

*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...*

Aïkido : Art intellectuel ? Ou bien Art du lâcher-prise sur l'intellect ?

Ces réflexions ont été provoquées par une remarque de Jean Marc, à propos de l'Aïkido qu'il percevait comme une pratique plus « intellectuelle » que d'autres arts martiaux. Il m'a semblé que cela pouvait cependant intéresser plus largement certains d'entre vous.

Une 'pratique intellectuelle' supposerait qu'on utilise l'intellect pour la réalisation de la pratique. Je pense que chacun perçoit que l'Aïkido requiert tout l'inverse : se libérer au contraire de l'emprise de l'intellect dans la réalisation du geste technique.

S'il est vrai pour l'Aïkido (comme pour bien d'autres arts, d'ailleurs) que la pratique s'inscrit dans un sens profond ; s'il est vrai que ce sens mérite et nécessite qu'on y réfléchisse (à tête reposée, en dehors du tatami...), qu'on en prenne pleinement conscience et qu'on l'inscrive progressivement en nous ; s'il est vrai que l'efficacité technique n'est aucunement la finalité de l'Aïkido ; pour autant, il serait erroné de parler d'un art intellectuel. L'Aïkido est au contraire un art qui se construit par la pratique corporelle, une pratique corporelle riche et subtile. L'aïkido requiert notamment de travailler le corps, le mental et l'énergétique. Pour chacun de ces aspects il est nécessaire de chercher à abandonner l'emprise de l'intellect.

Simplement, l'efficacité technique ne constitue pas l'objectif recherché par l'Aïkido. L'enjeu se situe au-delà (même si l'efficacité reste un 'outil de travail' indispensable, utilisé en permanence).

Pour essayer d'explicitier un peu l'objectif ou le sens que l'on peut tenter de donner à l'Aïkido, c'est-à-dire pour essayer de mettre quelques mots sur cet 'au-delà de l'efficacité', je vais essayer de m'appuyer sur l'exemple d'un exercice que je propose en ce moment. Cependant, il faut garder en tête que le sens de l'Aïkido ne peut être enfermé dans des mots de l'un ou de l'autre...

Récemment, j'ai de nouveau insisté sur le travail respiratoire, notamment en proposant un exercice visant à suivre mentalement l'inspire/expire, en calmant le mental et en essayant de laisser s'évanouir toute autre pensée que le suivi de l'inspire/expire. Peut-être certains n'ont pas tout à fait compris l'exercice, et j'en suis désolé : je l'ai plus explicité lors du cours de sabre du mardi. Pour mieux percevoir ce que j'essaie de souligner, je vous propose que vous essayiez au moins une fois réellement l'exercice dont je viens de parler, chez vous calmement, tranquillement assis.

L'exercice est tout simple mais très difficile...car notre mental est en fait assailli en permanence de pensées diverses et variées. Si toutefois vous réussissez l'exercice ne serait-ce que 10 secondes où il n'y a vraiment plus rien d'autre que l'inspire/expire, vous sentirez immédiatement que des choses subtiles changent en vous, dans votre corps et votre mental : votre respiration, le relâchement corporel interne, votre shiseï qui s'ajuste de lui-même, tout ceci s'accompagnant d'un calme intérieur particulier. Ainsi, durant ces 10 secondes, il y a une sorte de changement de notre état d'être : ces 10 secondes où à la fois notre corps trouve de lui-même une nouvelle posture et fonctionne différemment, où notre respiration se modifie naturellement, où notre état énergétique interne s'en trouve plus équilibré et notre mental se calme.

L'un des objectifs de l'Aïkido, à mon sens, est de chercher progressivement une modification de notre état d'être. Pas forcément le même que dans l'exercice qui me sert de métaphore pour expliquer, mais en tout cas une évolution de notre état d'être qui touche au corporel, à l'énergétique, au mental. D'abord en faire l'expérience ponctuellement, peut-être sur le tatami, puis essayer d'inscrire progressivement ces changements en nous en utilisant la pratique au dojo pour cela (la situation

martiale consistant précisément à nous apporter toutes les contradictions possibles au maintien du relâchement et du calme !), mais en essayant de l'inscrire également dans notre quotidien : le quotidien de la relation à l'autre, de la relation à soi-même, de la relation à la vie. L'objet de l'Aïkido se situe, à mon sens, dans ce cheminement humain.

En ce qui concerne l'exercice de respiration que j'ai cité dans le but de mieux m'expliquer, je voudrais aussi préciser qu'au-delà de l'ouverture proposée à tous sur le tatami, la pratique individuelle de ces exercices ne présente pas d'intérêt pour tout le monde. Je suis persuadé que chacun doit sélectionner à sa manière, dans les exercices qu'il découvre sur le tatami et en dehors, les ressources qui lui conviennent le mieux pour avancer. Il revient à vraiment à chacun de construire son propre cheminement, sa propre méthode d'étude et de choisir les limites à son investissement personnel...ce qui n'empêche aucunement de réaliser tous ensemble la pratique commune proposée à tous au dojo. Chacun d'entre nous suit un cheminement humain différent et sur le tatami on peut se retrouver avec un sens d'approfondissement commun, et une partie partagée de nos chemins individuels.

Pour revenir à la question initiale, le cheminement proposé par l'Aïkido consiste sans doute à construire cet état d'être que l'on souhaite un peu différent. Pour moi rien 'd'intellectuel' là dedans, en ce sens que la construction de cet état d'être ne passe pas par l'intellect. Simplement, je considère que la finalité n'est pas l'efficacité technique. Il n'empêche que l'efficacité technique reste un élément permanent de notre recherche, comme 'outil de travail' : mais ce qui est extraordinaire dans la construction de cet Art c'est que, curieusement, en Aïkido, l'efficacité technique ne se manifeste réellement que lorsque cet état d'être, cet 'au-delà de l'efficacité', se construit. L'efficacité que propose l'Aïkido est intrinsèquement liée au relâchement, au développement du travail respiratoire, à la pleine utilisation du seïka tanden et du ki, ce qui suppose également le travail mental déjà évoqué. L'efficacité réelle de l'aïkido se construit ainsi conjointement à cet état d'être. C'est en cela que l'Aïkido est un Art et peut devenir une voie : la dualité et l'opposition perçues initialement entre la recherche d'efficacité et le cheminement de l'Aïkido s'évanouissent finalement.....(« dans l'union des contraires » rajouterait encore le grandiloquent philosophe du dimanche soir...signe qu'il est grand temps que je m'arrête d'écrire !!).

Pour conclure, je souligne encore que la richesse et de la profondeur où peut mener l'Aïkido, n'enlève absolument rien à la richesse de toutes les étapes intermédiaires que chacun d'entre nous parcourt dès qu'il débute. En Aïkido, le travail corporel, énergétique ou autre requiert pour tous une pratique sans fin, même pour les soi-disant plus doués. Puisque c'est sans fin, il n'y a rien de spécifique à atteindre...mais juste à pratiquer avec plaisir et ouverture. Chacun de nous est très différent, retire des choses très différentes de la pratique et pourra s'investir à sa propre manière.

A bientôt, Xavier.

Xavier BOUCHER.