux formes, mais plutôt complémentarité, car toute technique variant déjà en fonction de l'attaque et de la disponibilité de l'attaqué, peut aussi varier dans son procès de son début à sa terminaison. Lorsque uke attaque, nage s'engage dans une technique en fonction de sa compétence (la technique qu'il « sent » la mieux appropriée parmi toutes celles qu'il connaît) ; il choisit dans le même temps une forme déterminée par sa disponibilité et son savoir-faire qu'il va moduler, en fonction de l'attitude de uke (de sa résistance, de ses réactions, de son habileté à se réorganiser et de sa rapidité à récupérer son équilibre) pour assurer la continuité, la fluidité et la cohérence de sa technique, afin de la conduire à bien tant dans son intérêt que dans celui de son agresseur. Ainsi, dans un exercice de randori contre plusieurs adversaires, nage qui est attaqué de tous côtés va effectuer une technique essentiellement négative sur une première attaque franchement lancée, agit de façon positive face à un deuxième attaquant sur le point de s'élancer, enveloppe un troisième dans un déplacement négatif qu'il terminera d'une nuance positive pour se retrouver prêt à contrôler le quatrième. Cela ressemble à un ballet où le comportement de nage se modifie si rapidement que sa stratégie de défense est toujours en adéquation parfaite avec les attaques, et que la distinction entre la décision intellectuelle d'agir et la manière d'agir ne semble pas possible. Tout se passe comme si le corps pensait, comme si l'esprit agissait. C'est là une des manifestations la plus concrète et la plus spectaculaire de la

maîtrise du hara. Mais il ne faudrait pas croire que cela soit facile et qu'il suffise d'apprendre un certain nombre de techniques, et de les répéter ensuite inlassablement pour parvenir à une efficacité apparemment facile, qu'il serait d'ailleurs plus aisé d'obtenir avec la complicité de tous les attaquants. Il est réconfortant de savoir qu'au cours d'un randori entre pratiquants sincères il n'y a pas de duperie possible et que la seule connaissance rationnelle d'un nombre de techniques bien répertoriées, fût-il considérable, ne suffit pas à rendre nage capable de s'adapter à toutes les situations même imprévisibles. Cette faculté de s'adapter à une attaque tient plus de la sensation que de la conceptualisation. Pendant la réalisation d'une technique, lorsque le corps passe alternativement d'une phase positive à une phase négative ou réciproquement, lorsque l'énergie musculaire est dosée d'après le comportement de l'attaquant, et localisée à un endroit du corps où la nécessité s'en fait sentir, cela n'est plus tout à fait du ressort de l'intellect pur mais plutôt du corps entraîné à percevoir avec précision « l'autre » et à sentir ce qu'il faut faire. Ce n'est plus le corps obéissant à des impulsions venues du cerveau enregistreur, mais le corps agissant de sa propre initiative, d'après la sensation qu'il a de l'autre, à distance d'abord dans une perception globale de tous ses sens et décisive du choix de la technique qu'il fera, plus rapprochée lors du combat dans une perception kinesthésique (kinésique). Si, après ou au cours de l'esquive, nage entre en contact avec uke, son corps devient conscient de l'autre et doit pouvoir saisir et comprendre tous ses messages (stabilité, déséquilibre, force, mollesse, dynamisme, direction, réticence, etc.) pour y répondre instantanément et effectuer le geste juste. Cette nécessité d'apprécier par des sensations le comportement de l'autre à travers son corps exige de la part de nage une grande perméabilité corporelle qui exclut toute raideur, tout relâchement ainsi que toute dispersion de l'énergie ou toute concentration préalable dans un endroit quelconque de son corps. Pour atteindre cet état de liberté corporelle qui se situe au-delà de la connaissance même parfaite de tout un système d'attaques et de défenses, il lui faut passer par la maîtrise du corps et sa revalorisation dans ses fonctions combinées de perception et de relation.

Tout l'aikido, qui se situe au niveau de l'activité corporelle et qui constitue en fait un système de défense, requiert une étroite collaboration du corps et du cerveau ; le choix de la technique et de son mode d'entrée (négatif-positif) se fait toujours en fonction de la perception de l'attaque, de son évaluation et de la décision prise par le cerveau de réagir de telle ou telle façon, mais aussi en fonction de la perception immédiate que l'on a de son propre corps, de sa position, de sa vitalité et de ses possibilités au moment même de l'agression. On pourrait ici rétorquer que tout combattant, dans la recherche de la victoire, ne peut être pris en défaut de position et qu'il n'a pas besoin de percevoir son corps dans la bonne attitude pour agir

physiquement puisqu'il a préalablement placé son corps dans une position de force, prêt à faire face. En aikido, il n'en est rien, ce qui ne veut pas dire que le corps soit relâché ou en déséquilibre. Tout simplement détendu dans l'attente de l'attaque et sans cesse en mouvement au cours du combat, à aucun moment l'aikidoka n'engage toutes ses forces pour la victoire, ce substitut à la lutte pour la vie.

Ce qu'il recherche avant tout, c'est à développer sa motilité, son aptitude à ressentir et à s'adapter à toute éventualité, ce qui n'exclut pas, loin de là, la possibilité de contrôler et non d'éliminer le(ou les) corps de son(ou ses) adversaire(s). La recherche d'une telle manière de se comporter, même dans un art martial, ne peut se faire dans la crispation des muscles, ni avec l'idée fixe d'être le plus fort. En cela l'aikido ne se situe pas à l'écart du domaine des activités agréables, mais qu'on ne s'y méprenne pas : ce n'est pas un « sport de combat » pour gens douillets ou pour fillettes. C'est une autre conception de la virilité, de la force, et de leurs utilisations dans les rapports avec les autres.

Le corps et le cerveau agissent donc de façon concomitante et en étroite collaboration. Il ne s'agit plus d'un cerveau-pensant et d'un corps-obéissant, subordonné, en deuxième place dans la conception dualiste de l'homme et à la dernière dans la hiérarchie intellectualiste des facultés humaines, mais d'un corps retrouvé, autonome, capable de sensations et par conséquent capable de prendre conscience de sa propre réalité comme de la réalité ambiante, au même titre que le cerveau.

Ainsi réintégré dans ses fonctions sensorielles et relationnelles, parfaitement identifié, reconnu et homogénéisé, le corps n'apparaît plus seulement comme un opérateur dissocié de l'esprit ou comme un objet aliéné ; il retrouve toutes ses facultés et devient par-là même capable d'agir selon l'harmonie qui lui est propre, et de participer ainsi de façon cohérente à l'élaboration d'un mode de vie, d'une manière d'être en accord avec les aspirations de l'être et l'éthique de l'existence que propose l'aikido.

3. Le hara, centre d'union

Le hara, souvent qualifié d' « Océan du ki », est le centre de toute vie, le centre par lequel tout être a la possibilité de consolider sa personnalité.

son moi. Cette consolidation se fait, dans un premier temps, à partir des facteurs constitutifs du physique, qui sont déjà en eux-mêmes une expression de la personnalité. L'objet de tous les exercices préparatoires, d'apparence gymnique, ou plus spécifiques à l'aikido (*aikitaiso*) est la « reprise en main » du corps pour le rendre apte à ressentir, à réagir et à vivre la réalité.



Tous ces exercices dont certains sont assez proches du massage (Shiatsu) ou de la manipulation corporelle, visent à redonner au corps toute sa vitalité en réglant le fonctionnement des organes internes. Ils se pratiquent en position statique, assis ou debout et, une fois la vitalité retrouvée ainsi que le métabolisme rétabli, à condition qu'il n'y ait pas de déficiences trop profondes ni de dysfonctionnements trop prononcés, le corps se dynamise, et l'énergie qu'aucun blocage ne freine ou n'arrête plus, circule librement dans tout le corps et se transforme en mouvement.

Les éléments constitutifs de l'individualité (squelette, muscles, organes), les sensations que le corps procure spontanément et sa vitalité (l'énergie qui l'anime et qu'il peut fournir à tout moment) sont en connexion directe avec la conscience que nous avons de notre corps et l'usage que nous pouvons en faire. Ils déterminent l'un et l'autre et influent sur la perception que nous avons de la réalité extérieure et par conséquent sur notre manière d'approcher cette réalité, de prendre contact avec elle.

La réalité ambiante sera d'autant mieux saisie que le corps sera sain, sensible, et que l'on aura confiance en ses aptitudes à réagir correctement. Un corps fatigué, dépourvu de vitalité, ankylosé, nous porte à voir la vie en noir, à déformer la réalité, à percevoir d'elle une image faussée et très souvent à adopter une attitude passive, asthénique où nous nous refermons sur nous-mêmes. Inversement, une trop grande vitalité mentale est source d'erreurs dans l'appréciation de notre monde intérieur d'abord, et de la réalité extérieure ensuite.

Si l'image que notre esprit se fait de la réalité est déformée ou dénaturée, notre corps ne pourra réagir correctement. Des émotions trop fortes perturbent aussi sûrement le bon fonctionnement de nos organes et de nos muscles qu'un trouble du métabolisme ou qu'un manque de vitalité altèrent notre perception des choses, notre façon de les appréhender et d'y répondre.

Corps et esprit sont en inter-relation permanente, et il apparaît délicat de s'orienter vers l'efficacité d'un comportement cohérent, en quelque activité que ce soit et, à plus forte raison, dans un art martial, si l'on néglige l'esprit, si l'on étouffe le corps ou encore si l'on dissocie les deux. De la même façon, mettre l'accent sur le seul développement musculaire au détriment de la sensibilité musculaire conduit à faire du corps — ou de chacun de ses éléments — un instrument, un opérateur obéissant plus ou moins bien selon son état, mais incapable de réagir correctement par lui-même, d'expérimenter la réalité ; l'esprit sera d'autant plus libre que le corps aura fait l'expérience de son indépendance, qu'il aura retrouvé toutes ses facultés de coordination et d'interprétation.

Avec la reconnaissance de son individualité, l'expérience de son corps qu'il revalorise et le rôle qu'il lui donne dans la recherche d'un mieux-faire — et plus tard d'un mieux-être — le jeune pratiquant d'aikido aborde un monde nouveau qui lui échappe ou que son intelligence, essentiellement cérébrale, n'arrive pas à saisir. Il s'éloigne brusquement du monde du savoir et de la conceptualisation pour entrer dans le monde du sentir et de la visualisation.

4. La notion de ki



En même temps qu'il expérimente le hara en tant que centre de développement de ses facultés physiologiques, sensorielles, et de consolidation de son potentiel physique, le jeune pratiquant aborde dans un même temps le concept du ki comme étant le principe d'harmonisation du comportement de l'être humain considéré dans son ensemble psycho-organique où se mêlent les plans du mental et du physique, de la pensée et de l'action, du social et de l'individuel. Tous ces plans sont indissociables et constitutifs de la personnalité, dans son élaboration comme dans son expression.

La maîtrise du hara, parce qu'elle se concrétise dans l'activité corporelle par une meilleure aptitude à coordonner gestes et mouvements, rend le concept même de hara plus accessible à notre mentalité avide

d'explications ou de preuves ; la notion du ki, par contre, échappe à toute investigation intellectuelle car le ki n'entre pas dans le système de nos catégories. Il n'est ni une disposition de l'être — bonne ou mauvaise — ni une qualité comme la force ou la perspicacité, et encore moins une intention. Il est le principe selon lequel tout être peut développer ses virtualités et retrouver sa puissance, pour ensuite mieux s'adapter aux circonstances de la vie.

Il n'est pas de dojo (d'aikido) où l'on n'entende parler fréquemment du ki sous forme d'aphorismes commentant l'attitude d'un pratiquant au combat, le résultat de son action, les difficultés qu'il éprouve à vaincre la résistance de son corps ou à exécuter ce qu'il a l'intention de faire, ou tout simplement son manque de dynamisme au cours de l'entraînement ou son attitude relâchée pendant un temps de repos. On dit que son « *ki est petit* » (ki-ga-chisai) lorsqu'il bande tous ses muscles et tend à réduire par la force une opposition, ou lorsqu'il se laisse submerger par ses partenaires qui s'élancent pour le saisir. Inversement on précise que son « *ki est grand* » (ki-ga-ôkii) quand il enveloppe sans brutalité son (ou ses) partenaire(s) dans un mouvement qui les projette sans les blesser, ou quand son esprit ne se fixe pas sur la main qui s'empare avec force de son poignet, mais visualise dans l'instant même de la saisie le geste que le corps réalise dans le même temps.

On dira de celui qui, la tête pleine d'idées noires, se soucie de tout et de rien se faisant un monde de la moindre contrariété qu'il a un « *ki négatif* ». Par contre, celui qui est capable de transmettre en toutes occasions le goût de la vie et d'engendrer chez les autres un dynamisme vivifiant dispose d'un « *ki positif* ». Le maître fondateur de l'aikido, O Sensei M. Ueshiba, est l'exemple le plus probant de la puissance et du rayonnement d'un ki positif. Ni les maladies, ni les soucis, ni les souffrances physiques ou morales n'ont terni sa personnalité, tiédi son enthousiasme et effacé son intention de donner au monde tourmenté et insensé voué à l'excentricité, un moyen de se ressaisir et de retrouver un peu de la sagesse à laquelle, de plus en plus, il tournait le dos.

Lui-même précisait « *Pas de ki — Pas d'aikido* », et il est réconfortant de voir de grands maîtres nous faire après lui la démonstration de ce qu'est la véritable nature du ki, même dans un art martial où nous serions tentés de croire que le ki et la force sont une seule et même chose qu'il suffit de bien utiliser.

L'âge parfois très avancé des maîtres — orientaux ou non — qui perpétuent l'enseignement de maître Ueshiba, dans son essence et dans sa finalité, nous enlève l'illusion de voir dans le ki une manifestation de la seule puissance musculaire.

Ces maîtres-là gardent toute leur efficacité jusqu'au terme de leur vie

et sont, par l'exemple qu'ils nous donnent, la preuve tangible que l'efficacité — même dans l'art du combat — n'est pas seulement dépendante de la quantité mais de la qualité. La richesse de leurs sensations, la finesse de leurs perceptions, la maîtrise de leurs émotions et leur grande aptitude à se rassembler spontanément se retrouvent dans l'adéquacité, l'instantanéité et la sobriété de tous leurs comportements dont la justesse nous sidère autant que la rapidité. Il n'y a pas d'intervalle entre la perception et l'action — pas « *l'épaisseur d'un cheveu* » comme ils aiment à dire — à tel point que l'attaque et la défense se confondent, en un seul mouvement, et que la réponse à l'attaque jaillit comme une étincelle dès qu'on frappe un silex.

La compréhension lucide de leur propre nature ainsi que la connaissance approfondie des mécanismes et des relations psychophysiologiques et un constant effort de dépassement leur permettent d'aller au-delà des possibilités physiques et de développer en eux suffisamment de confiance en leurs aptitudes, de clairvoyance dans leur appréciation des choses, des autres et d'eux-mêmes, d'agir en toutes circonstances — même imprévisibles — avec tant de cohérence dans leur comportement et de spontanéité à l'égard d'autrui qu'ils deviennent le symbole vivant et actif de cet élan vital qu'est le ki, cette énergie spirituelle qui les anime et les élève au-dessus des contingences matérielles.

5. Un principe régénérateur

Au commencement, lors de la phase préparatoire qu'il reprend à chaque séance, l'aikido aborde le ki par la respiration abdominale qui met du même coup le hara et le ki en interdépendance. C'est par le souffle que l'on prend conscience de sa nature, que l'on pénètre au fond de soi mais aussi que l'on vivifie et fortifie son corps en prenant dans l'environnement ambiant l'énergie nécessaire à sa consolidation et à son développement. La respiration ample et contrôlée, poussée jusqu'au fond du ventre amorce le processus régénérateur du corps et normalise ses fonctions organiques sans autre but que de les stimuler et d'accroître la puissance de vie.

Les instants consacrés pendant la posture à la respiration et aux techniques du souffle sont l'occasion de faire le point, de se recharger psychiquement et physiquement. Par cet acte essentiel, l'homme aborde le ki de l'univers dont il retrouve les rythmes d'expansion et de contraction.

Dans la pensée chinoise le chi (repris par le japonais sous le terme ki) désigne à la fois le souffle cosmique universel puissant, qui fortifie les individus en leur donnant une saine constitution physique, et l'énergie vitale qui est en chacun de nous. Cette énergie vitale est la substance et

l'expression de la personnalité de chaque individu. Bien qu'étroitement dépendante de l'individualité dont la composition et l'originalité proviennent de la terre, la personnalité est, dans l'esprit asiatique, l'affaire du ki qui vient du ciel. Il va de soi pour les Orientaux que plus l'équilibre entre le ciel et la terre dans l'univers — entre le sang et le souffle en l'homme — est harmonieux, plus la puissance vitale est grande. Du bon fonctionnement de l'organisme régénéré par le souffle, et de l'équilibre des différentes fonctions humaines naît une personnalité forte et stable.

Tout dérèglement, toute dysharmonie dans les fonctions humaines, tout développement abusif, excessif de l'une ou de l'autre des facultés ou toute singularisation perturbe l'équilibre et se fait au détriment de cette puissance à l'état potentiel en chacun de nous.

En plus du processus de régénération du corps qu'il déclenche, le ki apparaît comme le principe de fusion des réalités physique et psychique de l'individu.

C'est par le souffle que la pensée descend dans le corps et que le corps se charge d'esprit. L'attention portée à la respiration abdominale libère des stimulants extérieurs ; cette attitude de retranchement ou de retrait en soi, sorte de suppression volontaire et momentanée des obstacles et des empêchements extérieurs est nécessaire à la fusion du corps et de l'esprit. Cette pratique facilite la recherche, à l'intérieur de soi, de tous les éléments perturbateurs — qu'ils soient d'ordre physiologique ou mental — et l'évaluation des influences déterminantes du comportement, qu'elles viennent du corps ou de l'esprit. Par le ki qui pénètre partout dans le corps, stimule et normalise toutes les fonctions, commence un processus d'évolution de la personnalité que l'effet d'influencement du corps à l'esprit, et réciproquement, va rendre plus cohérente et stable.

A la démarche qui consiste à prendre connaissance de son identité physique, dans sa composition et ses aptitudes, mais aussi de ses entraves comme à actualiser ses virtualités, s'ajoute alors la mise en communication de deux influences aussi essentielles l'une que l'autre dans l'élaboration de la personnalité, mais sans que l'une prenne l'ascendant sur l'autre ou ne s'y oppose. Du libre exercice de l'esprit qui découvre peu à peu sa structure, et de celui du corps qui renaît aux sensations et expérimente par lui-même la réalité, se forme la personnalité. Ainsi préparée, construite à partir d'une connaissance objective de son potentiel physique, sensoriel et intellectuel, et d'une acceptation de soi avec le désir d'affiner son comportement, la personnalité s'affirme et va devenir l'expression de l'être dans son ensemble.

La respiration profonde et contrôlée nous emplit du ki de l'univers et rétablit en nous tout ce que la respiration pulmonaire, superficielle et automatique a détruit. Elle fait la jonction du corps et de l'esprit, et le ki qui

circule librement en nous ou qui jaillit en notre corps au rythme de l'univers, exprime la non-opposition des facultés de l'esprit aux principes de la vie corporelle, ainsi que l'identification de l'être aux choses et aux êtres de notre environnement. Le ki de l'univers et sa bonne utilisation sauvegarde en nous l'équilibre psychophysiologique et nous rend capable de faire le meilleur usage de nous-même en chaque instant de la vie. Il développe en nous cette volonté de refuser, à l'intérieur de soi comme à l'extérieur, toute attitude oppositionnelle stérile et dangereuse et l'aptitude à vivre « l'ici et le maintenant » en union avec les autres, pour notre propre perfectionnement et le leur. Il fortifie en nous l'élan vital, la puissance de vie.

Le ki (énergie cosmique) nous pénètre, et le ki (élan vital, dynamisme de vie) irradie par le phénomène de la respiration. C'est par la respiration profonde, contrôlée, abdominale que nous sommes amenés à penser notre corps et cela seulement afin de mieux en jouir et de vivre pleinement.

6. Les causes actuelles de l'incohérence

Il semble que l'homme d'aujourd'hui, bien qu'il soit de plus en plus capable de maîtriser les forces de la nature, d'inventer des techniques afin de l'asservir (ou de la détruire) apparaît peu apte — voire impuissant — à contrôler sa propre énergie, ses réactions, son corps et son esprit. Il est de moins en moins maître de lui. Dans un milieu naturel qu'il ne cesse de transformer et d'industrialiser, dans l'ambiance de plus en plus artificielle de la vie hyperurbanisée, son organisme est constamment soumis à des excitations variées. Peu à peu, à la fatigue du travail viennent s'ajouter la fatigue de l'accélération des cadences et des brusques changements de rythme. A cela s'ajoute encore la qualité de la nutrition. L'absorption de tranquillisants ou de dopants, pharmacopées modernes et faciles pour remédier aux « coups de cafard » ou « aux coups de pompe ». Le dérèglement du rythme de vie va s'accroissant avec les horaires d'activité et de loisirs de moins en moins conformes aux rythmes de l'organisme et de la nature. Hymne permanent aux efforts et à la vitesse, notre société de consommation fait sans aucun doute mal vivre l'homme, au nom de l'efficacité, de la productivité, ou de la performance. Et l'homme, victime volontaire de ses propres techniques, esclave de sa propre idéologie, semble se complaire dans une ambiance dont il peut de moins en moins se passer. Mais ce qui semble beaucoup plus grave, c'est qu'au milieu de tous ces climats, déséquilibrants peut-être, l'homme montre une certaine propension à se laisser aller à ses tendances égocentriques, à ses instincts mauvais, à satisfaire en premier son goût de l'« hyperpuissance », du prestige, pour s'assurer un équilibre bien précaire que la rapidité des changements et tous les facteurs d'insécurité remettent sans cesse en question.

Même si l'on admet que l'homme est un organisme finalisé dont le but fondamental est sa propre conservation, cette fin qui, dans un contexte civilisé tient plus à une réalisation harmonieuse qu'à la sauvegarde de la vie, n'explique pas plus qu'elle ne les excuse tous les moyens mis en œuvre pour atteindre cet idéal toujours fuyant. Il a volontiers recours à des moyens plus ou moins fair-play pour s'assurer un équilibre peu stable d'adaptation dont les effets ne sont pas forcément déterminants de sa réalisation harmonieuse.

Pour expliquer sa conduite, alors qu'il n'a plus à se battre pour survivre, l'homme de maintenant substitue à la menace directe des sociétés où « la lutte pour la vie » a véritablement son sens, des valeurs telles que la concurrence, la nécessité de se faire une place, de posséder, d'avoir, de thésauriser connaissances et biens, pour expliquer — sinon excuser — les moyens peu chevaleresques, mais surtout peu fraternels, qu'il emploie pour satisfaire ses besoins, ses pulsions, ses avidités...

Et sans penser à s'interroger ni à se tourner vers lui-même, il rejette d'un bloc toute la responsabilité de ses comportements et de sa mentalité sur la société qu'il a fabriquée, et dont il veut jouir sans entraves, en l'accusant d'être contraignante, aliénatrice, inhumaine.

Cet homme-là adopte une attitude négative face à la réalité dans laquelle il veut s'intégrer, face aussi à sa propre réalité sur laquelle il préfère fermer les yeux.

Il se donne l'illusion de retrouver sa puissance, son omnipotence, sa capacité de vivre ou de créer, son aptitude à être heureux dans des activités stéréotypées — corporelles ou non — dont les normes et les finalités lui sont imposées et correspondent plus à un besoin de faire ou d'avoir pour paraître qu'à une véritable recherche de soi, opérée dans une tentative personnelle de compréhension lucide et non complaisante des aspects négatifs et positifs de son être. La pratique de toutes ces activités dénote très souvent plus un intérêt croissant pour les choses matérielles qu'une volonté authentique de découvrir et d'identifier le potentiel non quelconque qui se trouve en lui. C'est à partir de cette base pleine de contradictions et de frictions que devrait se façonner sa personnalité, au prix d'un long effort, d'un patient processus d'individuation, de maturation que la quête du succès, de l'argent, du pouvoir ou la tentative permanente d'une identification aux modèles et mythes sociaux rend incomplet et entièrement dépendant des influences du milieu, du type de société, de l'éducation ou d'une quelconque idéologie. C'est ainsi que l'individu engagé de façon irréfléchie dans le courant fascinant de son époque se laisse emporter et brûle les étapes de son développement, de son épanouissement. Il en perd progressivement son autonomie et en sort finalement tout désorganisé. Il est alors en proie aux affres de l'angoisse, et commence à mettre en question la validité des modèles et des mythes auxquels il a cherché à s'identifier. Il se pose alors le problème de son existence.

Au-delà des limites humaines habituelles

« La manière dont les esprits s'unissent aux corps est tout à fait étonnante ; elle dépasse l'intelligence de l'homme et c'est pourtant cela même qui est l'homme. »

SAINT AUGUSTIN

1. Mobilisation et disponibilité de l'énergie

Le ki est l'essence même de l'aikido. L'aikido d'un pratiquant dépourvu de ki est inconsistant, presque inexistant ; ce qu'il fait n'est pas de l'aikido aux yeux des initiés. La pratique d'un aikido sans ki est vaine pour qui veut progresser sur la voie de son épanouissement. La dispersion du ki, au cours de mouvements révélateurs d'une attitude oppositionnelle ou d'un manque de centralisation, conduit à pratiquer un aikido qui n'a plus rien à voir avec celui du maître. Pour qu'il y ait aikido, il faut le flux permanent de cette force vitale qui est le ki, vers le hara et à partir du hara, comme un rayonnement inextinguible d'énergie, pouvant se matérialiser en une action défensive et en une technique auxquelles il est difficile de résister. Sa réalisation concrète est le kokyū.

La difficulté de l'aikido tient au fait qu'il est d'une part difficile de contenir toute notre énergie centralisée dans le hara et, d'autre part, de la diriger en un seul courant qui s'échappe du corps quand le besoin s'en fait sentir, exactement là où elle est nécessaire, sans dispersion ni gaspillage.

S'il est relativement facile par les exercices de mise en train et la concentration sur l'acte respiratoire d'apprendre à recevoir de l'univers, par la respiration, puis à concentrer le ki dans le hara, il est beaucoup plus délicat de maintenir cette énergie centralisée et disponible au cours des déplacements et mouvements que suppose l'aikido dans son aspect le plus dynamique. Il est même difficile d'utiliser cette énergie en un courant unique capable de désorganiser une agression, de la neutraliser, et cela même alors que le corps est occupé à son propre déplacement et l'esprit engagé dans son activité d'appréhension et de compréhension de la réalité extérieure.

La concentration de l'énergie dans le « centrum » ne sous-entend pas une crispation de tous les muscles ou d'un certain nombre d'entre eux, bandés en prévision d'une utilisation imminente, mais une attitude détendue et calme qui permet à l'énergie de circuler librement à travers tout le corps, à partir du centre où elle est tenue concentrée, sans jamais s'accumuler ni s'immobiliser dans l'une ou l'autre de ses parties.

La situation même du hara dans l'abdomen, la définition du ki et les rôles respectifs et mutuels que leur assignent les Orientaux rendent compte à la fois de l'attitude à adopter dans les arts martiaux et de l'énergie utilisée. Elles déterminent aussi une approche des arts martiaux, différente de celle que nous connaissons, et qui prévaut actuellement. L'attitude n'est plus simplement une posture, elle est à la fois posture corporelle et attitude mentale s'équilibrant et s'harmonisant au niveau du hara où toutes les facultés humaines se rassemblent et coordonnent leurs puissances respectives dont le produit final n'est rien d'autre que ce ki, sorte d'énergie unifiée, globale. C'est cette énergie produite par l'être, dans son unité et dans sa totalité, qui permet au corps de se mouvoir et d'agir dans son ensemble, à partir du hara qui lui sert de pivot.

Devant une attaque frontale supérieure, le premier mouvement pourrait être de la bloquer ou de l'esquiver en faisant un pas sur le côté, puis de saisir avec d'autant plus de force que la peur — ou l'intention de briser l'attaque — serait grande, et enfin d'essayer, par des actions diverses des bras combinées à des gestes et déplacements des jambes, ou du corps, d'immobiliser ou de désarmer. Ces intentions, gestes et déplacements fractionnent le mouvement et se déroulent dans un espace-temps qui laisse à l'attaquant, pour peu qu'il soit habitué au fait, le temps de se réorganiser et de mener à bien son intention.

Dans une telle situation, l'aikidoka — soyons humbles, celui que la pratique de cet art martial a enrichi d'une puissance souriante et bienveillante — donne l'impression du complet déroulement d'un tout, du premier geste jusqu'à l'achèvement de son œuvre qu'il met en forme avec le plus grand calme, dans un geste ample et fraternel.

La vigilance de tous ses sens, sa présence d'esprit, l'absence d'intention et la disponibilité de son corps détendu lui ont permis de « saisir » l'attaque au moment même de son jaillissement et, dans le même temps, de réaliser les formes les plus appropriées à la diriger dans l'intégrité d'une force non influencée, la puissance du souffle, le ki.

Le corps entier se meut à partir des hanches, siège du hara, en un mouvement continu. Il entre dans l'action en même temps que l'esprit, et sous son contrôle. A aucun moment les mains ne se dissocient de l'ensemble pour saisir, tirer, pousser ou tout simplement immobiliser l'attaque ; les bras suivent le corps, ni tendus, ni fléchis, mais en légère extension, dans une position imitant la courbure du sabre japonais — d'où son nom-symbole tekatana ou « bras sabres » — et laissant s'écouler l'énergie dans la direction choisie pour diriger et neutraliser l'attaque.

Toute la pratique de l'aikido exige l'intégration et la subordination de chacune des parties du corps au mouvement général. C'est le déplacement tourbillonnant et rapide du corps dans sa totalité qui entraîne l'adversaire beaucoup plus aisément que ne peuvent le faire les seuls muscles des bras dans leur travail de traction ou d'extension. Tirer ou pousser l'adversaire est travailler avec la force de ses muscles, dans l'effort et la crispation. L'entraîner dans un mouvement de tout le corps, c'est le faire participer, malgré lui et en douceur, mais de façon irremédiable, à la dynamique de sa propre attaque.

Chaque attaque déclenche une technique de défense appropriée, non pas selon le processus stimulus-réponse, mais à partir du centre de centralisation, de coordination et d'extension capable d'adapter la réponse à la sollicitation agressive, de la moduler en cours de réalisation selon les réactions de l'agresseur et de générer l'énergie nécessaire, sans plus, à son contrôle, par la concentration totale des énergies physiques et animiques.

La présence du ki dans le corps se manifeste en premier lieu dans les attitudes ou postures qui contiennent en puissance le mouvement si particulier à l'aikido. Elles le préparent en donnant aux muscles une légère tension parfaitement répartie dans tout le corps. Cette tension, due à l'une des activités de la musculature striée, accompagne le mouvement lors du déplacement du corps dans l'espace et lui donne toute sa consistance et sa plasticité. Elle demeure, une fois le mouvement fini, et se retrouve dans l'immobilité de l'attente.

C'est grâce à cette activité tonique des muscles que va progresser le mouvement cinétique, qu'il va s'améliorer, gagner en efficacité, en précision et en grâce.

Ces deux activités toniques et cinétiques interviennent directement dans ce que l'on peut appeler l'expression corporelle ; et ce n'est pas le

propre de l'aikido de seulement les développer séparément, de façon solitaire. En outre, le tonus musculaire harmonieusement réparti dans tout le corps, soutient les attitudes perceptives, en mobilisant non seulement les organes sensoriels mais aussi l'ensemble de l'organisme, rendant ainsi possible cette perception globale du corps, parfaitement accommodé aux stimuli extérieurs et présent à tout ce qui l'entoure. C'est de cette perception et de la disposition à la réaliser, que naît le mouvement complémentaire ; plus elle est complète et correcte, plus il est adéquat et précis.

2. Le dépassement de l'apprentissage

L'aikido, qui ne se limite pas à des séries d'attaques et qui n'impose pas telle ou telle technique de défense face à telle ou telle sollicitation agressive, offre une variété infinie de stimuli, tant dans la forme que dans la puissance. Sa pratique permet d'améliorer — jusqu'à la rendre automatique — la liaison entre perception et mouvement.

Il faut une attitude perceptive correcte pour voir juste, et une attitude motrice non moins correcte pour agir avec précision. Les deux, attitude perceptive et attitude motrice résultent d'une bonne activité tonique qui met en forme le corps dans son ensemble fonctionnel pour le préparer à s'adapter à toute éventualité.

Par le ki qui pénètre en nous au cours de l'acte respiratoire et qui descend dans tout l'organisme, le fonctionnement de nos organes se modifie et s'améliore, et notre sensibilité extéroceptive se développe et s'affine. Le tonus qu'il répand sur l'ensemble des muscles facilite l'établissement des relations avec l'environnement en améliorant les attitudes perceptive et motrice. Enfin le ki, ou énergie vitale qui coule dans le corps d'un flot continu, et le tonifie, a pour effet d'unifier les sensibilités intéroceptives (des organes) et proprioceptives (du corps dans ses attitudes et mouvements) aux sensibilités extéroceptives (de tous les sens). Par le ki s'opère ainsi une espèce de rééquilibrage de toutes nos fonctions sensibles, et cela avant même la régulation du tonus.

C'est à partir de la régulation tonique donc, pour l'aikido, de la présence du ki — cette énergie tensionnelle qui se manifeste dans le corps en le mettant en forme sans raideur et de façon continue — que les déplacements peuvent s'ébaucher et se décanter de toute la gangue de détails superflus qui d'ordinaire les rend massifs. C'est aussi par l'effet du tonus harmonieusement réparti et toujours présent que le corps, ainsi sensibilisé, peut de sa propre initiative réajuster son déplacement en fonction des circonstances et de leur évolution, ou même inventer un mouvement à partir d'éléments qu'il a mémorisés, sans anticipation préalable de la part de

la pensée, ou du moins dans le même temps. Dans les postures de garde (kamae) et dans les déplacements (tai-sabaki) du corps dans sa totalité ou d'une de ses parties selon les exigences du moment et de la défense, la régulation du tonus joue un rôle primordial. Toutefois, elle est insuffisante à mener à bien l'ensemble du mouvement si le déroulement de ce dernier s'opère sans un ajustement des aspects toniques et cinétiques rendant possible la coordination de ses propres actions et, à un niveau plus élevé, leur harmonisation avec les actions du (ou des) attaquant(s). La capacité de nage à réguler son tonus, complétée par son aptitude à ajuster ses fonctions toniques et cinétiques, se traduit dans la coordination parfaite de ses mouvements, et c'est là la condition fondamentale de son progrès tant sur les plans physique que psychique. Avant d'être voulues par la pensée, les notions de complémentarité, d'harmonie et d'ordre qui précisent la finalité de l'aikido, sont avant tout abstraites des qualités du corps (malléabilité, flexibilité, adaptabilité...), c'est-à-dire de son aptitude à coordonner ses actions, à en construire et à en intégrer de nouvelles face aux situations multiples et parfois nouvelles que propose le combat.

La réalisation parfaite d'un mouvement, en dehors de toute recherche de l'efficacité, suppose la compréhension par le corps de tout un ensemble de sensations qui provoquent les modifications posturales ou d'attitudes préparant et soutenant la succession et l'enchaînement des différents moments du mouvement en cours, et constituant ainsi la trame de sa continuité.

Cette compréhension doit être immédiate, sentie par le corps, et servir de fil conducteur au mouvement qui s'accomplit alors sans cassure, sans saccade, dans une parfaite fluidité. L'aisance dans des mouvements aussi variés et nombreux que ceux de l'aikido doit sa raison d'être, non pas à la seule habitude ou répétition qui permettrait de gagner du temps et de parfaire un nombre limité d'actions, mais à la liberté qu'acquiert le corps d'agir par lui-même. C'est à cette condition que le corps devient capable d'assumer le rôle que lui propose l'aikido dans sa dimension spirituelle, à savoir de servir d'instrument pour rétablir l'ordre et la paix dans des situations aussi hostiles que celles du combat. C'est parce qu'il mesure les exigences d'une responsabilité partagée entre le corps et l'esprit indissociables que l'aikido place le mouvement, et par-là même le corps, au centre de son enseignement et de ses préoccupations. Il entend lui redonner sa vitalité, lui faire retrouver l'intégrité de toutes ses fonctions (sensorielles, musculaires, motrices), le développer harmonieusement aussi bien dans son aspect postural que dynamique, lui faire retrouver son intelligence, son efficacité, tout cela par des exercices, des apprentissages et une pédagogie appropriés.

Pour cette raison, l'aikido offre un éventail de techniques non limité en vue d'une utilisation spécifique, non classées en séries afin de raccourcir

l'apprentissage d'une certaine technicité et susceptibles de modification et d'évolution en fonction de la capacité à assimiler de ceux qui s'y initient, de leur travail et de leur expérience, et finalement de la liberté corporelle qu'ils acquièrent par une pratique constante.

Tous les adeptes de l'aikido reconnaissent que la perfection du mouvement est autant le fait des qualités du corps que de celles du mental. Il n'y a pas de dissociation possible, une fois le corps mis en forme et les unités d'action élémentaires assimilées, entre les activités corporelles et mentales ; pas plus qu'il n'y a à travers la seule acquisition d'habitudes techniques, une tentative pour les rendre homogènes au point qu'elles se superposent et apparaissent comme une seule et même activité. Cette apparente unité du geste et de la pensée exprimée par la technique pourrait simplement être le résultat d'un apprentissage spécialisé ou de l'acquisition d'un ensemble d'habitudes (dans le sens où nous les concevons comme étant l'acquisition par répétition d'un ensemble d'habitudes en vue de faciliter l'accomplissement d'une tâche préalablement déterminée). Il a déjà été dit que « *chaque instant, qu'il soit pacifique ou hostile, comporte quelque chose d'unique et d'extraordinaire qui risque de nous échapper : la pratique des arts martiaux doit nous permettre d'en saisir pleinement la totalité. Dans ce sens, les arts martiaux sont des enseignements de la parfaite momentanéité* ». Or, chaque technique maîtrisée par la force de l'habitude est une limitation du mouvement, et conduit à l'ankylose de l'esprit.

Ed. Leroy écrit de l'habitude : « *Il y a, procédant de l'esprit exprimable en termes de vie spirituelle, quelque chose qui marque une direction de chute, qui résiste au changement, qui marche par inertie rectiligne, qui est mécanisme et répétition, qui tend à l'inconscience, quelque chose qui apparaît comme de l'esprit se défaisant jusqu'à la négation de lui-même ; ce quelque chose, c'est l'habitude dont les actes se schématisent peu à peu en gestes figés comme des choses puis, dont les gestes se spatialisent par juxtaposition routinière...*

Tout commence dans une atmosphère de liberté par un acte d'invention... Puis vient l'habitude qui, peu à peu, se dégrade en mécanisme où s'endort et s'ensevelit la conscience (1). »

L'habitude, l'apprentissage aboutissant à une spécialisation, n'ont rien à voir avec les exigences de l'art martial vu et enseigné traditionnellement et compris comme une représentation de la vie dans tout ce qu'elle a de mouvant, de changeant et d'imprévisible. Toutefois, l'aikido ne rejette pas systématiquement la notion d'apprentissage en vue d'une utilisation ultérieure des habitudes ainsi acquises. L'habitude s'introduit nécessaire-

1. Ed. Leroy : *L'Exigence idéaliste* (Ed. Boirin, Paris 1925).

ment d'elle-même dans son enseignement ; elle facilite l'acquisition et la maîtrise de la coordination dans des unités d'actions ou de mouvements, élémentaires ou non, et permet le passage plus rapide à d'autres unités et l'enrichissement du vécu corporel. Jamais l'apprentissage et la répétition d'un même mouvement ne portent en eux une intention autre que celle de la recherche de l'aisance ou de la perfection. Le corps n'obéit pas à des impératifs qui lui sont imposés de l'extérieur, dans un but utilitaire. Il cherche à reproduire le mouvement d'après sa façon de le sentir, ses capacités, mais sans jamais perdre de vue ce qui le provoque, et toujours dans un souci d'adéquation et de complémentarité.

3. Le corps retrouvé

De son côté, le maître privilégie l'expérience personnelle et la formation du pratiquant en évitant d'analyser intellectuellement et de disséquer le mouvement qu'il exécute devant ses disciples et dont il présente les grands traits d'un symbole. Il appartient aux élèves d'en saisir la configuration et la signification tant dans la forme que dans l'esprit. C'est en fonction de leur maturité, de leur expérience et de leurs dispositions qu'ils bénéficient de ce nouvel apport, qu'ils l'intègrent dans leur propre vécu et s'enrichissent. La condition préalable à l'enrichissement du vécu corporel est la maîtrise du corps, ce qui suppose avant tout la prise de conscience de son propre corps, sa plasticité, sa spontanéité. Cet amendement du corps en profondeur et la confiance qu'il retrouve à l'aide de tous les exercices qui lui sont proposés, et que l'habitude aide à mieux réaliser, sont nécessaires et servent de terrain d'envol pour un entraînement à l'initiative dans le double domaine des relations du corps avec lui-même et de celles qu'il entretient avec le monde physique et social, cadre au centre duquel il se trouve placé. C'est par son corps que l'homme est en contact avec tout ce qui l'environne, qu'il est soumis au rythme vital. Inséparable du milieu où il vit, l'être humain participe par et dans son corps à la vie naturelle, sociale et universelle qui l'affecte autant qu'elle le transforme. Il en subit les influences sans y pouvoir trouver parfois toute la plénitude de vie espérée, faute d'avoir su, ou voulu, restituer à son corps la sensibilité, la pureté dans la manière de recevoir et de vivre toutes les formes de vie qui s'offrent à lui. C'est parce qu'il a perdu tout ou partie de sa réceptivité, de sa capacité à ressentir, qu'il manque de plus en plus de spontanéité d'expression, avec toutes les nuances que l'esprit peut y ajouter, et que grandit le désaccord et s'éloigne l'harmonie. L'aïkido a choisi de redonner, à la relation vitale qui nous unit aux autres, sa dimension humaine et toute sa qualité, en faisant

du mouvement et de l'expression corporels le pivot d'une activité de prise de conscience et de renouvellement des conduites et du progrès humains par l'accomplissement de l'alliance du corporel et de la spiritualité humaines qu'il entretient et développe.

« Ce corps est un instrument admirable dont je m'assure que les vivants qui l'ont tous à leur service, n'usent pas dans sa plénitude. Ils n'en tirent que du plaisir, de la douleur, et des actes indispensables, comme de vivre. Tantôt, ils se confondent avec lui, tantôt ils oublient quelque temps son existence ; et tantôt brutes, tantôt purs esprits, ils ignorent quelles liaisons universelles ils contiennent, et de quelle substance prodigieuse ils sont faits. Par elle cependant, ils participent de ce qu'ils voient, de ce qu'ils touchent... ils échangent des contacts et des souffles avec la matière qui les englobe... Mais leur âme ne sait exactement pas se servir de cette nature qui est si près d'elle, et qu'elle pénètre. »

Paul VALERY

C'est parce qu'il connaît le rôle important joué par le corps dans la vie sous tous ses aspects, mais c'est aussi parce qu'il adopte une attitude naturelle, sans hypocrisie de non-différenciation des deux entités corps/esprit, et qu'il a conscience de leur dépendance réciproque à l'origine de tout fait humain, que l'aïkido — activité spirituelle autant que physiologique — fait une aussi large part au travail sur le tapis, dans le feu du combat. Il recommande la non-ingérence de la pensée dans les actions du corps. Toute intervention de la pensée comme puissance d'orientation, de formulation ou de décision dans l'organisation du mouvement risquerait à tout moment de la recherche, de la responsabilité et de la liberté du corps, d'en rigidifier ou d'en détruire la fluidité de l'expression. Il se produirait alors une sorte d'adhérence de la pensée aux gestes, et des gestes à la pensée. Le mouvement, dans sa phase d'apprentissage, qui est en fait une phase d'imitation du modèle proposé, fait apparaître le corps comme un instrument d'exécution dont la réalisation manque d'unité et de continuité. Il fait de la même façon ressortir son importance comme support de la pensée qui s'en sert pour en esquisser et s'en constituer une image mentale. La difficulté que rencontrent les pratiquants dans l'exercice des techniques se traduit par une fixité dans les attitudes et une discontinuité dans leur enchaînement. Cela tient autant au manque de transparence et de liberté de la part du corps qu'à la difficulté qu'éprouve la pensée à se dissocier du mouvement et à le visualiser dans sa globalité sans en avoir préalablement esquissé une image d'ensemble, à partir de ces différents moments et de leur réalisation. Cette persistance du besoin qu'a la pensée de s'assurer le soutien du corps pour prendre forme, limite le progrès tant dans l'activité physique que dans le développement psychique.

Cela ne veut pas pour autant dire que la pensée, à un niveau supérieur, est absente de l'activité physique qu'a élaboré et construit progressivement le corps. Elle y participe également. Elle est présente à la situation comme dans la réalisation du mouvement lui-même qui en découle. Le mouvement exprime la pensée et la contient. On peut dire que la perfection du mouvement (déplacements, techniques) est autant le fait des qualités propres au corps que de celles du mental. Il n'y a pas dissociation des deux activités corporelle et psychique, pour les rendre homogènes chacune de son côté, séparément, en vue de les superposer ensuite à tel point qu'elles puissent donner l'impression de n'être qu'une, du moins en apparence.

Cette apparente unité du geste et de la pensée pourrait n'être que le fruit d'un long entraînement, mais alors l'esprit monopolisé d'abord par l'acquisition d'un certain nombre de mécanismes de bases se verrait par la suite irrémédiablement lié au mouvement et finalement emprisonné dans les gestes. Il faut, qu'à certains moments de la pratique, le corps retrouvé ou maîtrisé et capable d'initiative, puisse agir de lui-même et effectuer ce que la pensée a, dans l'espace d'un éclair, perçu, organisé et voulu. A cette condition seulement, la pensée peut retrouver toute sa liberté, combiner tous les possibles et déployer toutes ses virtuosités. C'est seulement parce que le corps s'efface devant la pensée qu'il se montre capable d'autre chose que d'obéir après avoir réuni (signification de ai) toutes les puissances (signification de ki) qui jusque-là vauquaient. L'effort ne se situe plus au niveau de la réalisation de mouvements ou de techniques, mais dans la redécouverte, le regroupement et le développement de toutes les facultés humaines (Do), à même de réaliser ensemble ce que l'aikido appelle le kokyū, c'est-à-dire l'art d'exécuter un mouvement sans qu'il y ait l'espace d'un instant, si minime soit-il, entre le mouvement lui-même et l'attaque ou la tentative de saisir qui l'a provoqué.

Le Do

En aikido, la technique ne s'apprend que comme un sous-produit d'autres poursuites. Comprendre l'aikido seulement pour son intérêt pratique, c'est ne considérer que sa valeur instrumentale et s'attacher à son aspect « méthode de sauvegarde ». Dans cette optique, l'apprentissage des techniques d'immobilisation ou de projection ne vise qu'à éduquer les réflexes des pratiquants, et cette sorte de dressage se limite à la matière étudiée, au domaine restreint de l'attaque et de la défense : à chaque agression correspond une action de défense, non modulée, toujours identique à elle-même et qui donne l'apparence fallacieuse de la perfection.



Ce mode d'apprendre détermine chez le pratiquant un comportement préfabriqué, spécialisé et rigide qui n'a rien à voir avec ce que propose l'aikido dans sa double perspective de méthode de sauvegarde personnelle et de discipline du comportement.

L'aspect pratique de l'aikido conserve cependant toute sa valeur, et il n'est certes pas question de négliger l'étude d'un ensemble de techniques qui mènent l'adepte toujours plus loin sur le chemin de sa propre réalisation.

Dans la recherche de l'union du corps et de l'esprit, et de la perfection, l'apprentissage de la stratégie du combat a sa place mais, dans ce domaine,

l'aikido comme le Bouddha « ne peut dire que le chemin ; c'est aux élèves de peiner à la tâche ». Dans cette entreprise, l'enseignement technique représente un moment capital ; il est l'occasion d'affiner à la fois le corps et l'esprit. Il est parfois regrettable de constater qu'actuellement, parce que la diffusion de l'aikido se fait plus grande et que croît le nombre de ses experts, on assiste à une rivalité de méthodes d'enseignement, de progressions techniques, de manières de pratiquer. Il faut souhaiter que cette concurrence ne soit que superficielle. Il n'existe qu'un seul aikido, celui de maître Ueshiba et, si un certain nombre de méthodes, de progressions, de différences dans la façon de conduire une technique voient le jour, eh bien ! tant mieux, cela prouve au moins que l'aikido n'est pas figé, qu'il est universel comme l'a voulu son fondateur, pourvu que chaque méthode d'enseignement, que chaque mouvement s'exécute dans l'esprit de l'aikido et selon ses principes : le respect de la vie et la valeur de l'existence. Que le foisonnement inévitable des méthodes d'enseignement d'une activité appelée à se développer ne dérouté pas ceux qui s'y intéressent ! Toutes les différences, les variations, qu'elles soient techniques ou pédagogiques, n'affectent pas la nature de l'aikido dans la mesure où elles sont dépendantes de la personnalité du professeur, de son âge, de son sexe et aussi du choix de la méthode qu'il a fait en fonction de ses élèves, de leurs différences ou de leurs possibilités ; les uns préfèrent une technique souple, d'autres une technique plus dure. Maître Koishi Tohei dirait (1) :

« L'aikido se compose de techniques qui expriment la nature de l'univers à travers le corps humain.

De la même façon que l'univers varie au printemps, en été, à l'automne et en hiver, certaines techniques en aikido ont la douceur des brises de printemps, d'autres la rigueur des gelées d'automne. »

Il faut donc s'attendre à des réalisations différentes d'un individu à l'autre et chez le même individu selon son degré de maturité et sa compréhension de l'aikido. Cela n'enlève rien à sa valeur dans la mesure où l'aikido n'entre pas dans le système des activités pratiquées dans le seul objectif de la compétition. Toutes ces variantes sont souvent mal saisies, ou perçues comme des différences fondamentales par les jeunes élèves, ou tout simplement par ceux qui ne cherchent dans l'aikido qu'une méthode de combat ; elles compliquent aussi l'apprentissage lorsque la pédagogie trop perfectionniste tend à souligner chacune d'elles. La diffusion de l'aikido et son enseignement doivent rendre compte de cette réalité multiforme de la technique et ne pas réduire l'importance de la liberté des pratiquants et l'ampleur des transformations possibles en en fixant une fois pour toutes les

1. In *Aikido in daily life*, Koishi Tohei.

étapes et les modalités. L'aikido correctement enseigné, c'est-à-dire dans le respect de ses principes, de sa finalité et dans le respect de l'individu ne peut qu'influer sur le développement physiologique, psychique et mental, et par là même sur l'aptitude à apprendre. Toute amélioration dans les techniques, non accompagnée d'un progrès dans le développement de la personnalité, va contre le principe de l'aikido. La supériorité en performance technique n'est pas une fin en soi, même si elle s'avère en matière de self-défense, être une condition préalable et indispensable à l'efficacité et, par voie de conséquence, à la sécurité. La pratique intensive des techniques permet d'élever le niveau de résistance, d'augmenter la puissance, tout en réduisant progressivement l'effort. Elle est en fait l'occasion, pour les pratiquants, de développer leur faculté d'adaptation, d'accroître leur flexibilité, plus facile à obtenir avec un corps puissant et entraîné qu'avec un corps chétif, faible et non habitué aux efforts. Elle procure une capacité de réactions pour une adaptation plus rapide et plus sûre, ainsi que les moyens de se maintenir dans une atmosphère calme, souveraine, donc de posséder tous les atouts physiologiques, physiques et mentaux autorisant la confiance en soi, l'action précise et efficace dans le fair-play, le geste juste, exactement adapté à la réalité. Par son travail, sa patience et une recherche personnelle, l'esprit de l'aikidoka s'est rendu maître de la technique de haut niveau qu'il pratique sans effort et sans artifice. Il se met ainsi en situation d'agir d'une façon sûre et contrôlée, d'une manière détendue. Et, finalement, la technique jaillit selon une forme qui est aussi l'expression d'un art. Le naturel avec lequel il réalise cette technique fait penser à la grâce du danseur, à l'art du peintre ou à la maestria du musicien.

A ce niveau, il n'existe plus de techniques classiques, de style standardisé ni de progression recommandée ; il n'y a pas non plus d'apprentissage privilégié, non plus de secret même si aux yeux du public, l'expert en aikido apparaît comme un être, sinon exceptionnel, du moins à part, différent, dont il saisit difficilement le pourquoi et le comment des actes et dont il s'explique mal la dextérité, la compétence et l'aptitude à créer.

C'est parce que l'aikido, dans ce qu'il a de plus concret et de plus physique, à savoir les techniques, devient alors la manifestation cohérente et structurée d'une pensée libérée des complexités intérieures comme du monde extérieur, particulièrement foisonnante, que l'activité corporelle qu'il propose se fait quasi-irréelle, ou du moins échappe au réel tel que nous avons l'habitude de le concevoir. Cet univers du dojo d'aikido, inhabituel et insolite, dépasse la compréhension ordinaire parce qu'il est inanalysable, indéfinissable par ceux dont l'expérience personnelle est insuffisante ou incomplète, ou encore par ceux dont la compréhension de cet art est trop intellectuelle et demeure une sorte d'approche faite de l'extérieur, où la distinction entre sujet et objet ne s'efface pas, où la suprématie donnée à

l'esprit sur le corps ou bien au corps sur l'esprit nuisent à la recherche de l'unité de l'être, source de perfectionnement, de création et de liberté.

La difficulté à saisir correctement l'aikido réside toute dans notre difficulté à saisir cette unité de l'être humain qui, dans sa totalité, dans son intégrité, accomplit chaque geste en s'identifiant à tout ce qui l'entoure.

Dans cet univers, tout s'élabore au-delà des limites du corps et de l'esprit humains, de la confrontation de notions antithétiques telles que succès/victoire, moi/les autres ; c'est le monde du non-moi où l'être n'obéissant plus à ses aspirations, à ses désirs, à son orgueil et à ses préjugés, agit en toute liberté ; c'est aussi le monde de la non-différenciation dans lequel l'être, non prisonnier des choses extérieures, des autres, s'accomplit spontanément.

L'aikido propose un modèle de communauté d'univers où le pratiquant se perfectionne par la recherche de soi. C'est la première signification du « Do » (ou voie). Les préjugés, les préméditations, l'infatuation, l'égoïsme sont autant d'obstacles qu'il faut abattre avant de parvenir à cet accomplissement total de sa propre nature qui, seul, permet de vivre en sympathie profonde avec le monde des choses et des êtres, engendrant ainsi l'harmonie et la concorde. Cela ne signifie pas perte de la personnalité, abandon de soi, mais combat avec soi-même dans le but de supprimer tout ce qui peut fausser les rapports humains : l'avidité, l'instinct de possession, de domination ou la recherche des honneurs. La seule victoire que l'on remporte en aikido n'est qu'une victoire sur soi-même, et l'enjeu du combat n'est plus la force pure, la puissance, l'argent ou la médaille ; il est ailleurs que sur le tapis, ou dans l'opposition ; à la force physique, l'aikido a substitué la sensibilité ; à la brutalité, il a préféré la finesse ; il a recommandé le vécu corporel plutôt que l'apprentissage mécanique d'un ensemble de techniques. Il choisit l'ouverture de l'esprit et l'épanouissement du corps et de l'être réuni plutôt que l'étroitesse d'esprit ou la mesquinerie d'une attitude dualiste.

Cependant, on arrive au dojo, avec ce que l'on a, comme l'on est ; l'acquisition du savoir-faire qu'exige un art martial — et du savoir-être qu'enseigne l'aikido — suppose un enseignement direct, presque osmotique, de maître à disciple où la seule activité — la technique — est une contrainte qu'il faut maîtriser et qu'il est nécessaire de dépasser pour éviter d'immobiliser sa propre force dans son exécution, et aboutir à un dressage du corps. En rester là serait se confiner éternellement dans la répétition, la reproduction d'un mouvement ou d'un ensemble de mouvements : ce serait aussi minimiser ses propres possibilités créatrices, ruiner son aptitude à percevoir et à vivre les changements, même si ce genre de travail, d'apprentissage aveugle, conduit à la précision mécanique comme peut le faire l'habitude. Un tel mode d'acquisition pour l'élève, ou de transmission de la part du maître, risquerait de limiter l'aikido, de « fermer » son éventail

de techniques au niveau de la défense, et son champ de perspectives dans sa conception plus large de discipline du comportement. Il faut, à un moment donné de l'apprentissage, savoir abandonner l'intermédiaire que représente l'habitude dans l'exécution des techniques, et cela avant qu'elle ne tue l'imagination ou ne paralyse cette puissance d'intuition qui fait l'originalité de l'homme libre dans son appréhension du monde extérieur et dans les relations qu'il entretient avec lui.

En fait, plus que d'un apprentissage même intelligent et d'où ne sont exclus ni les tâtonnements, ni les erreurs, il s'agit de l'éducation de la sensibilité, où la recherche, l'expérience et l'effort individuels constituent la trame de tout le processus d'assimilation et de perfectionnement. Une telle éducation se refuse donc la voie facile de la spécialisation ou de la compartimentation de l'homme en être physique ou spirituel, et de plus en plus en être « instrumental » hautement spécialisé et capable d'un rendement élevé dans un domaine particulier. Au contraire de tous les sports qui développent une ou plusieurs qualités au détriment de toutes les autres, de toutes les activités intellectuelles qui favorisent l'utilisation d'une faculté particulière plutôt que de leur totalité l'aikido, parce qu'il n'est pas seulement une activité physique ou une spéculation intellectuelle, laisse à ses adeptes la liberté de mettre en valeur tous les principes, toutes les composantes de leur individualité, en les aidant à se mieux connaître et à se mieux comprendre.

Il ne suffit pas, pour apprendre l'aikido, de pratiquer cette sorte d'activité sportive, gestuelle, mais d'enrichir son expérience corporelle par une intellectualisation progressive, de développer ses qualités latentes d'imagination pour finalement s'épanouir dans une activité concrète, globale où le physique et le mental de l'être qui s'exprime dans sa totalité et dans une forme de son choix sont intimement liés et inséparables.

La pratique de l'aikido est, dans un premier temps, une analyse concrète de toutes les capacités humaines, mentales, corporelles, intellectuelles et morales qu'un ensemble d'exercices révèle et s'efforce de développer dans un souci de cohérence et d'autonomie du comportement humain. L'aikido est une activité opérationnelle d'investigation qui requiert la participation individuelle dans la recherche de tout ce qui fait la qualité d'homme, et une activité coextensive ayant pour objectif final le développement et l'amélioration de la conduite humaine. C'est à partir d'une meilleure compréhension de soi, de l'affermissement de toutes ses capacités de base et de la maîtrise qu'il exerce sur l'ensemble de ses facultés que le pratiquant développe son aptitude à agir de façon autonome. Cette aptitude à agir de sa propre initiative est la résultante de toutes les autres capacités qui constituent le potentiel humain physique, sensible, affectif et mental que la diversité des activités généralement proposées, classées et

intermédiaires tout aussi importantes — déterminent et consolident la manière d'être de l'homme d'épée tout au long de sa vie.

« Les arts martiaux commencent et se terminent dans la courtoisie, non pas seulement de forme mais aussi bien de cœur que d'esprit. »

C'est ainsi que maître Koishi Tohei s'adresse à tous ceux qui enseignent l'aikido, ou tout autre art martial, et qui, par conséquent, prennent la responsabilité de transmettre un savoir, de créer des aptitudes, de former et de perfectionner des hommes. Dans ses conseils aux instructeurs, il recommande de toujours chercher la victoire absolue, celle que l'on remporte sur soi :

« Remporter une victoire relative sur les autres conduit tôt ou tard à l'inévitable défaite. Pendant que vous pratiquez pour devenir fort, apprenez aussi comment éviter le combat. »

C'est là considérer l'aikido comme le moyen et la fin du développement de l'être humain. Dans cette acception la plus large d'un art martial, c'est aller dans la recherche de la voie au-delà des limites étroites de l'habileté et de la force physique : il ne s'agit alors plus seulement de résoudre d'une façon ou d'une autre les problèmes particuliers à chacun, mais de permettre à ceux qui choisissent cette voie de développer en eux tout ce qui fait leur singularité et leur universalité en leur offrant la possibilité de se réaliser pleinement dans les trois plans qui font la spécificité de l'homme, celui de l'homo-sapiens, celui de l'homo-faber et enfin celui de l'homo-concors. A cette condition seulement l'homme de maintenant et de demain pourra se sentir en harmonie avec lui-même et avec les autres (ai) ainsi qu'en accord avec son environnement et l'univers (ki).

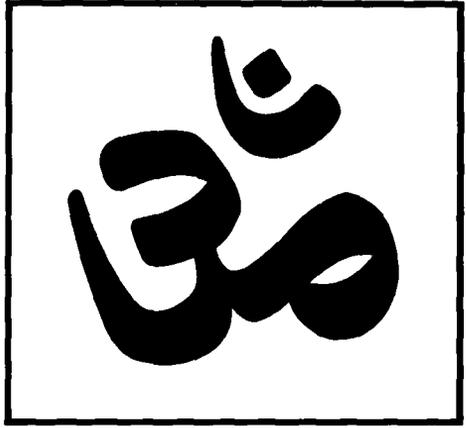
Telle est la dimension de l'aikido, art martial et discipline du comportement et la signification du Do lorsqu'il est connoté des idéogrammes ai et ki.

OM

(en sanscrit AUM)

ou

**l'art de régler
sa respiration**



**K
O
K
Y
U**

**L'ultime secret
des arts martiaux**

CHAPITRE XXIV

Le kokyu

« L'acte de l'inspiration lie et réunit ; tout ce qui est convenable s'accomplit tandis qu'on retient le souffle ; l'expiration, elle, délivre et parfait, en triomphant de toute limitation. »

Maitre KENZO AWA

Le kokyu représente l'ultime art dans la pratique de l'aikido. Il est l'écllosion d'une action suprême, l'aboutissement d'un ensemble d'actions simultanées et coordonnées par la respiration. Il est l'expansion du souffle hors de l'être humain qui agit, avec toute la signification accompagnant dans la pensée nipponne le terme de respiration. Kokyu veut littéralement dire « puissance de souffle » : ko étant l'inspiration et kyu l'expiration. La puissance de kokyu, ses effets tant sur l'individu lui-même que sur les relations qu'il peut entretenir avec ses semblables et l'attitude qu'il adopte au sein de son milieu de vie, sont intimement liés à la pratique d'une activité qui s'efforce de conserver ses qualités de discipline régénératrice, spontanée, dynamique et intégrative.

Tandis que le souffle va et vient avec régularité, la relation tonico-émotionnelle s'établit et se stabilise à son niveau le plus efficient. L'esprit, affranchi des servitudes corporelles et extérieures, validé par tout le travail préliminaire, donne plus d'ampleur à l'activité qui s'accomplit. Il dresse le bilan des expériences vécues, découvre de nouvelles relations, envisage l'inconnu et, confiant dans la capacité du corps à exécuter ce qu'il invente, il crée.

Exceptionnelle habileté, étrange pouvoir de celui qui agit ? Ou bien alors convention préalable entre tous les participants ?

Ce sont là autant d'explications qui germent dans l'esprit du spectateur non initié et sceptique assistant à un randori de haut niveau dans un dojo d'aikido.

Tout ce que l'intelligence — la raison raisonnante — ne s'explique pas scientifiquement, elle le rejette dans le domaine du paranormal, où n'évolue qu'une infime minorité de gens, quand elle ne s'estime pas être la victime d'une mystification. Il faut reconnaître, en faveur du spectateur ainsi défini, que la pédagogie des Orientaux ne facilite pas la compréhension intellectualiste d'une activité qui englobe le spirituel et le corporel, l'individuel et le social, l'humain et le cosmique. En outre, leur enseignement prend naturellement un caractère d'initiation où le langage procède autant par métaphores que par symboles et aborde toujours l'objet de son attention de façon synthétique. Il est difficile par exemple, pour un Occidental, d'exécuter correctement un mouvement dans sa totalité d'après le modèle que lui montre le maître et le symbole qu'il emploie pour l'illustrer. La réalisation du mouvement par le maître est si proche de la perfection et si rapide qu'elle ne laisse rien apparaître de ce qui le constitue. La signification du symbole est si profonde et si globale qu'elle traduit à la fois l'unité communienne du mental et du physique dans une attitude si subtile qu'elle peut pénétrer le sens et saisir toutes les nuances d'une situation. Modèle et symbole suffisent à transmettre une conception de la vie, à exprimer une manière de pratiquer en même temps qu'ils révèlent au pratiquant le chemin qui lui reste à parcourir. Le simple fait d'isoler un élément du symbole pour mieux le comprendre, ou de décomposer un mouvement pour mieux l'analyser, ralentit la progression en dissociant la compréhension intellectuelle du senti, du vécu. Kokyu, qui exprime la puissance du souffle condensée dans une action aussi discrète et facile que l'acte respiratoire, ne peut être parfaitement compris et mesuré qu'à l'occasion de sa réalisation.

Le randori

Le cercle se rétrécit. Les ukes, avant de lancer l'offensive, s'immobilisent comme pour mesurer l'espace idéal à mettre entre eux et leur cible, attentifs à recueillir dans le comportement de nage le moindre indice porteur d'une intention, dans son regard la plus petite lueur révélatrice d'un dessein, dans sa physionomie l'expression d'une quelconque agitation, dans sa respiration la manifestation d'un trouble.

La tranquillité et la sérénité indéfectibles de nage prolongent l'attente du moment opportun. Son immobilité posturale, parce qu'elle porte les prémices d'une puissance calme, non agressive bien qu'elle n'ait rien d'argumentatif ou de terrifiant, repousse ses adversaires dans le temps et l'espace de l'observation. Ne serait cette attitude vigilante où tout, les yeux, la tête, les mains et le corps participent du même rassemblement, exprimant sans arrogance une confiance en soi et dessinant déjà le mouvement contenu, concentré, on dirait que nage est absent à tout ce qui se trame et va se passer autour de lui.

Avec en lui l'intention de combattre et le désir de vaincre en moins, il s'intègre au cadre qui l'encercle et s'identifie à ses assaillants. Dès maintenant il est psychologiquement maître du combat qui va s'engager.

Le poing de la première attaque frontale traverse comme une flèche la distance qui le sépare de son visage. Qui, de nage ou de son premier assaillant, a pris l'initiative de donner le signal de départ ? Est-ce nage lui-même qui par un geste subtil a déclenché, comme pour en finir plus vite, mais sans provocation, la première agression ? Est-ce le premier agresseur qui, dans un emportement téméraire, enhardi par le nombre de ses alliés a pris la décision de commencer ? L'œil étranger, trop attentif et rivé à la scène n'a pu déceler, lors du passage de l'immobilité au mouvement, ni la cause ni l'origine de ce changement. Et maintenant la pensée n'a plus le temps de réfléchir...

A l'instant même où le poing allait l'atteindre le visage a fui, sans un basculement de tête, emporté seulement par le corps dans un court déplacement de côté suivi d'une légère rotation des hanches qui place les mains de nage sur le bras tendu de son attaquant. Le poing ainsi privé de sa cible continue imperceptiblement sa course sans trouver le temps de s'immobiliser avant que nage ne la prolonge d'un glissement latéral accompagné d'un ondoisement de vagues qui naît de son hara et que transmettent ses bras ? Le bras d'uke, alors entraîné malgré lui dans un déséquilibre avant, s'élève pour mieux plonger ensuite au creux de la vague qui l'emporte et le jette au sol. Son corps frôle en passant celui de nage qui, sans interruption, pivote sur lui-même, balaie du regard et des mains tout l'espace autour de lui et vient inscrire son déplacement dans la courbe tracée par l'attaque du deuxième uke. Ce dernier, en position privilégiée, s'est lancé dans une attaque latérale arrière, par surprise et dans le but de neutraliser nage en le frappant sur le côté de la tête. L'extrême rapidité avec laquelle nage a perçu la situation et agi lui permet d'entrer dans l'attaque et ses mains, solidaires du mouvement d'ensemble de son corps, cueillent au passage le bras ennemi, en accentuent la vitesse et la courbure en la dirigeant vers l'extérieur, par une force centrifuge dont l'accélération retourne uke, le soulève avant de le plaquer au sol où il chute dans les jambes du troisième attaquant, aux aguets, et qu'il désorganise. Les deux reculent en désordre.

On ne sait d'où émerge la troisième attaque, ni de qui elle provient. Du premier uke qui s'est « récupéré » ou du dernier qui attendait cette opportunité ? Peu importe, nage l'a vue, comme s'il l'avait pressentie. Un bras s'élève comme pour fendre, et nage glisse face à ce nouvel adversaire, sous son attaque. Il pivote en donnant l'impression qu'il veut se vriller à la place d'uke, puis abaisse son centre de gravité, se rétracte si bien que lorsque le bras siffle de haut en bas c'est pour ne rencontrer qu'une absence imprévisible, qu'un vide qui l'aspire : pour parachever son œuvre, nage

fléchit le buste, s'enroule sur lui-même et se dérobe sur les genoux... il se redresse d'une détente qui le porte exactement où va surgir la quatrième agression. D'un pas glissé il se retrouve, bras dirigé vers le ciel, à la hauteur d'un uke surpris qu'il oblige à faire face. Uke réagit en tentant de contrôler le bras qu'il voit fondre sur lui. Alors nage tourne sur place, contrôle de son bras levé l'attaque naissante qu'il conduit d'un mouvement descendant dans les volutes d'une spirale dont la rapidité tourbillonnaire donne l'impression de légèreté. Uke « colle » contre lui, il se déploie, mais au moment où il va s'étaler, nage profite de son dernier sursaut avant le déséquilibre fatal pour inverser le sens de rotation. On dirait qu'il récupère uke du bras même qui l'a conduit au sol, qu'il le retourne sans aucune peine ni effort apparent, qu'il refait à l'envers ou qu'il défait ce qu'il vient de réaliser. Le cône, dans son tourbillonnement s'évase, les spirales se dilatent en entraînant uke qu'elles finissent par expulser dans un souffle.

Immédiatement, l'un des attaquants s'élance sur nage dont il tente d'attraper la main volontairement tendue. L'attaque directe, positive trouve logiquement sa suite dans l'esquive pivotante d'un demi-tour. La tentative de saisie et la fuite de la main se fondent dans le même espace et le même instant, sans heurts ni temps mort. Uke, surpris, continue son intention, s'avance pour saisir la main qui se soustrait à sa prise, sans précipitation, et qui l'entraîne d'abord dans un mouvement descendant, puis selon une courbe ascensionnelle l'obligeant ainsi à se redresser et l'amenant en fin de parcours dans une posture et dans une position par rapport à nage telles que la puissance du souffle que les bras de ce dernier conduisent et projettent au loin dans un mouvement de translation de tout son corps et d'extension de ses bras va le balayer et le catapulter, sans qu'il ait le temps de se servir ni de sa force physique pour résister, ni de son habitude du combat pour enchaîner une autre prise.

L'ampleur et la forme du mouvement de nage dans l'effacement de son corps, de même que l'exigüité de son geste final, parfaitement adéquates parce que non pensées d'avance, insignifiantes en apparence mais décisives dans le résultat, contiennent toute la puissance, la fraîcheur et la spontanéité de l'action la plus nouvelle et la plus imprévue, exécutée dans le temps même où elle est conçue, comme si la pensée était présente dans le corps.

Nage continue sa sarabande de déplacements rectilignes ou circulaires, de glissements ou de tournoisements, de mouvements de rotation ou de translation qu'il alterne, enchevêtre, et combine et que ses mains dessinent dans l'espace, au gré de son imagination semble-t-il et que parfois le corps n'achève pas tout à fait dans la nécessité où il se trouve de faire face à une multitude de sollicitations. C'est à peine, à certains moments, si l'on a l'impression que son corps se meut et agit à la suite des mains qui reproduisent et amplifient le mouvement de la pensée, tant il a de facilité à retrouver son équilibre postural au milieu du tumulte des assauts dont il fait

l'objet. Plus les attaques sont simultanées, rapides et serrées, plus le mouvement corporel devient imperceptible, et plus il semble s'effacer pour permettre à la pensée d'en suivre sans interruption le flot continu. Le mouvement, visualisé par la pensée en même temps que senti par le corps se raccourcit, se concentre alors dans un geste du poignet, une extension du bras, une rotation sur place du corps sans rien perdre de son effet ni de sa puissance.

Tantôt nage glisse au-devant d'une attaque qu'il éteint avant qu'elle ne voit réellement le jour, tantôt il laisse venir à lui l'intention d'une saisie qu'il enroule autour de son corps et disperse alentour. Chaque fois que se lève ou se détend un bras, que se concrétise une agression ou que s'élance un corps il se trouve là, en un équilibre stable et puissant, au milieu du désordre et de l'égarément du combat. Il en varie le rythme, détourne les trajectoires des attaques, attire dans son inspiration les attaquants emportés par la force d'attraction de ses spirales, les repousse dans le souffle de son expiration que canalisent et dirigent ses bras, au-delà même de leur point d'impact, dans un espace que son esprit, parce qu'il est sans intention et sans hostilité, investit et maîtrise en totalité.

L'attitude mentale que préconise l'aïkido est celle de l'esprit-miroir propre à refléter objectivement et correctement la réalité extérieure. Il ne s'agit pas d'une complète passivité, d'une indifférence totale aux circonstances, d'une attitude à ce point détachée qu'elle paraît insensible aux dangers du combat ou totalement inconsciente. Bien au contraire, l'esprit-miroir est parfaitement attentif, lucide et pénétrant, mais ses caractéristiques les plus prégnantes sont sans doute sa réceptivité et sa disponibilité.

L'attention dont il fait preuve demeure en toutes circonstances, dans l'immobilité de l'attente comme dans le feu de l'action, lisse et fluide, comme malléable et transparente. Elle ne se fixe pas, ne serait-ce qu'un infime instant, sur l'une quelconque des composantes de la situation ; elle ne s'arrête pas sur l'un des partenaires dans l'espoir d'en mieux deviner les intentions, ou tout simplement parce que la proximité de ce dernier fait qu'il emplit le champ visuel, ou parce que son comportement plus déterminé, plus agressif soulève toutes sortes d'agitations en faisant naître toutes espèces de craintes et d'appréhensions.

L'attention de l'esprit-miroir laisse venir à elle, comme et quand elles se présentent, les choses du combat, cette forme de vie où l'être humain est le plus concerné en ce sens qu'il se sent menacé, frustré.

Elle se libère totalement de tout ce qui risque de l'immobiliser, de l'enchaîner et, par conséquent, de la priver de sa capacité à tout voir, à pénétrer partout à la fois, à être disponible au moment voulu, là où la nécessité se fait sentir. Le pratiquant d'art martial se doit de développer en lui cette aptitude à être pleinement attentif, s'il veut surprendre sur le vif dans une perception globale de la situation la particularité, l'indice fugitif

qui lui fait reconnaître le moment d'agir. Pour cela, il lui faut, de façon constante, se méfier de son mental qui par nature a tendance à adhérer aux choses qui se présentent à lui.

« Le mental comporte un caractère de viscosité. Il tend à « coller » à tout ce qu'il touche », précise le docteur Roger Godel (1).

Peu importe les raisons profondes données en explication à ce phénomène d'adhérence du mental, le fait est là, et ce qui compte dans l'art martial, c'est que le mental « arrêté » sur l'un des adversaires ou sur l'arme qu'il brandit, perd sa souplesse, et son caractère de mobilité, de disponibilité. Il éclaire à la façon d'un projecteur dont le faisceau concentré sur une partie seulement du spectacle obscurcit par-là même tout le reste. Pour que la perception soit globale et correcte, il est nécessaire que la pensée soit libre, que le mental soit parvenu à cet état de neutralité totale qui, observé de l'extérieur donne l'impression d'un détachement complet, d'une absence inconsciente de la réalité immédiate. A cette condition, le mental retrouve son aptitude à saisir, sans surprise le moindre détail, le plus petit indice d'où qu'ils viennent et au moment même de leur surgissement, comme s'il s'agissait d'évidences. Le mental non conditionné par les réalités extérieures quelles qu'elles soient, redevient réceptif. Il est mizu-no-kokoro (semblable à l'eau) et tsuki-no-kokoro (calme comme la Lune), c'est-à-dire lisse comme la surface de l'eau où se reflète intégralement chaque chose sans y laisser de trace et aussi bien centré que la Lune qui éclaire d'une lumière identique tout ce qui est éloigné et tout ce qui est proche d'elle. Le flot des émotions, comme le vent qui ride la surface limpide de l'eau déforme la vision claire et nette des réalités ; de même que le nuage en passant devant la Lune l'empêche d'éclairer impartialement le paysage qui s'étend sous elle, toute agitation mentale trouble la perception et prive l'esprit d'une vision complète.

Lorsque le mental a retrouvé sa neutralité et son caractère d'omniprésence, il est à même de parcourir, de percevoir, dans toute son ampleur et en profondeur l'objet de son attention. L'attention elle-même, en prenant garde de ne point attacher et de ne point s'aveugler en se focalisant recouvre sa vigilance et son pouvoir de pénétration, sa lucidité et sa clairvoyance. Elle est alors disponible à la présence de son environnement, dans sa totalité comme dans ses détails. Elle le perçoit dans ce qu'il a d'unique, d'inattendu et même quand l'imprévisible se produit, sans interférences, dans une attitude de détachement qui n'est en fait que l'occasion, la condition d'une meilleure adhésion.

1. Docteur Roger Godel : *Vie et Renovation* (Gallimard 1957).

Une fois délivré de l'emprise des habitudes qui l'ankylosent, de son passé qui le détermine, d'une trop grande subjectivité qui l'imprègne et altère ses qualités, de la force des émotions, des passions qui travestissent sa vision des choses, l'esprit peut participer de façon plus étroite et plus complète à la vie qui l'entoure.

Ce n'est pas l'aikido compris comme art de combat, dans le seul aspect physique et fonctionnel qui permet au mental de recouvrer sa santé, de se pacifier et de reconquérir puis de développer les qualités de souplesse et de sensibilité. En aikido, l'exercice corporel pratiqué sous la forme de sport de combat n'est que l'expérimentation vécue de façon continue et intensive, dans les conditions les plus perturbantes, de cet état d'équilibre et d'indépendance de l'esprit.

C'est une expérimentation en même temps qu'un perfectionnement de toutes les qualités de l'esprit reconnues comme fondamentales dans la compréhension objective des réalités, des faits. Le combat, parce qu'il reproduit ce que la vie a de plus violemment agressif, permet d'éduquer l'attention mais aussi de vérifier l'aptitude que possède tout individu à accorder une grande intensité d'attention au milieu de toutes les circonstances. C'est là une des raisons de l'importance attribuée à une pratique intensive du combat, au travail sur le tapis. Néanmoins, ce serait un non-sens de considérer que la connaissance des techniques et que leur seule pratique suffisent à affranchir l'esprit de ses peurs, de ses avidités, de son impatience à prouver qu'il est apte à fournir une perception pure et à conduire une action adéquate. Le combat ne représenterait qu'une étape secondaire et purement illusoire dans la mesure où sa pratique serait considérée comme un tout, une fin et un moyen. Il n'est en réalité que l'occasion pour le combattant, d'affermir et de tester — dans des circonstances ou ordinairement le rythme, la précipitation et la variété des agressions lui font perdre pied — son mental et la permanence d'un état stable, préalablement acquis. La neutralité du mental doit persister face à toutes les sollicitations, à toutes les agressions. On dit alors que le mental est impénétrable, et qu'il ne se laisse abuser ou pervertir par aucune agitation, émotion, préférence ou habitude.

Pour retrouver cet état si particulier du mental, source d'efficacité dans l'art martial, l'aikido qui s'estime redevable de la tradition et de toutes les influences dont il a bénéficié conserve dans son enseignement des exercices préparatoires, spécifiques d'inspiration bouddhiste zen et taoïste. En ce sens, il rend compte d'un certain nombre d'aspects inhabituels, d'une culture différente de la nôtre et qui n'entre pas dans notre système de référence, de pensée, mais qu'il n'y a pas lieu d'éliminer sous prétexte qu'ils ne correspondent pas aux besoins ou aux exigences de notre société. Un art martial coupé de la tradition, de la pensée qui l'a élaboré et orienté ne peut plus être compris comme un art martial ; il devient un sport et le pratiquer

sous un angle essentiellement sportif ou compétitif constitue une trahison, un non-sens, aux yeux de ceux qui se donnent pour mission de valoriser à travers une activité quelle qu'elle soit, les différences culturelles et à travers elles de valoriser l'homme. Il est certain que l'aikido, conscient de cette dimension inaliénable que lui donne sa culture d'origine et sa finalité, ne sacrifie pas, tout ou partie de ses éléments jugés inintéressants, pour entrer dans un autre monde, cadrer avec des normes, des méthodes, des objectifs qui ne correspondent pas à sa prise de position ontologique à propos de l'homme, et par conséquent à sa manière de l'enseigner, et à sa vision de la vie.

Cela dit, nous Occidentaux, pouvons pratiquer l'aikido sans pour cela bouleverser toutes nos conditions de vie, même si nous nous estimons différents des Orientaux, et nous le sommes. Nous avons la possibilité d'y trouver, en dehors des apports d'ordre strictement hygiénique, physiologique ou plus spécifiques de toute activité ou éducation physique, des aspects nouveaux susceptibles de donner une dimension, une ouverture nouvelle à des activités de plus en plus stériles, parce que de moins en moins naturelles.

Il est inutile de revenir sur l'importance accordée au souffle, à la respiration telle que la conçoivent les doctrines orientales.

La respiration contrôlée est en fait l'élément commun à tous les arts martiaux, à toutes les pratiques, à tous les arts orientaux. Son action n'est pas seulement physiologique en ce qu'elle permet une activation des fonctions humaines (respiration, circulation, élimination, régulation) et facilite la circulation de l'énergie vitale dans tout le corps ; elle est aussi psychique. Elle traduit alors l'état de l'individu unifié dont le mental contrôle l'expression motrice et organise le comportement en fonction des possibilités du corps et des besoins extérieurs. La maîtrise du souffle conduit à la maîtrise totale du comportement. Elle permet le développement et la centralisation de toutes les aptitudes de l'être considéré dans son unité en même temps qu'elle exprime ses possibilités d'utilisation et d'extension de l'énergie ainsi accumulée, rassemblée, dans son processus d'adaptation au milieu social ambiant. La respiration est au centre de l'aikido qui en fait le trait d'union du corps et de l'esprit, comme il fait du hara, le centre d'équilibre psychosomatique de l'être humain d'où tout jaillit.

La respiration profonde et contrôlée revitalise le corps. Par les exercices de mise en forme pratiqués sans autre intention que de faire prendre conscience des limites corporelles et mentales en vue de les repousser, ou des interactions et influences réciproques du physique et du mental, puis par l'entraînement spécifique auquel il est soumis, le corps retrouve progressivement sa condition normale, sa sagesse naturelle. Toute cette préparation précédant l'acquisition du savoir-faire particulier que représente la stratégie du combat, ne correspond pas exactement à ce que

l'on attend habituellement d'une activité corporelle, *a fortiori* d'un sport de combat. Elle est différente d'une séance de gymnastique ou d'éducation physique, encore plus d'une séance de transpiration pour homme d'affaires entre deux rendez-vous dans le but de conserver une certaine image de marque que diffusent les mass-media en stéréotypant des normes corporelles (svelte, élégance).

Le corps, cette « lame flexible » joue de plus en plus son rôle dans les relations publiques et devient par-là même la proie d'une certaine industrie qui va jusqu'à prétendre lui redonner forme, consistance et vigueur sans même qu'il ait besoin de participer à cette « entreprise de ravalage ».

« *Mens sana in corpore sano.* »

Comme on s'intéresse de plus en plus au corps, cette maxime retrouve toute sa portée, mais pour juste qu'elle fût et qu'elle soit, cette pensée reste encore fondée dans la pratique sur la dichotomie corps et esprit. Bien qu'elle mette théoriquement en étroite dépendance les deux zones de l'être humain, elle n'en continue pas moins à les juxtaposer et à hiérarchiser leur relation en donnant la primauté à l'esprit sur la matière. C'est ainsi que nos méthodes éducatives ont en partie échoué (et cela dans la mesure où elles ont essayé) dans leur tentative de réconcilier deux entités, le corps et l'esprit, qu'elles n'ont cessé, consciemment ou non, d'opposer. Il y a toujours eu un temps pour le corps, et un temps pour l'esprit. A la fragmentation de l'être humain en partie d'inégale valeur correspond encore aujourd'hui le fractionnement de la durée de vie en temps inégaux. Nous consacrons bien peu de temps à notre corps et beaucoup trop peut-être à l'intelligence tout en sachant pertinemment — les sciences humaines le reconnaissent et nous l'expliquent — que l'intelligence prend génétiquement sa source dans la motricité, qu'elle se développe avec elle, que le corps la soutient et la contient en partie. Si nous nous occupons de notre corps c'est alors en négligeant le plus souvent le rôle de l'intelligence dans toutes les activités corporelles, surtout lorsque la compétition les envahit et du même coup les abâtardit. Il n'y a plus guère que les activités corporelles à tendance artistique, parce qu'elles dépassent le seul domaine corporel qui supposent la participation totale du pratiquant et font appel à la liberté de corps et d'esprit. Les victoires qu'elles prodiguent « exaltent » dirait Saint-Exupéry, alors que « d'autres abâtardissent » parce qu'elles ne sont que le produit momentané d'un difficile entraînement spécialisé et non pas l'aboutissement, le jaillissement de facultés en germination qu'un climat et un enseignement appropriés font fleurir et fructifier.

Il en va de même lorsque les excès se portent dans le domaine de l'intelligence, ni la « taylorisation » du muscle, ni la polarisation de la fonction intellectuelle ne semble conduire l'être humain vers un authentique épanouissement.

L'aïkido nous propose une voie que l'on pourrait appeler la « voie du juste milieu », où le corps et l'esprit sains agissent dans une confiance mutuelle sans que le corps ne trahisse l'esprit et sans que le mental n'éprouve une nette propension à soumettre le corps à ses desseins. S'il y a soumission, elle affecte les deux, et c'est au principe fondamental d'ordre, d'harmonie, et de paix qui fait la finalité de l'aïkido supérieure et humanitaire. Aussi longtemps que le mental reste prisonnier de l'illusion qu'il est une entité séparée de l'être humain, et qu'il demeure non affranchi de ses avidités, de ses craintes ou de ses habitudes, la stricte adhésion à ce principe demeure un leurre. De même, tant que le corps est considéré comme un objet, un opérateur instrumental expérimenté de l'extérieur, au service du mental, l'épanouissement de l'être humain considéré dans son unité apparaît comme une utopie. Pour que l'homme acquiert la maîtrise de son corps et la maîtrise de son milieu de vie, pour qu'il se réalise pleinement, il lui faut commencer par mettre de l'ordre en lui, et par mettre en évidence toutes ses potentialités dans les plans du corps et de l'esprit sans perdre de vue que l'un conditionne l'autre et réciproquement. Cela suppose une patiente démarche personnelle de l'individu vers les profondeurs de sa nature, en deçà des couches superficielles qui en cachent les faiblesses et les incohérences. Cette descente en soi, parfois bien angoissante, met le pratiquant lui-même, tel qu'il est, avec ce qu'il a, au centre de l'aïkido. C'est au pratiquant que revient le soin et la responsabilité de dégager progressivement le personnage qui se trouve en lui et de le conduire guidé par le maître, vers un complet épanouissement, en évitant tous les écueils, internes ou externes qui lui font obstacle. L'attitude du maître n'est pas de téléguider ou d'imposer sa propre manière de faire mais de mobiliser son disciple et de favoriser son travail personnel en l'orientant en fonction de ses possibilités et de son expérience dans le sens de l'aïkido. A l'attitude sportive qui sélectionne et privilégie certaines qualités individuelles, le maître substitue une attitude éducative qui laisse à l'adepte le rôle important en lui permettant de structurer et d'organiser sa personnalité à partir de la complexité de sa nature et des exigences de l'art qu'il entend apprendre. L'une des exigences de l'aïkido, d'ailleurs commune à tous les arts martiaux, est d'obliger le pratiquant à se donner des règles de comportement correct. Il lui faut, pour acquérir et maintenir cette correction, développer ses qualités naturelles essentielles, ses ressources vitales en prenant garde de ne pas forcer la nature afin d'en assurer la longévité et la pérennité. Les qualités d'ordre physique (résistivité, force, souplesse, rapidité), esthétique (plasticité du corps et beauté des formes exprimées par le corps), sont indissociables des qualités cérébrales (lucidité, adaptabilité, intelligence spontanée...) et des qualités morales qui couvrent toute la pratique de l'aïkido. Elles en fixent l'aboutissement, au-delà de la maîtrise technique ou de l'expression corporelle en donnant à chacune de ses actions le sens le plus humain qui soit, le plus universel que l'on puisse espérer, celui de l'altruisme, de la

justice, du bien. C'est l'ensemble de ces qualités, vues globalement et révélées par une expérimentation à esprit synthétique qui exclut systématiquement tout développement démesuré, artificiel ou anarchique de l'une ou de l'autre d'entre elles, qui seul conduit à un comportement correct. Un tel comportement fait d'accord, d'harmonie ne peut être induit de l'une ou de l'autre des parties constitutives de l'homme, encore moins de l'une ou de l'autre de ses qualités essentielles. Au niveau de l'expression corporelle, l'action physique est le fruit d'un travail auquel tout le corps a participé, d'une synergie fonctionnelle qui aboutit à l'éclosion de plusieurs mouvements dont l'efficacité ne tient qu'à la simultanéité de leur exécution et non plus seulement à leur force, à leur rapidité ou à leur précision. Au niveau de l'incitation au mouvement, c'est à l'action coordonnée des fonctions sensorielles et cérébrales associées que la perception de la sollicitation doit d'être juste et que la réaction doit d'être correcte et adéquate. Pour l'aikido qui fonde son enseignement sur l'inséparabilité du corps et de l'esprit et l'indissociabilité de toutes les fonctions humaines, il n'y a pas d'action véritablement efficace qui ne mette en jeu l'ensemble des aptitudes de celui qui la produit, pas plus qu'il n'y a pour lui d'action véritablement humaine qui soit autonome, indépendante de l'esprit qu'il veut libre et orienté vers la concorde, l'universel.

L'aisance et la beauté du mouvement ainsi que la santé et la solidité du mental lors du combat autorisent à parler de réussite, du moins chez ceux que l'effort préalable de mise en ordre n'a pas découragé. Et ils sont de plus en plus nombreux ceux qui pressentent le lien entre la santé et la liberté corporelles d'une part et la santé mentale et la liberté de comportement d'autre part. Il ne suffit pas seulement de récupérer le corps, de lui redonner la santé et de développer ses qualités dans leur ensemble ou de mettre l'accent sur certaines d'entre elles pour les rentabiliser, en vue d'une meilleure utilisation ou d'un meilleur rendement. Il faut réintégrer totalement et sans hypocrisie le corps dans le processus de la vie individuelle et sociale, et lui redonner la part qui lui revient non seulement dans l'élaboration de la personnalité et de la pensée, mais aussi dans leur développement, leur affermissement et leur épanouissement. Si nous admettons qu'il y a inter-relation entre motricité et pensée dans la formation du comportement mental et si nous estimons que l'individu évolue de sa naissance à sa mort, il apparaît évident que le rôle du mouvement est aussi fondamental dans la recherche d'une amélioration, dans la perspective d'une plénitude de vie que dans l'élaboration de la pensée. L'aikido en faisant du mouvement le pivot de son activité corporelle assure la continuité du développement physique et psychique. Il place de ce fait le corps au centre de ses préoccupations.

Le langage, par le seul déroulement linéaire de ses éléments concaténés, est parfois inapte à traduire l'extrême rapidité, la forme, la

fluidité et la douceur du mouvement toujours correct et adéquat. Il exprime difficilement et inexactement la concomitance des déplacements rectilignes et des déplacements circulaires ou sphériques, la simultanéité d'une attaque directe et de l'esquive tournante qui la dirige dans le temps même de sa réalisation, ainsi que l'esprit sympathique et pacifique du geste qui contrôle la situation avec l'apparence de la violence.

A l'origine de la liberté du corps qu'aucun mouvement n'arrête plus et de la liberté du mental qu'aucune situation n'altère plus, il y a deux éléments dont l'importance que leur confère l'aikido se trouve avalisée par les résultats obtenus sur le tapis d'abord, dans la vie ensuite. Le premier est l'effort personnel que chacun fournit individuellement pour retrouver son autonomie de comportement par les efforts concentrés du corps et de l'esprit au cours des exercices préparatoires, puis en maîtrisant la technique, enfin dans le combat. Le second point, tout aussi important, est la méthode d'enseignement qui valorise l'individu en tant que tel tout en supposant sa participation la plus complète et celle de tous les participants en vue d'une expérimentation mutuelle des états obtenus, des techniques apprises et des principes maîtrisés.

Le mental n'arrive à coopérer avec le corps, à se mettre à son unisson dans une action coordonnée que s'il a pris conscience de l'existence du corps lui-même, en tant que réalité autonome, capable d'organisation, de relation et de création. En tant qu'activité corporelle, l'aikido rend compte d'un certain nombre de possibilités du corps, que le confort, la mécanisation, la nécessité d'aller toujours plus vite, en privant l'homme des possibilités de se mouvoir par lui-même et de s'expérimenter, laissent de plus en plus dans l'ombre. Une des premières étapes de l'aikido vise à resensibiliser et à rendre le corps réceptif de façon à ce qu'il enregistre au cours de son propre déplacement les sensations tactiles, kenesthésiques du déplacement du (ou des) corps, de son (ou de ses) adversaire(s). Cette prise de conscience corporelle que donnent les exercices de mise en éveil de toutes les sensibilités (aikitaiso) et le maniement de soi (dans les ukemis, tai-sabaki) alternent dès le début de la pratique avec une prise de conscience du corps de l'autre dans les exercices à deux et au cours de l'expérimentation mutuelle.

Dans ce contact permanent avec les autres se développe la capacité plus ou moins discriminatrice du corps à sentir par lui-même, leur présence, dans leurs postures ou déplacements. Cette aptitude du corps à sentir vient enrichir la perception visuelle de leur existence, de leur état, de leurs intentions, et fusionner avec elle.

La fusion des différents champs sensoriels (visuel, auditif, kenesthésique) constitue cette forme de perception globale en même temps qu'elle permet au corps d'établir des points de repères de plus en plus précis et

nécessaires à l'exécution d'un déplacement, d'un mouvement, d'une technique, à leur combinaison, à leur réajustement en fonction des capacités individuelles et des circonstances. Il n'est là rien d'exceptionnel, seulement le résultat d'un patient effort de recherche, d'un travail persévérant d'individus qui parviennent à reprendre possession de leur sensibilité et de toutes leurs capacités de communication, d'appréhension et de compréhension. Tout au long de cette démarche d'autodécouverte, d'autorégulation et d'expérimentation mutuelle, impliquant un développement parallèle de tous les participants, en franchissant toutes ces étapes les unes après les autres, l'individu élabore son comportement à partir de l'ensemble des parties qui le constituent et dont il découvre peu à peu l'interdépendance et les prodigieuses possibilités qui résultent de leur fusion, dans un climat de coopération et de respect mutuel.

L'art martial traditionnel, dans son seul aspect physique et fonctionnel (self-défense pour l'aikido), est une expérience directe de la maîtrise que tout pratiquant doit acquérir sur lui, avant même l'acquisition de la maîtrise technique. A ce moment de la pratique, le sens égotique de l'action individuelle disparaît au profit d'une recherche commune de coexistence harmonieuse et pacifique basée sur la compréhension réciproque.

Au niveau de l'individu, le silence intérieur, le pouvoir pénétrant de l'attention et les facultés retrouvées du corps, enrichissent la compréhension plus ou moins objective et intellectualiste de la situation d'une approche plus intuitive et plus pondérée, dans la mesure où le corps est investi d'une part de responsabilité dans la décision prise et dans l'action engagée. Au sein de la communauté, le développement parallèle de tous les partenaires permet de situer le combat au-dessus de toute victoire ou défaite relatives, tout en lui conservant ses caractères d'authenticité et de vérité. Dans l'utilisation des techniques, les pratiquants peuvent à tour de rôle faire le point de leur capacité à se mobiliser et agir « avec kokyu » (leur puissance de vie) au moment opportun sans risque de nuire à l'intégrité physique de l'attaquant. Le processus d'identification entre agressé et attaquants qui commande la stratégie défensive de l'aikido conduit à l'effacement de la distinction attaque/défense, action/non-action. En s'inscrivant, en fonction de ses possibilités, dans l'attaque ou en allant avec elle sans jamais s'y opposer de façon brutale, le combattant se sert de tout le potentiel à sa disposition pour mieux la comprendre, l'évaluer, en saisissant les faiblesses parfois imperceptibles et en « sentir » le « flou », cet instant décisif qui lui permet de retourner la situation à son avantage. S'il est nécessaire de maîtriser les techniques fondamentales de l'art de défense, il apparaît tout aussi indispensable d'avoir parcouru toutes les étapes du difficile chemin conduisant à la maîtrise de soi, à la connaissance et à l'expérimentation sur le terrain des notions de non-résistance ou de non-violence comprises comme attitude positive et efficace. Sur le plan purement fonctionnel, le

maniement de soi et le maniement des autres, lorsque nage se trouve au centre du combat, suppose en plus de la connaissance des concepts et principes fondamentaux de l'aikido, une connaissance des principes physiologiques de déséquilibre, de non-fonctionnabilité du (ou des) membre(s) attaquant(s) et par extension du corps dans son ensemble. Il faut à nage, en plus de la connaissance des points vitaux du corps humain, des notions exactes de la mécanique articulaire que l'application des techniques d'une méthode de self-défense rend nécessaires, surtout lorsqu'elle a pour objet non plus la destruction de l'attaquant mais la maîtrise non brutale et non humiliante bien que ferme de ses attaques.

Tous ces savoirs s'acquièrent et s'affermissent par une pratique intensive à partir d'une connaissance approfondie de soi et d'un engagement dans un processus de répétition et de persévérance, nécessitant le travail et les efforts coopérants de tous les participants. Ce travail communautaire entre adeptes animés du même idéal et orientés dans la même recherche est à la base de tout progrès individuel dont l'aboutissement se trouve dans l'accomplissement d'actions spontanées, sans bavure et sans retouche. La réussite en aikido, tant sur le plan individuel que sur le plan social, s'explique par la cohésion qui règne généralement au sein de la communauté d'aikido à l'échelle du dojo d'abord, et de façon plus générale au niveau plus étendu de l'appartenance à une « ligue » ou à une fédération. Le prestige seul du maître, ou des personnalités qui ont pris en charge la diffusion et l'expansion de l'aikido, ne suffit pas à expliquer l'attrait de l'aikido pour ses adeptes, du moins pour ceux qui ont atteint le niveau du premier dan. Certes le rôle du maître est grand et sa maîtrise de l'art qu'il enseigne, son efficacité, sa manière d'être rejaillissent sur l'ensemble du groupe. A cela viennent s'ajouter l'aspect coopératif du groupe de pratiquants — qui tient compte de toutes les individualités — l'accroissement des interactions et des échanges entre tous les membres sans lesquels le progrès individuel se limite à peu de chose, et l'absence de but autre que celui fictif et ne devant son existence et son importance qu'à la compréhension profonde des pratiquants quant à la nature et aux finalités de l'art martial. Le travail au dojo valorise l'individu en même temps qu'il rend l'équilibre et la stabilité individuels dépendants des autres membres. La parfaite cohésion qui règne au dojo d'aikido, liée étroitement à la nature de l'art martial, l'équilibre opératoire défini par le maître dans le déroulement de l'activité et enfin le développement individuel de chaque adepte sont autant de facteurs de progrès dans la recherche du kokyū.

L'art du kokyū, c'est en toutes circonstances l'art de l'action parfaite, efficace et accomplie avec le minimum d'effort : il semble que le kokyū résulte de la mise en pratique de la faculté que tout être humain possède de faire naître des liens insoupçonnés entre deux domaines d'expérience,

généralement perçus comme distincts, indépendants, voire même contradictoires ; la plupart du temps ces deux champs d'expérience sont tout simplement inexploités. Toute la mise en train spécifique des arts orientaux n'a pour effet que de contribuer à placer l'individu dans une situation telle qu'il puisse, par le biais de la respiration (kokyu) assurer la jonction des différentes parties qui le constituent et améliorer l'efficacité de l'ensemble, de l'unité ainsi reconquise.

On retrouve dans l'aikido, parce qu'il a su se préserver jusqu'à maintenant de toute déviance en restant un art martial traditionnel, l'influence bouddhiste, telle qu'elle apparaît dans la cérémonie du thé, le kuydo ou la peinture.

L'aikido est une activité humaine où les gestes sont longuement mûris et accomplis avec une recherche sans ostentation d'une beauté qui doit sa qualité autant à l'humanité de l'action entreprise qu'à l'accomplissement de chaque geste. Seul un état d'âme, où se mêlent calme, détachement (stabilité affective) et pureté d'intention permet l'accomplissement d'actions dont le caractère particulier est d'être sobres, aisées, efficaces. Efficacité, aisance et sobriété sont indissociables d'une pratique constante de l'expérimentation et du vécu personnels que la patine des ans polit et affine ainsi que d'un esprit serein, profondément humain, et tourné vers l'extérieur, vers la vie, car l'aikido tel que l'a voulu le maître, dépasse le cadre de la self-défense. Son secret est dans les profondeurs de l'homme dont l'harmonie intérieure et la plénitude de l'être sont les facteurs déterminants de son accord avec le monde qui l'entoure. Kokyu devient alors la manière d'établir les relations avec ses semblables, son environnement, en dirigeant son ki de façon correcte, dans une grande « unité de calme et d'action » (2) toujours empreinte d'un humanisme vécu.

2. Maître Koishi Tohei dans *Aikido in daily life*.

Epilogue

Notre société est d'un certain point de vue aliénante. Il serait vain de dresser la liste des inconvénients et méfaits que notre façon de vivre — ou tout simplement d'envisager la vie — engendre, ou de faire le procès de notre civilisation. Il serait aussi trop facile, et inutile même, de noircir l'avenir de l'humanité en refusant de reconnaître le bon côté du progrès technique et d'admettre les améliorations qu'il ne cesse d'apporter dans les conditions de vie. Notre société est ce qu'elle est, ce que l'ont faite les hommes, ce qu'ils continuent à la faire en dépit de leur propre critique. C'est à partir de cette réalité qu'il faut maintenant se pencher avec lucidité et honnêteté sur notre propre façon de vivre et chercher dans l'homme les possibilités de pallier les troubles, de quelque nature qu'ils soient, que la vie moderne ne manque pas de laisser dans son sillage. Devant les inquiétudes, les angoisses légitimes de l'homme du XX^e siècle, parfois impuissant à freiner ses pulsions, à contenir sa violence au milieu de circonstances de plus en plus traumatisantes, il est nécessaire que chaque individu fasse le point et s'interroge sur ses propres capacités. La question est de savoir si la participation et l'effort individuels dans la recherche d'un mieux-être sont suffisants pour ne pas se laisser emporter par le courant et noyer dans les tourbillons de la vie.

L'attitude qui consiste à se retirer et à vivre à contre-courant, en marge de la société, à refuser en bloc la civilisation actuelle, son idéologie, ses produits et jusqu'à sa nourriture, si elle n'est pas un snobisme, ressemble beaucoup à une fuite, à un abandon qui risque en fin de compte de conduire à l'inadaptation totale. Le choix d'une vie retirée du monde exige une réflexion profonde, un équilibre sûr, peut-être aussi la foi. Plutôt que de subir ou de rompre, ne vaudrait-il pas mieux essayer autre chose et s'engager dans un nouveau mode de vie, vers un nouveau mode de penser, vers une nouvelle manière d'être et cela sans renoncer brutalement à tout ce qui existe, à ce que nous apporte la civilisation et qui peut, utilisé avec discernement, contribuer à un mieux-être ? Il faut se montrer assez lucide et humble pour être capable d'essayer et s'engager sur cette nouvelle voie de façon désintéressée. Il n'est certes pas indispensable pour tenter cette

expérience de chercher une île déserte, ou même un coin reculé, inaccessible. Nous pouvons rester là où nous sommes mais à condition de faire l'effort de nous tourner vers nous-même et de regarder à l'intérieur de nous-même.

Les arts martiaux traditionnels, tout en ne prétendant pas être la seule activité à proposer cette expérience, encore moins être la panacée universelle, nous offrent cette occasion et les dojos où se pratiquent le Do sont des lieux accessibles à tous. Malheureusement l'empressement avec lequel les arts martiaux ont été transformés et conformés aux exigences de nos aspirations a conduit, sinon à leur échec, du moins à leur dégradation et à leur appauvrissement. Leur assimilation trop rapide et pratiquement irréversible aux sports tels que nous les connaissons et pratiquons, a vidé de son contenu une activité originale permettant la réalisation de « l'homme total » pour ne prendre en considération que le superficiel, le directement exploitable et finalement l'illusoire. Ce mode de transformation sans précaution, et d'appropriation par une civilisation d'un fait d'une autre civilisation à l'idéologie complètement différente, aboutit inévitablement à faire dégénérer et à rendre médiocre le fait en question. Il est d'ailleurs curieux de remarquer que, en vertu de son aptitude exceptionnelle à assimiler, et sans doute aussi par un trop grand souci de suivre ou même de dépasser l'Occident lancé dans la compétition sportive le Japon n'arrive plus à distinguer ses arts martiaux des sports, tant la manière de vivre de « l'homo-technicus », qu'il a su si bien faire sienne, a envahi sa civilisation, perverti sa pensée, appauvri la fécondité et terni la sagesse des arts nés de sa culture et de son histoire. S'il n'y avait le discernement et la volonté tenace d'hommes conscients de la valeur de la tradition, d'où qu'elle soit, il ne resterait bientôt plus des arts martiaux que l'aspect le plus élémentaire, celui de sport de combat, avec le sens le plus restreint et le plus agressif que l'on puisse donner à ce groupe de mots.

Tous les arts martiaux en vogue dans nos pays ont perdu une grande partie de leur richesse. L'aïkido, averti de cette régression entend préserver son patrimoine. Pour lui il n'y a de véritable combat que pour la vie et de compétition qu'avec soi-même ; son enseignement, fidèle à la tradition et à la volonté de son créateur, contribue à déterminer chez ses adeptes un comportement dans la vie tout imprégné de sagesse et de bienveillance. Le respect de la tradition ne signifie pas non plus le désir de s'orientaliser au point parfois de perdre sa personnalité. Si l'attitude qui consiste à ne pas reconnaître ce qu'il y a d'acceptable dans une autre civilisation dénote autant une absence d'humilité qu'un manque de tolérance ou d'ouverture, la tendance à se « japoniser » pour faire plus vrai n'est bien souvent que la preuve d'un manque de caractère. L'attitude la plus juste que l'on puisse adopter face aux arts martiaux et à leur prétention d'être des disciplines du comportement consiste à ne pas éliminer systématiquement de leur pratique

tout ce qui bouleverse encore et choque nos théories et nos croyances anciennes quelque peu dépassées dont notre mentalité, pour une fois trop conservatrice a du mal à se défaire. Peu importe que les uns commencent par le considérer comme une activité uniquement corporelle, que d'autres l'envisagent comme un sport de combat et qu'enfin certains en fassent une activité de l'esprit pour intellectuels en mal d'orientalisme, ce qui compte c'est que ceux qui ont la responsabilité de sa diffusion ne laissent pas disparaître de sa pratique et de son enseignement des exercices le préservant d'être autre chose qu'un simple dressage du corps ou une activité de méditation, et garantissant sa qualité d'éducation totale et unifiante.

L'aikido s'inspire des méthodes zen de préparation psychologique ; il trouve dans le naturalisme taoïste le modèle de ses mouvements corporels ; il recommande le rituel et les qualités morales préconisées par le confucianisme. Il n'est cependant pas possible d'élaguer de son enseignement telle ou telle partie, tel ou tel aspect en fonction de ses aspirations personnelles ou bien de ce que l'on compte y trouver. La suppression de certaines étapes, l'évacuation de tout ce qui ne correspond pas à l'idée que l'on se fait d'un art martial en altèrent à la fois la signification et la finalité. Dans sa recherche de l'unité de l'homme et de l'harmonie comme fondement des relations humaines et des relations que l'homme doit entretenir avec son milieu de vie et l'univers, l'aikido est redevable à l'ensemble des philosophies et des religions orientales des procédés, des techniques et enseignements qui font sa complexité. Il ne peut toutefois se satisfaire, en tant qu'art martial, du calme méditatif ou de la seule activité corporelle. Sa spécificité d'art martial, enseigné comme tel, même dans un contexte pacifique le préserve d'être compris comme une activité de méditation pure ou encore comme une gymnastique, de même qu'elle enlève toute possibilité de l'apparenter à un sport de combat ou à une activité de compétition. C'est la présence d'un ensemble d'aspects d'origines diverses qui fait de l'aikido une activité humaine complète dont la valeur est de permettre à celui qui choisit sa voie et qui persévère de maîtriser « le secret de calme et d'action » et d'acquérir par sa pratique « l'art de manier avec exactitude toutes les complexités que le monde peut offrir ».

Cette manière d'être et d'agir peut s'apprendre par la pratique de l'art martial, à la seule condition qu'en plus de l'entraînement physique il conserve sa dimension spirituelle et que sa finalité ne soit pas relative mais trouve son existence dans la recherche illimitée d'une vérité par la maîtrise de soi et le contrôle de l'énergie vitale dont kokyū est la réalisation la plus concrète. Cela exige de la part des nouveaux adeptes une attitude compréhensive et tolérante devant la présence d'un ensemble d'exercices préparatoires que leur esprit perçoit comme étant inintéressants et conteste avant même d'en apprécier la valeur ou tout simplement les effets. Le grand

danger pour l'art martial consiste alors en la suppression de ces exercices ou en leur transformation en exercices relevant du corps seul. L'unité de calme, l'unité dynamique, l'aisance corporelle et l'apprentissage des techniques de défense ne sont, en aikido, que le support d'une recherche plus ambitieuse et néanmoins à la portée de qui veut l'entreprendre : la valorisation de l'homme en tant qu'entité individuelle et sociale. Cette recherche ne peut se faire et se mener à bien que si l'esprit participe activement et positivement.

Le dojo, carrefour de deux mondes, lieu et occasion de rencontre de deux civilisations et de deux mentalités ne doit pas devenir l'endroit où viennent s'affronter deux attitudes, deux comportements humains, où viennent se mêler deux idéologies. Les disciplines qui s'y enseignent doivent être l'opportunité d'une compréhension mutuelle dans l'intention d'éviter tout excès et toute attitude qui serait une espèce de compromis entre deux manières d'être.

Il appartient à ceux qui prennent la responsabilité d'enseigner et de diffuser l'aikido de faire en sorte de ne pas isoler, par souci d'efficacité immédiate, les techniques physiques de leur contexte culturel et de la pensée qui les ont engendrées, et de ne pas tronquer l'aikido initial pour en faire une pratique plus adaptée à l'esprit et aux aspirations modernes. L'aikido est déjà une transformation réfléchie et sage de l'art martial des samourai en un processus complet offert à l'homme pour retrouver son autonomie et sa liberté. Dissocié de sa culture, vidé de sa pensée, coupé de son rituel, l'aikido courrait le risque d'être pratiqué comme un sport de combat ordinaire et de retourner ainsi à la violence et à l'agressivité, ou d'être perçu comme une activité corporelle complètement détachée de l'esprit qui lui donne sa forme, son contenu et sa valeur « d'éducation bi-culturelle » et unifiante tendant à partir des différences de civilisations à élever l'homme, à l'épanouir et à le valoriser.

Glossaire

Ahimsá : Non-violence envers les hommes et les animaux, idéal d'origine bouddhique et souvent contredit. « *L'ahimsá est une force unificatrice. Elle découvre l'unité dans la diversité... Ne faire de mal à aucun être vivant est sans doute une partie de l'ahimsá, mais ce n'est que le plus petit aspect. Le principe d'ahimsá est enfreint par toute pensée mauvaise, par toute haine injustifiée, par le mensonge, la haine, le fait de souhaiter du mal à quiconque. On le viole également lorsqu'on retient pour soi ce dont le monde a besoin... La non-violence ne se réalise pas mécaniquement. Elle est la plus haute qualité du cœur et elle s'acquiert par la pratique.* » (Gandhi, *Lettres à l'Ashram*).

Ai : Principe d'union harmonique qui règle toute activité physique et mentale et qui, par son action concertante de dosage des forces contrastées, engendre l'Ordre. Ce principe paraît présider à la totalité des contraires qui constituent l'Univers dont le parfait équilibre se reflète dans l'organisation de tous les microsomes, y compris l'Homme.

La réalisation de Ai au niveau de l'individu n'est pas une fin en soi mais la condition nécessaire à toute intégration harmonieuse, à toute plénitude de vie ; elle suppose d'une part l'idée de rassemblement, de réunion, de concentration de tout ce qui est dispersé, désuni et, d'autre part, une vision molaire de l'être humain.

Aiki : Idée centrale de l'aikido qui, avant même d'exprimer les moyens et les techniques de l'efficacité, représente la manière de se comporter, d'être, résultant d'une union (Ai) de tout ce qui dans l'individu constitue la puissance de vie (Ki). C'est dans ce sens que le pratiquant d'un art martial fondé sur ce principe recherche avant toute chose, avant même la connaissance instrumentale, avant la maîtrise des techniques ou celle d'une stratégie, l'« *union du corps au cœur, du cœur au Ki (souffle), du Ki à la puissance vitale* ».

Ainsi rassemblées, sa perception des réalités et l'action qu'il peut alors exercer sur elles sont pures et globales ; elles s'intéressent à l'ensemble — au Total — et non plus au détail, de même qu'elles sont produites par l'Être tout entier.

Aikido : Adaptation moderne, par Maître Morihei Ueshiba, des techniques de combat connues sous le nom de Aikijutsu et qui participent du principe Aiki. La pratique de l'aikido, selon le Maître fondateur, permet d'acquérir une meilleure coordination et, lors d'une agression, une plus grande adéquation entre le système de défense de l'agressé (Nage) et la puissance d'attaque de l'agresseur (Uke).

L'originalité de Maître Ueshiba est d'avoir dépassé les limites étroites du combat, de la stratégie pure et simple, et d'avoir envisagé de donner à l'homme, à travers la recherche de la maîtrise d'un art martial, les possibilités d'accéder à un type supérieur de coordination et d'harmonie, celles qui donnent à l'homme la faculté de maintenir constant son équilibre en même temps que l'équilibre entre sa personnalité parfaitement intégrée et la réalité socio-naturelle qui l'entoure.

En ce sens, l'aikido, tout en gardant sa dimension martiale, accède au rang de discipline intégrative du comportement et intéresse l'être dans sa totalité (existentiel et spirituel). Il est la « *Voie de l'harmonie* » ou encore une philosophie de la coordination.

Aikidoka : Littéralement : expert en Aikido : celui qui a maîtrisé le système de défense particulier à l'aikido et qui est naturellement capable d'agir et de se comporter dans la vie comme au combat en accord avec l'éthique de l'art qu'il pratique.

Désigne par extension tout pratiquant d'aikido, de l'apprenti au maître.

Aikijutsu : Jutsu désignant les techniques, les méthodes, la stratégie à proprement parler et se référant à l'instrument et à la manière de s'en servir, le terme Aikijutsu recouvre, d'un point de vue générique, l'ensemble des techniques de combat mettant en œuvre le principe Aiki. Il s'oppose en cela à :

Jujutsu = technique de la souplesse

Kenjutsu = technique du sabre...

En matière de stratégie guerrière, le principe Aiki consiste à faire du corps humain, coordonné du mieux possible, une arme de combat ; c'est aussi la manière la plus intelligente et la plus efficace d'utiliser la puissance des énergies physiques et mentales conjuguées ainsi que le jeu des lois anatomiques et naturelles, de façon à adapter spontanément son action à la stratégie adverse, aux moyens qu'elle emploie, à sa spécificité.

Aikitaizo : Ensemble d'exercices callisthéniques (du grec *kallos* = beauté, et *sthénos* = force).

Sorte de gymnastique, d'exercices corporels qui font une large part à la respiration, à la relaxation, à la concentration mentale sur l'exercice en cours de réalisation de façon à unir l'esprit au corps. Ils envisagent l'homme d'un point de vue unitaire et sont destinés à harmoniser, à réguler le fonctionnement de tous les organes, internes et externes, à lever tous les blocages physiques et mentaux qui font obstacle au bon fonctionnement de l'organisme humain dans son ensemble psycho-somatique, à rassembler les énergies physiques et mentales, la puissance de vie ; ils sont préparatoires à toute activité nécessitant coordination, intégration et cohérence, et exclusifs de tout exercice visant au développement maximum d'une qualité physique ou d'une aptitude particulière.

Amaterasu-O-Mikami : Déesse du soleil, fille du couple originel Izanage le dieu, ancêtre légendaire de la famille impériale et vénérée au Temple d'Ise.

Art martial : (de Mars, dieu de la guerre).

— Tout ce qui est relatif à la guerre, aux combats, à l'armée.

— Désigne actuellement une activité dont l'aspect physique, sport de combat, n'est pas le plus intéressant. Les arts martiaux japonais, adaptés de l'ancien Bujutsu sont en fait des arts de se vaincre soi-même, des activités complexes permettant à leurs adeptes de se développer tant au point de vue physique que mental, des voies de la perfection humaine à travers des techniques de combat ou simplement de self-défense. Malheureusement la prépondérance de l'aspect technique et la recherche de la seule performance sportive ont relégué, ou

complètement supprimé, la préparation psychologique, les habitudes, les comportements propres aux guerriers samouraï et qui faisaient de l'art martial un engagement total et irréversible où la seule alternative était « *de vaincre ou de mourir* », et aujourd'hui de « *tout perdre ou de tout gagner* ». Tous les arts martiaux traditionnels ressortissent au Budo (ou voie martiale) et proposent des méthodes de combat dont la finalité est de permettre l'accès à un état mental supérieur et où la technique est constamment associée à l'esprit dont elle tire sa puissance, son efficacité.

Asana : Attitudes comportant certaines postures et nécessitant la pratique d'un entraînement régulier et suivi, considérées comme indispensables à la méditation. Les Asanas constituent un des huit stades de la formation du yogi.

Atemi : Littéralement : « coups frappés sur le corps ». Moyen d'attaque et de riposte dans un combat à mains nues.

Bokken : Sabre de bois, réplique exacte du Katana utilisé à l'entraînement par les Bushi. Devint, entre les mains d'habiles maîtres, aussi redoutable que le véritable Katana.

Bouddha : Surnom donné au Prince Sidhârta Shâkya lorsqu'il fonda la religion connue sous le nom de Bouddhisme. Bouddha signifie « l'éveillé, l'illuminé » : en japonais Sakyamuni ou le « Saint de la famille Sakya » ou encore Butsu ou Hotoke.

Bouddhisme : Doctrine religieuse fondée dans l'Inde par le bouddha et dont les dogmes sont en partie empruntés au Brahmanisme.

Bu : Désigne tout ce qui a trait à la classe des militaires et représente la dimension militaire de la culture nationale japonaise.

Budo : Aboutissement des méthodes de combat. Littéralement « voie martiale ». Ethique martiale qui vient s'ajouter au Bujutsu dès la fin de la période Tokugawa et qui ne cessa depuis de motiver et d'inspirer la pratique des arts martiaux en leur fixant une finalité qui dépassait de loin le cadre étroit du combat et qui intéressait l'homme dans son aspect individuel et social.

Budoka : Adepte du Budo.

Budokan : ou Kodokan.

Pavillon des arts martiaux à Tokyo et datant de 1962 ; élevé à la place de l'ancien Kodokan fondé à la fin du XIX^e siècle en 1883 par Maître Jigoro Kano.

Bugei : Terme qui implique le comportement, l'attitude mentale du guerrier dans sa façon de se battre, de se comporter face à son adversaire. Dénote l'importance des facteurs internes, individuels ou psychologiques mis en jeu dans le combat.

Bujin : Homme de guerre.

Bujutsu : Ensemble des techniques, méthodes et arts militaires pratiqués par les guerriers féodaux (et non exclusivement par eux) et dont le Bushi était la figure centrale dans le Japon militaire.

Se réfère plus particulièrement à l'aspect stratégique et utilitaire des techniques de combat, à l'instrument et à la manière la plus efficace de l'utiliser.

Buke : Famille, maison militaire.

Buke Seiji : Code, règlement militaire.

Bukyo : Voir *Bushido*.

Bushi : Nobles militaires. Terme d'origine chinoise ayant approximativement la même signification que samourai.

Bushido : Amalgame de *Bukyo* : code du guerrier. Sorte de fondement théorique de la société féodale dont la conception reposait sur le rapport Maître/subordonné ; et de *Shido* : attitude, voie du guerrier, code d'honneur où l'accent est mis sur l'attitude loyale et inconditionnelle de l'inférieur à l'égard du supérieur.

Le Bushido, ou « voie du guerrier », est un ensemble de talents physiques et de vertus morales du samourai, codifiés et mis par écrit par Yamago Soko (1622-1685).

Confucianisme : Doctrine philosophique et morale de Confucius et de son école.

Le Japon a principalement retenu de cette éthique deux vertus : la piété filiale et surtout la loyauté du sujet envers son seigneur. Le Confucianisme représentait la clé de voûte du système social japonais et constitua la base du Bushido.

Confucius : (Nom latinisé de K'ong Tseu ou K'ong-Fou-Tseu encore appelé Maître K'ong).

Philosophe chinois agnostique du VI^e siècle avant Jésus-Christ (551-479).

Daisho : Paire de deux sabres, un long : le Katana, et un court : le Wakizashi, que les guerriers portaient à gauche, attachée à la taille de façon particulière et le tranchant vers le haut. Seuls les Bushis avaient le privilège de porter et de se servir de ces armes à la fois symboles de leur rang et moyen de le conserver.

Dharma : Littéralement « *Fonder et maintenir ensemble* ». Exprime la disposition naturelle que prennent les choses, le bon ordre de l'univers et signifie par extension la loi morale, le devoir dans l'hindouisme et la doctrine dans le Bouddhisme.

Do : Voie, qui conduit à travers une activité quelconque à un état mental supérieur et, par-là même, assigne à cette activité une fin éducative.

Alors que Jutsu ne désigne que l'aspect instrumental d'une activité, Gei l'aspect psychologique nécessaire à sa pratique bénéfique, Do implique nécessairement le spirituel et dénote, dans son acception philosophique ou

religieuse, une manière d'envisager, de comprendre les choses, de motiver et d'orienter sa conduite dans la réalisation de l'activité en question.

Les trois niveaux Jutsu, Gei et Do ne sont pas exclusifs les uns des autres, mais complémentaires. Se référant à l'éthique militaire et à la discipline que devraient adopter les Bushi et les Bujin, le Do a de tout temps réglé la conduite du guerrier. Actuellement, tous les arts martiaux compris comme des disciplines intégratives du comportement sont des Do et portent en eux-mêmes leur propre « réglementation » ce qui, lorsqu'ils sont correctement enseignés et acceptés comme tels par ceux qui les pratiquent, rend inutile toute réglementation de type sportive visant à interdire tout procédé, déloyal ou peu fair-play.

Dojo : Terme emprunté au Bouddhisme qui désigne un local retiré destiné à la méditation ou à la pratique d'exercices spirituels.

Salle d'entraînement aux arts martiaux, dont le maître des lieux était le *Sensei*.

Fuji-no-yama : Le mont Fuji ou encore Fuji-San, composition d'origine chinoise.

Gourou : Maître, précepteur, à l'origine Brahmane enseignant le savoir védique.

Hara : Point où se rassemble et d'où part l'énergie vitale et qui se situe dans l'abdomen, siège de la vie à quelques centimètres au-dessus de l'ombilic. C'est à cet endroit que l'être humain prend conscience, par des exercices appropriés, de son équilibre statique, de ses possibilités cinétiques et de la force énergétique, musculaire, mentale ou physique qu'il peut maîtriser et diriger à tout moment.

Ce point correspond au centre anatomique du corps humain. Est encore désigné sous le nom de :

- Tan T'ien (chinois)
- le point unique
- tandem Centrum
- ou Seika no itten.

Haragei : Littéralement « l'art du ventre ».

Culte du Centre (Hara) au cœur même de la pratique de toute activité et nécessitant la maîtrise de l'énergie coordonnée (Ki) génératrice de calme, d'adresse, de vitalité, d'efficacité, de délicatesse et de perspicacité... La pratique du Haragei conduit à la maîtrise totale, indispensable pour dominer les problèmes complexes de l'existence.

Hara-kiri : (en chinois *seppuku*).

Forme de suicide rituel par lequel le samourai se délivrait de l'existence, qu'il ne pouvait plus vivre authentiquement, et dans sa totalité selon le Bushido. Signifie littéralement « s'ouvrir le ventre », considéré comme le siège de la vie ; le samourai se servait du poignard wakizashi qu'il portait toujours sur lui.

Iai : L'art de tirer le sabre et de frapper dans le même moment.

Iai-do : Pratique de l'art du sabre à caractère défensif et dont la finalité est la recherche de la présence la plus complète à l'action que l'on effectue et de

l'union la plus parfaite entre l'exécutant et son adversaire et que traduit l'expression « *unir sa lame à la sienne* ».

Iaijutsu : Technique, maniement du sabre.

I Ching : ou *Livre des Mutations*.

Philosophie naturaliste correspondant à la conception taoïste de la vie qui a inspiré les méthodes de combat chinoises basées sur l'adaptation, la flexibilité, les déplacements circulaires imités des mouvements naturels.

I Kebana : ou Kado « *voie des fleurs* ».

Art de poésie qui va de la culture des fleurs à leur arrangement en bouquet (ikebana).

Irimi : Exprime la nature, la forme de toute technique défensive exécutée dans le temps même de l'attaque. Exige de la part de l'exécutant beaucoup de vigilance, de clairvoyance et une maîtrise de son comportement lui permettant de rendre son action adéquate.

Omote, positif, ont à quelques nuances près la même signification.

Judo : Voie de la souplesse et de la non-résistance adaptée du Ju-Jutsu par Maître Jigoro Kano et permettant de faire face à toutes sortes d'attaques.

Ju Jutsu : Méthode de combat à mains nues.

Kata : « *Mouvement de l'acteur* ».

Appliqué aux arts martiaux, désigne un ensemble de formes rituelles qui n'ont pour fin que la mise en pratique des principes fondamentaux de l'art de combat exécuté, la recherche de la plus complète coordination, stabilité mentale et de la plus grande maîtrise de l'énergie vitale.

Se distingue de Waza qui renvoie à l'aspect utilitaire des techniques, et à Do qui englobe le domaine spirituel.

S'il est possible de ne s'intéresser qu'à un seul de ses aspects, la valeur de l'art martial traditionnel réside cependant dans le fait qu'aucun de ces trois aspects n'est exclusif des autres.

Katana : Sabre long d'un seul tranchant.

Kendo : Voie, art du sabre.

Développe concentration et présence d'esprit, rapidité et précision du geste. Se pratique actuellement au dojo avec des shinai (bâtons longs faits de quatre lames de bambous étroitement serrées entre elles).

Kiri : Coup tranchant.

Ki : Prana en Inde, C'hi en Chine.

Puissance vitale résultant de l'harmonisation et de la coordination des énergies physiques et mentales préalablement rassemblées et centralisées dans le Hara. Couramment assimilé au souffle, essence de toute vie, l'acquisition du Ki se

fait par la pratique intensive et régulière de la respiration abdominale qui constitue la base même de Harageï. La puissance ainsi obtenue peut être utilisée à des fins bonnes ou mauvaises, constructives ou destructrices selon l'Esprit qui préside à son emploi ; c'est en ce sens que Maître K. Tohei parle de *Plus-Ki* (Ki positif) et de *Minus Ki* (Ki négatif).

Lao Tseu : Philosophe chinois, auteur présumé du Tao te king d'où sont tirés les concepts de flexibilité, souplesse, non-résistance et l'idée fondamentale dans la pensée extrême-orientale que la vie de l'homme doit, pour être harmonieuse, se régler sur la vie cosmique et se rapprocher le plus possible de la Nature.

Ma-ai : Distance idéale à mettre entre soi et son (ou ses) adversaire(s) de façon à avoir une vision totale des éléments et des circonstances du combat, permettant ainsi de percer la défense de l'adversaire au moindre indice et d'engager sur-le-champ toute action défensive dans les meilleures conditions d'efficacité.

Magatama : Collier composé d'éléments naturels en forme de griffe ou de « croissant de lune ».

Muga (état de) : Attitude mentale qui consiste à éviter toute interférence de la pensée dans l'accomplissement des actes. C'est dans cette attitude de silence mental que l'exécutant a conscience de la Totalité et peut voir l'essentiel. En devenant transparent, vide de toute pensée, il peut aller avec les choses et agir sur elles au moment opportun.

Nage : Celui qui projette, que l'on attaque.

Naginata : Longue lance terminée par une lame courbe.

Nirvana : « Extinction », désigne dans le bouddhisme le moment où toute pensée, sensation, volonté sont abolies.

Non-violence : Voir Ahimsá.

Om : Syllabe sacrée du Vêda symbolisant la Totalité cosmique. Chacune des lettres (a.u.m.) la composant possède des vertus spécifiques, et la concentration sur cette syllabe ouvre la voie de la plus grande puissance.

Randori : Exercice de mise en pratique et à l'épreuve de la maîtrise du comportement et des techniques, au cours duquel l'un des pratiquants (Nage) doit faire face et maîtriser un ou plusieurs attaquants (Uke).

Ritsureï : Salut exécuté debout et consistant en une légère inclinaison du buste.

Ronin : Samourai sans maître.

Ryu : Ecole d'arts martiaux.

Sensel : Professeur d'art martial, maître, désigne un expert de très haut rang.

Seiza : Posture à genoux apparentée à Za-Zen.

Shinto : Ou shintoïsme, ou encore Kami-no michi.

Littéralement : la Voie des Dieux.

Religion nationale du Japon, antérieure à l'introduction du bouddhisme, caractérisée par le culte des ancêtres et des forces de la nature.

Shogun : Dictateur du Japon féodal de 1192 à 1867.

Samourai : Guerrier du rang le plus humble autorisé à porter le daisho au rang le plus élevé et qui était au service du shogun et placé sous l'autorité d'un daimyo.

Initialement le titre de samourai (contraction phonétique de goshozamurai) désignait les chefs de clans armés, puis les guerriers appartenant aux clans de classe aristocratique attachés à la cour impériale pendant la période des Muromachi ; par la suite, ce terme s'appliqua à l'ensemble des Buke.

Signifie littéralement : « celui qui sert, le vassal », et le terme de Bushi d'origine chinoise lui est synonyme.

Tachi : Epée très longue, ancêtre du katana.

Tai sabaki : Mouvement tournant, esquive circulaire, effacement par rotation du corps.

Tao : Principe suprême qui règle la marche de l'Univers et dont l'être humain doit s'inspirer dans la recherche de ses ressources naturelles et l'approfondissement de soi-même.

Taoïsme : Religion d'Extrême-Orient fondée par Lao Tseu au VI^e siècle avant J.-C., où se mêlent indistinctement la philosophie, la vie, la pensée et l'action, et caractérisée par une pratique correcte et naturelle de l'art de vivre.

Tan t'ien : Voir Hara.

Tatami : natte de paille de riz servant à l'entraînement dans un dojo ou formant le sol dans les maisons traditionnelles japonaises.

Tsuki : Coup de sabre en pointe, frappe d'estoc.

Uke : Désigne l'attaquant, symbolise l'adversité.

Véda : Le savoir par excellence, la connaissance.

Textes religieux les plus anciens de l'Inde, au nombre de quatre et écrits en sanscrit.

Véhicule : Grand ou Mahayana.

Forme élaborée du bouddhisme qui se dégaga des textes et des rites en conseillant, pour l'essentiel, une participation active à la vie et un renoncement provisoire au Nirvâna au profit de l'aide salutaire à apporter à autrui, mais

sans pour cela rejeter totalement le détachement des apparences matérielles. Le bouddhisme zen fait partie de cette Nouvelle Ecole de la Sagesse.

Petit : ou *Hinayana*.

Ancienne Ecole de la Sagesse, très austère selon laquelle l'expérience de la délivrance personnelle ne peut se faire qu'hors du monde des réalités.

Wa : Concept ancien d'accord : principe dont l'application dans le domaine des arts martiaux a donné des techniques d'une extrême fluidité. S'est diversifié selon les écoles en Ju (souplesse, non-résistance) que l'on retrouve dans le Ju-Jutsu et le Judo et en Ai (harmonie), base de l'aikijutsu et maintenant de l'aikido.

Wakizashi : Sabre court.

Waza : Technique, méthodes.

L'un des aspects le plus utilitaire et le plus destructeur des arts martiaux du Japon féodal.

Wu-wei : « Non-réagir » ne signifie pas attitude d'inertie, de total abandon ; exprime l'état de l'être disponible au plus haut point et capable de répondre à une sollicitation, à une circonstance. Ce comportement implique une attitude mentale adéquate.

Yang-yin : Principe binaire sous-jacent au principe unique et suprême du Tao et dont les actions complémentaires du Yang (positif) et du Yin (négatif) engendrent l'équilibre et l'harmonie.

Yoga : De la racine sanscrite « Yuj » signifiant « unir, relier, joindre ».

Discipline spirituelle et philosophie. Un yogi (pratiquant du yoga) est celui qui a harmonisé toutes les parties de son être.

Zen (bouddhisme Zen) : Doctrine de méditation enseignée comme voie d'intégration visant à unifier et à fortifier la personnalité. Se caractérise par une vision non violente de l'existence et se propose de donner les moyens de comprendre la réalité humaine et de la vivre en parfaite harmonie avec l'entourage.

Bibliographie

- Abe, Tadashi et Zin Jean : 1) *L'Aikido, l'arme et l'esprit du Samourai japonais* ;
2) *L'Aikido, la victoire par la paix* ; 2 vol. (Ed. Chiron).
- Alcheik Jim : *Aikido, méthode du Yoseikan International au Japon*.
- Basham, Arthur L. : *La civilisation de l'Inde ancienne* (Arthaud).
- Beau G. : *La médecine chinoise* (Seuil).
- Biardeau Madeleine : *L'Inde*, (Planète).
- Cavin Albert : *Le confucianisme*, (Coll. *Les grandes religions du monde*, Cercle du Bibliophile).
- Chang chun yuan : *Le Monde du Tao*, (Stock).
- Cheng Y. K. : *T'ai-Chi Chuan, its effects and practical applications*, (Hong Kong : Unicorn press, 1967).
- Cooper J.-C. : *La philosophie du Tao*, (Ed. Dangles).
- Deshimaru Taisen : *Za-Zen, la pratique du Zen*, (Seghers).
- Do-Dinh Pierre : *Confucius et l'humanisme chinois*, (Seuil).
- Doshin So (Maître) : *Qu'est-ce que le shorinji kempo ?*, (La Maison du Judoka).
- Durckheim Karlfried : *Hara, Centre vital de l'Homme*, (Ed. du Vieux Colombier).
- Durant Will : *Histoire des civilisations : notre héritage oriental*, (tomes 2 et 3) (Rencontres).
- Eliade Mircea : *Patanjali et le Yoga*, (Seuil).
- Eliseeff D. et V. : *La civilisation japonaise*, (Coll. *Les grandes civilisations* ; Arthaud).
- Etiemble : *Confucius*, (Gallimard, Idée).
- Gandhi : *Lettres à l'ashram*, (A. Michel).
- Gans Raymond de : *Le Japon*, (Ed. Famot).
- Gard Richard A. : *Le Bouddhisme*, (*Les grandes religions du monde* ; Cercle du Bibliophile).
- Granet Marcel : *La civilisation chinoise - la pensée chinoise*, (A. Michel).
- Grenier Jean : *L'esprit du Tao*, (Flammarion).
- Groddeck G. : *Le livre du ça* », (Gallimard).
- Hardwick M. : *La découverte du Japon* », (Larousse).
- Herbert Jean : *Aux sources du Japon : le Shinto*, (A. Michel). *Le bouddhisme japonais : textes fondamentaux*, (Coll. *Spiritualités vivantes*, dirigée par J. Herbert ; A. Michel).
- Herrigel Eugen : *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, (Dervy Livres).
- Humphreys, Christmas : *Concentration et méditation*, (Editions Dangles).
- Jazarin J.L. : *L'esprit du judo : Le judo, école de vie*, (le Pavillon, Rose Maria éditeur).
- Kawaishi Mikonosuke : *Ma méthode de judo*, (Judo International, Paris).
- Lao Tseu : *Tao Te King*, (Dervy Livres).
- Lasserre Robert : *Etranges pouvoirs ; Techniques secrètes de réanimation*, (Ed. Chiron).

- Lavier Jacques : *L'acupuncture chinoise*, (Marabout).
- Lemaître Solange : *Ramakrishna et la vitalité de l'hindouisme*, (Seuil).
- Linszen Robert : *Le Zen*, (Marabout Université).
- Liou-kia Hway : *Traduction et préface de l'œuvre complète de Tchouang Tseu*, (Gallimard).
- Mabire J. et Bréheret Y. : *Les Samouraïs*, (Balland).
- Masson-Oursel : *Le Yoga*, (Puf).
- Maya Jacques La : *Yoga, Clé de dieu, Clé du monde*, (Ed. Dangles).
- Nitobe, Inazo : *Le Bushido, l'âme du Japon*, (Payot).
- Nocquet André : *O Sensei Morihei Ueshiba : Présence et Message*, (Presses A2, Paris).
- Ogrisek Dore : *Le Japon : un portrait en couleurs*, (Ode, Paris).
- Oyama Masutatsu : *This is Karate*, (Tokyo : Japan Publications trading Co).
- Percheron Maurice : *Le Bouddha et le bouddhisme*, (Seuil).
- Ratti Oscar and Westbrook Adele : *Aikido and the dynamic sphere, et Secrets of the Samurai : a survey of the martial arts of feudal Japan*, (Charles E. Tuttle company).
- Renou Louis : *L'Hindouisme*, (Cercle du Bibliophile).
- Rishi J.B. : *Do in : l'art du massage*, (Centre européen du Yoga).
- Rochedieu E. : *Le Shintoïsme*, (Cercle du Bibliophile).
- Ross Nancy : *Le monde du Zen*, (Stock).
- Suzuki, Daisetz T. : *Essai sur le bouddhisme Zen*, (A. Michel). *Zen and Japanese culture*, (New York : Pantheon books).
- Tamura N. : *Aikido : Méthode nationale*.
- Tohei Koishf : *Aikido : the arts of self-defence, What's Aikido ?, Aikido in daily life*, (Tokyo : Rikugei Publishing house). *This is Aikido*, (Tokyo : Japan publications).
- Thielemans Tony : *Le guide Marabout de l'aikido et du Kendo*, (Marabout).
- Ueshiba Kisshomaru : *Aikido*, (Tokyo : Hozansha Publishing Co, 1963).
- Watts Alan W. : *L'esprit du Zen*, (Ed. Dangles).

Table des matières

Introduction	11
Avant-propos : Les arts martiaux	17

Première partie : D'HIER A AUJOURD'HUI

Chap. I : Synthèse culturelle	23
1. Le shinto ou kami-no-michi	24
a) Historique	24
b) La doctrine	26
2. Le bouddhisme	28
a) Historique	28
b) La doctrine	30
3. Le taoïsme	33
a) Historique	33
b) La doctrine	34
c) Attitude non mentale	38
4. Confucianisme	39
a) Historique	39
b) La doctrine	39
c) Le bushido	42
d) Le credo du samourai	44
5. Qualités et comportements humains d'après les auteurs et textes orientaux	48
a) Le ciel et la terre	48
b) La force d'âme	48
c) Humilité	49
d) Charité, économie, humilité	49
e) Charité	49
f) Générosité	50
g) Le courage	50
h) La distraction de l'esprit	50
i) L'art de voir correctement	50
j) La rectitude	51
k) L'immutabilité d'après le Tao	51
l) La sagesse immuable	51
m) La tranquillité de l'esprit	52
n) Le silence de l'esprit	52
o) Le vide de l'esprit	53
p) L'homme supérieur	53
Chap. II : L'ambiguïté et l'importance du bushido	55
1. La valeur du bushido	55
2. L'influence du bouddhisme zen	57
3. L'orientation du bushido	59

Chap. III : Fond historique	63
1. Du bujutsu au budo	63
2. Evolution du bujutsu vers le budo et le do	68
3. La genèse de l'aikido	70
a) Institut Kito de jiu-jitsu à Tokyo	70
b) Institut Yagyu de ken-jutsu	72
c) Secte Daito de jiu-jitsu	73
Chap. IV : L'œuvre de O'Sensei Morihei Ueshiba	75

Deuxième partie : **VERS UNE DEFINITION**

Chap. V : Qu'est-ce que l'aikido ?	83
1. L'aikido et le sport	83
2. L'aikido et les arts martiaux	85
3. L'aikido et la danse	85
4. L'aikido, la philosophie et la religion	86
5. Une idée fausse	87
Chap. VI : Vision d'ensemble	91
1. Vers la maîtrise du geste	92
2. Singularité de l'aikido	93
Chap. VII : L'aikido, un art martial	97
1. Aspect général des arts martiaux	97
2. Les principes de l'aikido	102
Chap. VIII : L'efficacité de la non-résistance	105
1. Le non-lutter	108
2. Attitude de muga	110
Chap. IX : Une théorie de la défense	113
Chap. X : Une pratique de la non-violence	119
Chap. XI : La véritable maîtrise : l'autonomie du comportement	127

Troisième partie : **CONTENU ET SIGNIFICATION**

Chap. XII : Le dojo	133
Chap. XIII : Etiquette et rituel	139
Chap. XIV : Seiza : posture du retour à soi	143
Chap. XV : La magie du souffle	149
Chap. XVI : Posture méditative ; respiration volontaire	153
1. Leur raison d'être et leur signification en aikido	153
2. Aikido et yoga	156
Chap. XVII : La symbolique de l'aikido	159
1. La valeur du symbole	159
2. Une légende : les trois joyaux	163
a) Amaterasu : déesse du soleil	163
b) L'épée du monstre	165
c) Le miroir	166
d) Le katana	168

3. Quelques symboles.....	170
a) Eau	170
b) Tsuki no kokoro : un esprit semblable à la lune. Mizu no kokoro : l'esprit calme comme l'eau.....	172
c) La montagne.....	173
d) Le vide	174
e) Les symboles dans la nature et l'univers.....	175
f) Le mythe solaire.....	177
g) Tai-c'hi	178
h) Le symbole psycho-cosmique de l'homme.....	180

Quatrième partie : DIMENSIONS SOCIALE ET HUMAINE

Chap. XVIII : Limites de l'art martial considéré comme sport	185
1. Les dangers du sport	185
2. Le retour à la maîtrise technique.....	188
Chap. XIX : La valeur de la tradition martiale	191
Chap. XX : La psychologie de l'aïkido	197
1. Au-delà des concepts habituels.....	197
2. L'esprit de l'aïkido	199
3. L'aïkido du corps et de l'esprit.....	206
4. Du combat à la vie.....	210

Cinquième partie : PSYCHOSOMATIQUE ET AIKIDO

Chap. XXI : Une autre définition de l'homme	215
1. Un héritage lourd.....	215
2. Concept du hara.....	217
3. Le hara, centre d'union	222
4. La notion de ki.....	224
5. Un principe régénérateur.....	226
6. Les causes actuelles de l'incohérence.....	228
Chap. XXII : Au-delà des limites humaines habituelles	231
1. Mobilisation et disponibilité de l'énergie.....	231
2. Le dépassement de l'apprentissage.....	234
3. Le corps retrouvé.....	237
Chap. XXIII : Le Do	241
Chap. XXIV : Le kokyu	249
Epilogue.....	265
Glossaire.....	269
Bibliographie	279
Table des matières.....	281