

*A noter : ces petits textes d'échanges pour notre dojo non rien de définitifs.  
Demain, dans un an, dans dix ans les choses s'exprimeront différemment, ma perception aura changé....*

**« Nécessité de puissance et d'efficacité »  
Ou encore « Développer des techniques qui fonctionnent »**

Dans une note précédente « Efficacité et relâchement », j'ai insisté (et c'est essentiel) sur la recherche du relâchement dans la pratique. Au plan corporel comme mental, je pense que le développement profond de ce relâchement est incontournable.

Mais cela ne signifie aucunement que l'on supprimerait la puissance et l'efficacité, bien au contraire.

L'efficacité de nos techniques sur le tatami est indispensable, même si nous en sommes tous encore très loin. Cette efficacité ne constitue aucunement la finalité de l'Aïkido, qui est située bien ailleurs. En revanche, dans un art martial comme l'Aïkido, l'efficacité constitue en quelque sorte un de nos outils de travail, et un instrument de mesure de la justesse de ce que l'on construit.

Il faut sans cesse rechercher que nos techniques d'Aïkido fonctionnent. Sans cette exigence pour nous aiguillonner, comment pourrions-nous avancer ? Nos techniques doivent fonctionner en toute situation, face à toute attaque, en présence de tout partenaire. Mais cette efficacité doit être obtenue en respectant le relâchement et les autres principes essentiels de l'Aïkido. D'ailleurs, l'Aïkido est construit de telle manière que sans intégrer pleinement ces principes, on ne peut réaliser pleinement les techniques de l'Aïkido. Autant dire qu'aucun de nous ne pratique encore l'Aïkido !

L'efficacité constitue donc un de nos outils de travail, mais il ne faut pas considérer cette notion d'efficacité d'une manière réductrice. Il ne s'agit ni de considérer qu'efficacité est synonyme d'employer puissance et force musculaire, ni de considérer que du fait d'un manque d'efficacité dans notre pratique actuelle nous sommes de piètres pratiquants. L'Aïkido est un cheminement et non un but à atteindre ; si chacun à notre niveau nous cheminons correctement, alors nous pratiquons d'ores et déjà l'Aïkido ; si au contraire nous considérons que nous avons atteint le but, nous ne pratiquons sans doute plus l'Aïkido.

Pas plus le 6<sup>e</sup> Dan que le débutant ne sont efficaces en toute situation. Mais pour l'un comme pour l'autre l'efficacité est un outil de travail, en ce sens que les techniques doivent être étudiées et approfondies par le 6<sup>e</sup> Dan comme par le débutant, afin de fonctionner efficacement, tout en respectant les principes de l'Aïkido. C'est en nous confrontant à cette exigence d'efficacité couplée aux principes d'Aïkido que nous pourrions développer les capacités corporelles, mentales ou spirituelles vers lesquelles tend l'Aïkido. Au final c'est ce résultat humain et ce que l'on en fait au quotidien qui importe, et aucunement l'efficacité de la technique qui doit plutôt être considérée comme un outil de construction...et un cadeau supplémentaire de notre art.

Par exemple pour le débutant, dès le début il s'agit de chercher à construire ses déplacements, ses gestes techniques avec l'envie de trouver le déséquilibre, puis le contrôle du partenaire. Aïte doit rechercher une attaque avec un réel engagement. Tori doit garder à l'esprit la nécessité de réagir à une attaque sincère, en construisant une technique qui projetera ou

Mars 2009

FFAB – Fédération Française d'Aïkido et de Budo

contrôlera efficacement Aïte. La recherche d'efficacité est donc bien présente. Cela n'empêche aucunement aïte et tori de chercher le relâchement, l'utilisation du centre, le respect du shiseï, etc....Mais il reste primordial pour les débutants de tester sans relâche ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, et d'inscrire en eux ce sens technique de l'efficacité.

Cette efficacité ne doit pas devenir l'objectif central, ni nous aveugler : son statut reste bien celui d'un outil de travail ; si la recherche d'efficacité devient le seul sens et nous pousse sur la voie du développement de la puissance musculaire plutôt que du relâchement, nous basculons dans l'erreur. Par contre, je souligne aujourd'hui la place de l'efficacité comme outil de travail, car il est important que sachiez construire par vous-mêmes vos propres moyens de progresser, que vous sachiez découvrir par vous-même la mécanique corporelle (puis peut-être mentale) de l'Aïkido. L'efficacité est un élément basique de cette mécanique : il faut que cela fonctionne...sans pour autant s'y attacher.

« Utiliser l'efficacité sans s'y attacher »...beaucoup de choses derrière cette expression. Sans entrer dans les détails, il me semble important d'ores et déjà que vous preniez conscience progressivement de la dualité corps/esprit, que cherche à unifier l'Aïkido. Dans cette association entre le travail sur le corps et le travail sur nous-mêmes, l'Aïkido nous livre des outils techniques, une méthode d'étude, une exigence aigüe de maîtrise technique...associés à une finalité humaine qui est située au-delà de la technique. L'ensemble de la technique corporelle constitue un outil de travail qui vise à vous construire vous-mêmes.

Cela peut paraître exigeant, plus exigeant qu'une simple pratique technique, mais il serait inutile de s'en inquiéter : les choses se font d'elles-mêmes, aidées par l'état d'esprit qui se met en place dans le dojo. Le plus important passe souvent par des choses très simples : se relâcher, développer une respiration correcte. Et surtout, chacun possède une motivation et un engagement dans cette étude qui lui sont propres. Il ne peut en être autrement : comment pourrait-on forcer les choses ?! Pratiquons pour notre plaisir : l'Aïkido semble conçu de telle manière qu'il apporte à chacun selon son besoin, et qu'il offre à ceux qui souhaitent approfondir tout l'espace d'approfondissement possible.