

## La nécessité de rechercher par soi-même

Dans les Arts Martiaux, on cite parfois de manière un peu naïve la nécessité de « voler » les techniques au maître. Encore faudrait-il s'entendre sur le sens de « technique » car il s'agit plutôt de voler ce qu'il y a derrière ce qu'on appelle en occident « technique ». Mais au-delà de l'aspect un peu caricatural de cette formule, il demeure primordial de développer le sens d'une recherche et d'une étude par soi-même, au-delà de ce que l'enseignant peut vous donner. Par soi-même, car au fur et à mesure que les années de pratique passent, l'Aïkido s'affirme de plus en plus comme une démarche personnelle, une démarche de construction au plan corporel et mental à travers la technique. Dans cette démarche, chacun d'entre nous est unique, et donc également différent de l'enseignant ; différent par notre motivation mais aussi par notre mode d'apprentissage. Après quelques années, il devient important de mieux discerner le mode d'apprentissage qui nous convient, pour progresser dans la maîtrise des techniques et la connaissance de soi.

Bien entendu, tout cela n'est que très progressif, et apprendre à apprendre ne concerne peut-être pas le débutant. Mais il est bon de garder l'esprit éveillé dès le début à ce sujet. Au début vous apprenez à utiliser votre corps, vous apprenez la logique technique de base, en même temps que vous vous ouvrez progressivement à des principes plus essentiels. A ce stade, peut-être avez-vous l'impression que l'apprentissage constitue le même chemin pour tous ? Mais progressivement après 1, 2, 3 ans le geste technique commence à vous confronter avec vous-même. Il est de plus en plus l'expression de votre manière d'être physiquement et mentalement. De ce fait, l'apprentissage devient de plus en plus personnel, et de ce fait de plus en plus vôtre. Même si chacun de nous se connaît bien mal, vous restez celui qui peut vous connaître le mieux. En ce sens cela devient votre responsabilité, à chaque étape d'apprentissage, de prendre conscience de ce dont vous avez besoin pour progresser, tout en respectant profondément l'Aïkido et vos enseignants.

Chacun de nous se doit donc de chercher à développer une meilleure prise de conscience des mécanismes d'apprentissage : les points clés que nous avons à travailler ne sont en généralement pas liés à telle ou telle technique particulière, mais constitue des invariants présents dans la plupart des situations techniques. Il s'agit plus tôt de développer une attention continue et un état d'esprit de recherche afin de retrouver notre recherche personnelle du moment dans chaque situation de travail qui est proposée. Tout cela peut rester très simple, c'est avant tout une question d'attention et de conscience de soi : juste clarifier les objectifs du moment propres à chacun, puis les travailler pendant 1 mois, 2 mois, 3 mois ou 3 ans selon les besoins. Il faut commencer par des objectifs très simples : apprendre à percevoir et réaliser correctement les placements, relâcher le dos et les épaules, conserver l'extension des bras, etc. Mieux vaut travailler sur un nombre réduit d'objectifs, mais avec une vision claire de ce que l'on veut apprendre.

Au plan mental, cela permet déjà de se confronter à la difficulté de développer notre attention sur nous même : la prise de conscience de ce que nous cherchons et la volonté-concentration pour atteindre ces objectifs. En Aïkido, cette attention est en premier lieu tournée sur les aspects techniques et physiques, d'abord externes puis plus internes. Il est important de ne pas brûler les étapes et de passer pleinement par ce travail sur le corps : c'est par le travail

Octobre 2008

FFAB – Fédération Française d'Aïkido et de Budo

corporel que l'Aïkido aborde des aspects plus subtils. C'est la méthode que propose l'Aïkido. Si l'on ne réussit pas à développer notre attention mentale pour progresser corporellement, il serait sans doute vain de vouloir la développer pour un objectif plus subtil. Cependant, même dans ce travail corporel le regard se tourne progressivement vers l'interne pour ouvrir de nouveaux espaces d'étude et d'apprentissage passionnants.

En conclusion, je vous encourage donc à constituer votre propre méthode d'apprentissage, dans le respect du chemin proposé par l'Aïkido. Par nature l'Aïkido est recherche et apprentissage, un apprentissage qui ne s'arrête jamais. Si vous travaillez en ce sens vous développez non seulement votre attention à vous, mais aussi l'attention à l'enseignement que vous suivez (l'enseignant cherche souvent à vous donner des orientations clés selon votre niveau, mais encore faut-il les prendre en charge soi-même), ainsi que l'attention à l'autre (Aïte sur le tatami). Au-delà du tatami, cette attention vous sera utile dans bien d'autres situations quotidiennes. Dans l'Art Martial, l'étude se concentre sur le tatami mais s'étend également à tout moment où vous avez à décider et agir.