

Proposition d'étude de l'Aïkido autour de la rigueur, la liberté et la vertu

Article paru dans le "Flash Aïkido", année 2010 - n° 114 - 2e trimestre.

Expliquer en quelques mots à un non initié ce qu'est l'aïkido, en quoi il est réputé « différent » des autres arts martiaux, en quoi celui-ci dévoile encore aujourd'hui la dimension philosophique qui a présidé sa genèse, en quoi enfin, il peut constituer un chemin d'évolution spirituelle ; voilà quelques-unes des difficultés auxquelles, j'imagine, nous avons tous été un jour confrontés, alors qu'il s'agissait de répondre à une question « innocente » posée lors d'une soirée mondaine ou plus sérieusement, à un candidat pratiquant qui ne demandait qu'à être davantage informé sur notre belle discipline.

Sans doute avons-nous tous nos « astuces » pour répondre brièvement à ce genre d'interrogations sans tomber dans les truismes des dépliants promotionnels bien que, sans doute, la meilleure réponse soit encore une invitation à l'essai dans un dojo.

Néanmoins, il ne me semble pas inutile, ne serait-ce que pour l'exercice pur de la réflexion sur nous-mêmes et du sens que nous donnons à notre pratique, d'essayer de jeter des « ponts » entre disciplines et d'oser porter un regard « non conventionnel » sur l'aïkido en s'inspirant par exemple, d'un autre art du (par le) mouvement.

La réflexion qui suit s'inspire d'un texte que j'ai eu l'opportunité d'écrire il y a quelque temps, dans le cadre d'une étude sur un rapprochement possible entre l'aïkido et la danse, fondé sur une démarche spirituelle commune¹. Cette base spirituelle fut suggérée autour de trois piliers : rigueur, liberté et vertu. Je souhaitais en partager avec vous quelques fragments...

La liberté telle qu'entendue dans le présent contexte, commence avec l'expérience consciente de l'espace et du temps. L'espace est investi par les mouvements à deux ainsi que par les angles, les directions tels que ceux-ci sont enseignés en aïkido. La conscience de l'espace dans le corps est explorée par des mobilisations partielles ou totales et parfois antagonistes de celui-ci. Le corps est ainsi décortiqué puis « ré – assemblé » pour reconquérir, une fois la conscience de celui-ci élargie, l'espace qui nous entoure. De cette conscience naît alors l'échange. Cet échange se travaille sur les intentions et les postures, ces dernières traduisant les premières ou générant celles-ci. La recherche d'une expression claire des intentions, en conformité avec le ressenti du pratiquant et les exigences de la situation, est développée au travers d'exercices dont la quintessence est martiale. La martialité à laquelle ces exercices font référence a un but éducatif en vue d'offrir un support de travail aussi riche que possible, de la complaisance à la confrontation pour explorer tout l'espace des sensations et émotions ressenties par les pratiquants invités à interagir dans le cadre d'exercices donnés.

La liberté ainsi découverte provient d'abord de l'affranchissement des mouvements parasites, signes d'émotions contraires et d'un esprit incapable de vision claire et de décision tranchée. La pureté du geste, recherchée d'abord au travers d'exercices simples conduit à une sensation de légèreté et à un agrandissement de l'espace en soi et autour de soi. Les fruits pour la vie quotidienne sont parfois plus longs à faire mûrir mais constituent l'objectif même de la quête. Le propos réel de l'aïkido étant sans doute de développer l'humain dans sa dimension la plus noble, en vue de générer – d'après les enseignements rapportés de O Sensei - le plus d'amour inconditionnel possible. Les stages avec les maîtres, s'ils ne sont peut-être considérés par certains que comme quelques graines semées au vent tortueux de l'existence, sont néanmoins de précieux cadeaux qui nous aident à nous

recentrer et à persévérer dans la voie.

La rigueur du travail est la clé d'entrée de toute quête, mais elle ne se conjugue pas toujours avec l'austérité. La rigueur naît d'abord de l'observation avisée du rythme et de l'harmonie présidant la vie organique et l'organisation même de l'Univers. L'aïkido se fonde totalement sur l'observation des lois de l'Univers nous dit O Sensei, qu'il s'agisse des possibilités mécaniques du mouvement ou de la rencontre dans le « timing » juste. Ces rencontres entre partenaires sont fortement conditionnées par l'ancrage des protagonistes et leur capacité à exprimer les intentions claires. L'ancrage requis par les exercices de l'aïkido constitue l'un de ces fondamentaux à travailler sans cesse, pour donner l'élan au déploiement généreux d'une technique fluide mais aussi parce que c'est cet enracinement qui confèrera les bases de notre communication avec le partenaire et par extension dans notre vie quotidienne, force et capacité de décision.

Enfin, pour aider ledit travail, la rigueur est le corollaire de la liberté. Celle-ci ne livre sa légèreté et son nectar que lorsqu'elle est affranchissement par la maîtrise des contingences. D'une forme rigoureusement étudiée dont les principes ont été finalement maîtrisés naît un mouvement libre de forme et harmonieux. En revanche, sans la rigueur de l'étude d'une forme, sans la rigueur de l'étude du geste d'aïkido, de danse, ou de tout autre expression artistique, le déplacement n'est que chaos. Le mouvement n'a qu'une liberté apparente car il est en fait prisonnier du désordre, celui de l'esprit. La rigueur d'une quête donne les outils à la conscience de dépasser les barrières du quotidien et des concepts limitants. Au-delà de ceux-ci s'ouvre un espace bien plus grand, né de la conscience plus éveillée et dans lequel la liberté prend toute sa dimension... infinie.

Le troisième pilier naît des deux précédents, rappelant que toute quête artistique est spirituelle et que c'est un voyage dans sa propre sagesse que l'art propose.

Se libérer des concepts limitants, des préjugés, de l'étroitesse de l'esprit commun ouvre la conscience à l'harmonie de l'Univers dont le fondateur de l'aïkido aimait à dire qu'il « est construit comme une seule maison ». Difficile dans ce contexte de légitimer encore les attitudes et comportements qui viseraient à en briser l'harmonie. De vertu, il n'est point question de concept religieux ou dogmatique mais d'une ouverture à une bonté fondamentale à l'humain et d'entendement universel, sans système de valeurs imposé. Tous les êtres du monde ayant une notion ultime commune de ce qui est « bien ou mal » ou plus exactement « juste ou non », ou encore « harmonieux ou non ».

Le pratiquant idéal serait sans doute, un être ancré dans la Terre et s'élançant vers le Ciel en rayonnant une énergie bienfaisante dans l'espace, il serait ouvert à l'écoute profonde et sincère de l'autre pour l'accueillir dans sa différence ; soucieux de préserver l'intégrité d'autrui autant que la sienne, il n'userait symboliquement du sabre que pour trancher sa propre ignorance, du bâton que pour exprimer le flux d'énergie des êtres et de ce qui les entoure, de la martialité que pour explorer le tréfonds de son être dans une saine confrontation à l'autre mais dont l'issue n'est jamais ni frustrante ni glorifiante pour les protagonistes. Le pratiquant idéal n'aurait de guerrier que la défense de l'espoir, celui de s'améliorer sans cesse et d'aimer mieux.

L'entraînement en aïkido offre donc différents niveaux de compréhension.

Le premier, celui de la forme physique, vise à perfectionner les mouvements, les gestes et les postures en libérant la grâce et la légèreté naturelles qu'ils recèlent. Tout art du mouvement bénéficie des fruits acquis par cet entraînement spécifique.

Le second est celui de l'éveil des consciences sur le moteur même de ces libérations et sur

l'importance des rôles des symboles et de la métaphore dans les exercices proposés.

Le troisième niveau est le niveau du sacré, propre à chacun, et qui représente ce pour quoi on se bat vraiment, l'idéal vers lequel nous nous hissons et qui donne un ultime sens à notre quête.

Christophe Depaus