

L'Aïkido : une Voie

Quand j'aie commencé la pratique de l'Aïkido en 1967, celui-ci était présenté comme utilisant des techniques de défense personnelle non agressive, utilisant la force de l'attaquant pour le neutraliser.

Quelques années plus tard partagée entre la sensation que l'Aïkido était ma Voie et que l'Aïkido que l'on me proposait ne correspondait pas à l'esprit de l'Aïkido de O Sensei j'ai eu la chance de rencontrer l'enseignement de Maître Kobayashi.

Il m'est apparu de manière immédiate que là était l'Aïkido qui correspondait à mon attente. La manière qu'il nous montrait de réaliser les techniques permettait au pratiquant, si elles étaient réalisées correctement tant dans la forme que dans l'esprit, de faire un travail sur lui-même et suivre la Voie.

La rencontre, ensuite, avec la pratique du Zazen sous la direction du Maître André Lemort, m'a permis de percevoir de manière plus évidente les enseignements du Fondateur. Une vérité est aussi apparue: il n'y a pas de différence dans leur essence entre la pratique du Zazen et de l'Aïkido. Enfin mon travail d'ostéopathe m'a permis de donner une base d'explication à des notions telles que le cercle et la spirale comme base des mouvements; ainsi que le reflet dans notre posture de nos fermetures mentales et émotionnelles et la possibilité de nous en débarrasser par la pratique

Les Maîtres Zen disent que: pratiquer Zazen c'est s'inclure dans l'ordre de l'Univers.

O Sensei a dit: Pratiquer l'Aïkido c'est se mettre en accord avec la vie de l'Univers. Il disait aussi: tout l'Univers est en moi.

Le Zazen et l'Aïkido sont deux pratiques qui passent par le corps. Si nous les pratiquons sans but et sans recherche de quelque profit que ce soit (y compris les dans), nous allons devenir intimes avec nous-même, nous connaître nous-mêmes et donc ne plus être préoccupés par nous-mêmes. Ceci nous amène à une liberté intérieure, une conscience d'inclusion et de connexion avec le Cosmos. Ceci se fait d'une manière automatique et inconsciente. Peu à peu notre pratique devient libre de tout attachement. Ceci implique que les mouvements d'aïkido soient pratiqués d'une manière juste aussi bien pour la partie purement physique que dans l'esprit.

Je précise au passage, que dans ma thèse d'ostéopathie, dont le sujet était l'aïkido, j'ai pu démontrer, exemples à l'appui, que la pratique de l'aïkido faite de manière juste, permet de consolider des corrections ostéopathiques.

Ce que je veux tenter d'expliquer, bien que succinctement, est comment l'aïkido que j'essaie de transmettre est une Voie Spirituelle passant par le corps. Il est utile de rappeler que notre mental, qui n'a aucun fondement véritable, peut toujours mentir et nous emmener vers des comportements qui ne sont pas en accord avec notre nature profonde. Le corps ne ment pas et que, ce soit dans la posture de Zazen ou dans la réalisation des mouvements d'Aïkido, il nous montre de façon directe nos fermetures, résistances et manques de liberté.

Pour ne pas trop me perdre je vais reprendre les trois termes du mot aïkido et tenter d'expliquer chacun par rapport à la pratique.

DO:

Tous les arts martiaux sont des Do: Judo, Karatedo, Kendo, Aïkido. Mais il existe d'autres Do comme le Kado (art de l'arrangement floral), le Chado (art de la cérémonie du thé) ou le Zendo (voie de la concentration profonde). Le dojo, désignait au départ le lieu de la pratique de zazen dans les monastères Zen. Il me semble donc important d'expliquer ce que signifie l'idéogramme Do, que l'on traduit généralement par le mot Voie avec la signification d'un chemin qui nous amènerait vers

un but précis non bien défini mais que chacun peut atteindre.

Rappel des paroles de O sensei: «La pratique de l'Aïkido est l'affaire de toute une vie» et celles du Maître zen Kodo Sawaki: » le zen et les arts martiaux ont la même saveur: c'est l'entraînement jusqu'à la mort.

Ces deux définitions mettent en évidence que seule la mort met à terme à notre chemin, qu'il n'y a pas un moment où l'on a atteint quelque chose, et que, à partir de là on se repose sur ses lauriers et on rentre dans la routine.

Le kanji Do se compose de deux clés:

La première symbolise le mouvement ou la direction vers un idéal.

La seconde représente l'origine, le commencement, ce qui est primordial ou prioritaire.

Les deux réunis signifient le chemin vers notre propre origine, la connexion de nouveau avec notre nature originelle. Tous les sages ont dit: connais-toi toi-même. Certains ont ajoutés: et tu connaîtras l'Univers.

Le Do est une pratique qui nous reconnecte avec notre véritable «incarnation» et ceci peut seulement passer par le vécu. On ne peut l'appréhender par l'analyse intellectuelle.

Ceci nous mène à la conclusion suivante: les techniques d'Aïkido ne sont pas une fin en soi, sinon un outil, un instrument qui nous aide et nous guide dans la Voie.

O Sensei était très clair par rapport à cette notion quand il disait que nous devons apprendre toutes les techniques pour ensuite toutes les oublier afin de laisser le Ki de l'Univers utiliser notre corps pour créer les techniques. Ceux qui ont déjà une longue pratique ont peut-être vécu cela: des techniques nouvelles apparaissent alors que on ne leur a jamais enseigné.

Nous voyons donc que la Voie c'est se connaître soi-même pour s'oublier soi-même et devenir seulement une énergie en accord avec l'énergie cosmique. Il faut arrêter d'agir, conduire notre vie à partir du moi fermé et limité.

KI: l'énergie

Pour beaucoup le terme énergie s'accompagne de la notion de pouvoirs supérieurs, de dons, de quelque chose qui nous différencie des autres et permet de vivre autrement.

Il faut d'abord différencier l'énergie externe ou musculaire de l'énergie interne qui ne peut s'exprimer et s'expérimenter qu'à partir du moment où l'énergie externe n'agit pas.

Ceci est fondamental dans la pratique de l'aïkido qui utilise l'énergie interne. Tant que nous utilisons la force musculaire et tant qu'il persiste la moindre tension musculaire dans la réalisation des mouvements nous restons dans un aïkido sportif. A partir de là, nous ne sommes plus dans une Voie mais une activité physique.

En dehors du fait qu'il faut n'avoir aucune intention, ni aucun désir dans la réalisation des techniques, il faut respecter certains points.

Les techniques sont sous la dépendance d'un «moteur» qui est le **Koshi-Tanden**. C'est à dire que le mouvement doit naître à partie du Koshi-Tanden. Le reste du corps (bras et jambes) suit le mouvement induit par le Koshi-Tanden et en relation avec lui.

Les mouvements doivent utiliser le cercle et la spirale, en particulier au niveau des bras. Les spirales **complètes** au niveau des bras permettent de manière automatique la **descente de l'expiration dans le bas-ventre**. Type de respiration que l'on rencontre dans le Zazen et le Tai-Chi-Chuan.

Pourquoi est-il si important d'utiliser le cercle et spirale dans la réalisation des mouvements?

Au regard de la biomécanique et de l'ostéopathie, nos membres (bras et jambes) ont, au niveau des articulations des formes et des rapports entre eux qui sont fait pour que le bras ou la jambe fonctionne de manière globale et spiralée. De plus les muscles qui meuvent les différentes articulations, ont des directions dans l'espace qui induisent ces spirales.

Les muscles sont unis entre eux pour former des chaînes musculaires qui vont de l'extrémité des

doigts au pied, en croisant. Ces chaînes musculaires sont appelées chaînes du mouvement ou de la relation car elles nous permettent les mouvements du corps dans l'espace. Les tensions équilibrées entre les différentes chaînes croisées permettent l'appui de la chaîne centrale que nous appelons en ostéopathie le tendon central qui est la chaîne de la verticalité et stabilité. Des ostéopathes ont mis en relation les prédominances de tensions sur des chaînes données et notre manière de réagir, notre personnalité, notre moi.

Les mouvements d'aïkido en rééquilibrant les tensions entre les différentes chaînes provoquent comme une déprogrammation et rétablit un équilibre corporel. Mais surtout il nous amène à nous libérer de tout un tas de blocages, fermetures et préjugés.

De manière consciente et souvent inconsciente nous pouvons lâcher prise et vivre à partir de notre nature originelle et non d'un rôle que l'on a peu à peu construit.

L'on peut appliquer cette définition du Zazen à l'Aïkido: « Naturellement, automatiquement et inconsciemment, la posture de zazen nous amène vers l'Eveil».

Quand s'installe la liberté dans le corps et dans la respiration, les mouvements d'aïkido se font de manière complètement naturelle, sans tension musculaire, sans chercher même à les réaliser. Le ki peut librement circuler dans le corps et créer les techniques d'aïkido.

Je sais que certains doivent penser que j'essaie de faire coïncider l'Aïkido avec la pratique de Zazen, ou que mes propos sont un peu loufoques. Je ne parle que de mon vécu, un vécu qui chaque jour et dans chaque pratique ouvre ma vie.

AI : l'Union

L'Être humain est le seul être (y compris les roches, les arbres et les animaux) à s'être séparé de l'Harmonie Universelle. Non seulement nous avons perdu la connexion mais nous passons notre temps à essayer d'asservir la planète pour des « supposées nécessités » de l'être humain. La lionne tue la gazelle pour se nourrir et n'en tue pas d'autres tant qu'elle n'a pas faim. L'être humain tue pour le plaisir, arrive même à tuer ses semblables pour des intérêts politiques ou économiques et ceci souvent avec la plus grande cruauté. Les grandes puissances utilisent les pays pauvres pour régler leurs conflits d'intérêt. Je dois vous avouer que ce constat ne me laisse pas la conscience en paix et j'y pense chaque jour. Mais j'ai été obligée de constater, après avoir essayé de faire de la politique que seule un éveil des consciences individuelles peut arrêter ce chaos. Au jour d'aujourd'hui je sais que cet éveil des conscience ne peut passer par les discours et les belles paroles sinon par une reconnexion avec la vie de l'Univers et notre intégration avec l'Énergie Cosmique passant par le corps.

Cette reconnexion avec l'Univers doit commencer par une reconnexion avec notre propre corps et la pratique de l'aïkido nous permet cela, car nous avons perdu la connexion avec notre propre corps. Il suffit de regarder une personne qui commence la pratique: On demande d'avoir le pied bien droit vers l'avant et la personne doit regarder son pied pour savoir comment il est orienté dans l'espace et le placer correctement sur le sol. La pratique de l'aïkido par les paramètres qu'elle impose au niveau du corps nous permet peu à peu, non seulement retrouver une posture équilibrée et sans tension, mais aussi retrouver une intimité avec ce même corps. Je suis convaincue que seule une pratique utilisant le corps comme outil d'éveil, peut nous le permettre. Avec le mental on peut se faire tous les plus beaux films du monde, un peu comme les contes de fées, et se mentir à soi-même avec les meilleures intentions.

Apparaissent au bout d'un certain temps de pratique des difficultés pour réaliser les techniques qui sont liées à nos blocages, fermetures et préjugés. Ces blocages empêchent nos mouvements d'être libre et fluides, en parfaite harmonie avec le partenaire. Je vous rappelle l'expression: **uke soku seme soku uke**. Uke devient seme qui devient uke. On voit bien souvent la personne qui saisit ou

attaque le faire sans donner grand chose et penser seulement à se préparer pour la chute. A ce moment-là il est le seme, celui qui donne l'énergie, et celui qui va faire la technique est uke. Puis on inverse le sens de l'énergie mais il faut pour cela que celui qui reçoit l'énergie accepte de la recevoir par une chute en accord avec l'énergie reçue et un mouvement du seme qui soit en accord avec l'énergie reçue de la part de celui qui attaque.

Apparaît alors la notion de timing qui ne fonctionne qu'à partir du moment où chacun des partenaires s'engage dans la réalisation du mouvement sans rien chercher, sans but. C'est le simple vécu, dans sa totalité. Il y a une phrase de O Sensei que j'ai constamment présente à l'esprit quand je pratique ou essaie de transmettre:

» Le geste spontané naît du non vouloir et du non faire». Ceci sous-entend que l'ego, c'est à dire le moi, ne peut apparaître quand nous sommes en train de réaliser les mouvements d'aïkido.

La réalisation des mouvements et les échanges basés sur l'harmonie avec le partenaire mettent en évidence aussi nos peurs, nos désirs, nos résistances au lâcher prise. C'est là que réside pour moi l'intérêt de faire changer de partenaire pour réaliser les mêmes techniques.

Voilà quelques-unes de réflexions que m'inspirent les centaines d'heures passées à me déplacer sur les tatamis.

A la lecture de ces quelques réflexions, certains peuvent penser, et c'est leur droit: à quoi me sert de me connaître intimement, de m'oublier et devenir inclus dans l'Univers. Que nous le voulions ou non nous sommes inclus dans cet Univers. Simplement je répondrai que c'est la finalité que O Sensei a donné à l'Aïkido. Si nous voulons être en accord avec son enseignement nous devons essayer de vivre les trois termes de son art : AI-KI-DO

Sensei Michèle Lasserre

