

# 修 明 館

## Dojo : sens, pratique et enseignement

### Le sens de la recherche et de l'approfondissement en Aïkido

**Avec l'accord de Tamura Shihan, nous souhaitons dans cette rubrique lui donner la parole notamment en citant certains de ses écrits ou certains de ses enseignements oraux. Les notions abordées visent à éclairer le sens, la pratique et l'approche pédagogique de l'Aïkido que Maître Tamura cherche à nous transmettre. Dans cette édition, en référence à certaines de ses interventions à l'occasion de stages récents, nous revenons sur l'esprit de recherche personnelle et d'approfondissement individuel qui s'impose avec exigence au pratiquant d'Aïkido. Nous nous intéressons donc plus dans ce texte au sens et à l'état d'esprit de la pratique, qu'à son contenu technique ou pédagogique.**

#### Maintenir un esprit de recherche permanent

« Il est essentiel que l'homme se livre à une recherche sans cesse renouvelée. Cela signifie que, chaque jour, il doit trouver en lui les forces de recommencer à zéro »<sup>1</sup>. Cette phrase souligne une des qualités humaines essentielles qui nous marquent lorsque l'on étudie l'Aïkido au contact de Maître Tamura. Cet expert unique semble sans cesse en recherche, et nous pousse continuellement vers le développement de notre propre sens de l'approfondissement personnel. C'est un des aspects remarquables de l'Art qu'il nous offre sur le tatami : son Aïkido est en évolution permanente. Reprenons des vidéos de ses cours dans les années 80, 90, 2000 jusqu'à aujourd'hui : sa pratique n'a cessé d'évoluer, dans la manière d'utiliser le corps, dans la relation Aïte-Tori, dans la forme technique elle-même qui intègre ces principes, dans la présence mentale que l'on perçoit.

Bien entendu, une partie de cette évolution est assez naturelle : par nature, l'homme évolue ; la puissance physique à 40 ans et à 60 ans n'est pas la même ; le mental n'est pas le même ; la densité non plus ! Mais la capacité de Maître Tamura à rester en permanente évolution dans sa pratique et dans sa compréhension profonde de l'Aïkido est également le fruit d'une profonde exigence avec lui-même, afin de demeurer dans un esprit de recherche. Cette exigence constante est un enseignement pour nous : l'Aïkido s'expérimente et se construit dans cette exigence ; l'exemple qu'il incarne, tout comme ses rappels explicites à ce sujet, sont autant d'aiguillons pour que nous-mêmes nous maintenions cet impératif.

#### Un esprit de recherche sur le tatami et dans le quotidien

Cette exigence de recherche apparaît clairement dans les stages de haut niveau organisés depuis plusieurs années au Shumeikan Dojo par la FFAB, ou par des fédérations d'autres pays. A l'occasion de ces stages, Maître Tamura met les pratiquants en situation de présenter, sous forme de cours, certaines orientations de leurs approfondissements personnels de la pratique de l'Aïkido, au plan technique ou pédagogique. Un des objectifs de ces stages de haut niveau est donc de développer cet esprit de recherche : il s'agit de faire de point sur notre pratique en cherchant à la remettre en question, puis

d'approfondir notre compréhension de ce que représentent les grades de 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> Dan.

Mais dans un sens de Dojo, cet esprit de recherche s'étend bien au-delà du tatami. A l'occasion des stages de haut niveau, Maître Tamura nous rappelle également par son attitude et par son enseignement le sens du Dojo. Loin de se limiter à la pratique de tatami, l'expérience de Dojo concerne l'attitude des pratiquants à chaque instant, dans les gestes du quotidien, qu'il s'agisse de l'organisation collective (préparation des repas, etc.), de moments de vie partagés, de l'attention portée aux gens, comme aux lieux. En réponse à nos questions, Maître Tamura soulignait ainsi que « *chaque action du pratiquant est en quelque sorte le reflet de son « âme intérieure », et c'est bien la transformation de cette âme intérieure qui est l'enjeu de l'Aïkido* ». Dans notre perception occidentale, cette pratique de l'Aïkido dans nos actes quotidiens nous semble souvent « déphasée » ; il s'agit cependant d'un aspect sans doute important de la recherche en Aïkido, car cette pratique du quotidien peut devenir le vecteur de mécanismes de transformations internes. C'est dans cette dimension très quotidienne que l'Aïkido peut être porteur d'un enrichissement humain.

Maître Tamura souligne ce lien entre l'Aïkido et nos actes du quotidien de multiples manières : « *la pratique<sup>2</sup> de l'Aïkido est une ascèse de chaque instant ce qui revient à dire que les activités quotidiennes sont perçues comme l'étude et la mise en application des principes de l'Aïkido. Il est inutile de rechercher la complication, il suffit de relâcher les épaules, de garder le ki dans le seika tanden, d'avoir une attitude juste. [...] On peut pratiquer à table, en marchant, au travail, aux toilettes... Même en dormant. Si position et respiration sont correctes, on ne peut pas ne pas bien dormir* ». Une démarche de ce type nous conduit à un retour sur nous-mêmes et à une prise de conscience profonde de la subtilité de notre relation avec les événements quotidiens.

Notre manière d'être en relation avec la réalité extérieure, reflet de notre « âme intérieure » (cf. ci-dessus) se manifeste dans chaque action quotidienne. En prendre conscience, même dans des actes très quotidiens, peut nous ouvrir à certaines possibilités de transformation de notre psychologie et de nos comportements : « *Mettez<sup>1</sup> fin à vos colères, à vos craintes, à vos peurs, vos surprises, vos soucis, vos déséquilibres, vos inquiétudes est l'unification du corps et de l'esprit. Vous pouvez à tous moments et en tous lieux vous livrer à ce genre d'expérience, pratiquer cette harmonie entre votre adversaire et vous-même, dans la vie familiale, dans la société, entre vous-même et vos camarades, entre vous-même et vos supérieurs, entre vous-même et vos subordonnés* ». En effet, la manière dont nous sommes en relation avec la réalité extérieure du quotidien va induire nos comportements, nos réactions, nos décisions ; et notre propre relation à la réalité du quotidien est souvent contrainte par des émotions internes mal équilibrées. Si nous voulons changer certains de nos comportements dans le quotidien, nous avons certainement besoin au préalable d'une meilleure prise de conscience de nos émotions internes (nos colères, nos craintes, nos peurs, nos surprises...), et si nécessaire de transformer progressivement certaines d'entre elles.

Même si cette recherche peut s'avérer subtile, « subtile » ne signifie pas « compliquée » : il serait inutile de chercher la complication ; des choses simples comme le maintien d'une respiration et d'une position correcte sont le signe d'un état mental paisible et maîtrisé. Si l'on suit ce type d'enseignement, la recherche en Aïkido dépasse le cadre de la pratique de tatami. Il n'en reste pas moins que le Dojo (et son tatami) reste le lieu majeur à la fois pour construire et exprimer notre art, pour nous confronter à nous-mêmes et à autrui à travers l'Aïkido, tout comme pour recevoir et transmettre l'enseignement.



### Quelle orientation donner à notre recherche ?

L'exigence de recherche apparaît donc comme un élément essentiel de l'esprit de la pratique. Mais dans quel sens orienter cette recherche ? Là aussi, peut-être convient-il de se référer à ceux qui nous ont précédés sur ce chemin ?

Cependant, si évoquer l'orientation profonde de cette recherche est important pour mieux prendre conscience de la richesse de l'Aïkido, il s'agit certainement d'un sujet difficile car il est indissociable de l'environnement culturel japonais où est né l'Aïkido. Il nous conduit à faire référence à des notions orientales issues de traditions anciennes et parfois difficiles à intégrer dans la pensée occidentale (notions de Ki, d'union corps/esprit, d'ascèse, etc.). Malgré cette difficulté, cette filiation culturelle nous semble ici nécessaire, car c'est en référence à ce contexte culturel que l'Aïkido prend tout son sens.

Le Budô prend son sens dans l'état interne de profond éveil qu'exige la pratique technique sur le tatami. Au-delà de la maîtrise extérieure de la réalisation du geste technique, l'essentiel de la pratique semble consister à développer une attitude intérieure bien spécifique : « *Quand' vous pratiquez [...] vous ne pouvez à aucun moment être vide de ki. Comment vous expliquer ? Etre attentif, prêt, percevoir, sentir, contrôler* ». L'Aïkido nous invite ainsi à vivre la pratique technique en l'abordant dans un esprit d'éveil constant qui donne un sens profond à chaque instant. Ne pas « Etre vide de ki » induit de rester en permanence avec une maîtrise de notre détente interne, de notre respiration, de notre relâchement mental. En ce sens, notre recherche consiste à travailler à chaque instant sur plusieurs plans à la fois : la maîtrise de notre corps et la maîtrise technique restent tout aussi indispensables, mais elles doivent s'associer à d'autres dimensions mentales dont elles sont indissociables.

Cette prise de conscience du travail continu sur le Ki permet sans doute de développer progressivement un élément clé de la pratique des Arts Martiaux orientaux : le lien entre corps et esprit. En référence à O'Senseï, Maître Tamura explicite sa vision de la recherche profonde que propose l'Aïkido. « *O'Senseï dit' : " Construire et former des êtres humains véritables, authentiques, sincères sont les fins du Bu ". Mais qu'est-ce qu'un homme véritable, authentique, sincère ? C'est un homme, qui travaille avec sincérité, qui pétrit son corps et son esprit pour les développer, les renforcer, réaliser leur union afin d'atteindre l'unification totale, devenir sans faille, vigilant et éveillé. [...] On réalise l'unité du corps et de l'esprit ; apparaît alors l'homme véritable, éclairé, impavide qui se situe désormais au-delà de la vie et de la mort, capable de juste jugement, donc capable de se régir comme de régir le monde* » Ainsi, au-delà de l'expression technique de l'Art, l'enjeu final semble se situer au niveau du développement de « l'homme véritable », dont la capacité de jugement, aiguisée par la pratique et l'éveil développés sur le tatami, permet des actions correctes au quotidien.

Ce thème, de la capacité de jugement correcte et éclairée, a été repris par Maître Tamura lors du dernier stage des techniciens fédéraux. Au kamiza du Dojo Shumeikan on trouve actuellement l'idéogramme « Masa Katsu », avec le sens de « gagner la vérité par soi-même » : « Masa » prend le sens de vérité ; « Katsu » prend le sens de gagner. On y retrouve la nécessité du jugement correct. Senseï souligne que dans le Budô, l'enjeu est de retrouver ce sens du jugement juste que possédaient les anciens.

O' Senseï déclarait que l'Aïkido est *Masakatsu Agatsu* :

正勝吾勝

et utilisait l'expression *Masakatsu Agatsu Katsuhayabi* :

正勝吾勝 勝速日

Il s'agit de gagner soi-même, à la vitesse de la lumière. C'est une victoire immédiate, sans prendre le temps de réfléchir. L'Aïkido est cette adaptation immédiate, qui requiert qu'un sens aigu du jugement correct soit en place au préalable. Pour gagner dans l'instant, tout doit être correct avec une rigueur parfaite ; tout doit être tranché. Dès que l'on agit tant soit peu pour son propre bénéfice, on change un peu l'esprit et notre comportement n'est déjà plus correct. Maître Tamura souligne que si l'on utilise ce sens dans la vie quotidienne, on peut ainsi travailler l'Aïkido dans tous nos actes.



Pratique au Shumeïkan Dojo - 2007

### En conclusion...

Dans la continuité de l'enseignement qu'il a reçu lui-même, Maître Tamura nous appelle à une recherche en profondeur orientée sur une meilleure compréhension de l'homme et du sens de la vie : « *Je serai heureux si vos efforts ne s'arrêtent pas à la technique et vous font découvrir le sens profond de l'Aïkido [...]* »<sup>1</sup>.

Il faut cependant considérer très clairement que ce sens de la recherche ne se développe que très progressivement. Cela donne un sens élevé à notre pratique mais, par ailleurs, dans l'Aïkido tout se construit dans une démarche d'étude progressive qui passe continuellement par le corps et par l'apprentissage technique. L'Aïkido apportera au pratiquant des plaisirs et un enrichissement personnel beaucoup plus pragmatiques à chaque stade de son apprentissage. Cette vision pragmatique reste tout aussi importante : l'Aïkido nous apporte dès le début un grand plaisir et un développement harmonieux de notre corps et de notre personnalité, que nous soyons débutant tout comme pratiquant aguerri.

### Texte rédigé par Xavier Boucher.

<sup>1</sup> *Aïkido*, Nobuyoshi Tamura

<sup>2</sup> *Aïkido - Etiquette et transmission*, Nobuyoshi Tamura, Editions du Soleil Levant