

# AïkiDO

magazine



**kinomichi**  
jean-pierre cortier



**rencontre**  
aïkido club daumesnil



**entretien**  
alice feneyrols



**marc bachraty**

l'union  
de l'efficacité et  
de l'harmonie

**Marc Bachraty, 5<sup>e</sup> dan, DTR de la ligue Languedoc-Roussillon, aujourd'hui un des techniciens dont l'enseignement est des plus recherchés, tant en France qu'ailleurs dans le monde.**

## **l'efficace harmonie**



**aïkido**  
**marc bachraty**

### **Quels sont les points remarquables qui vous viennent à l'esprit quand vous pensez à l'Aïkido ?**

Pendant longtemps, je n'ai pas vraiment saisi le sens de l'Aïkido. Fallait-il considérer cette discipline comme un art martial de paix visant, lors d'une confrontation, à ce qu'il n'y ait ni vainqueur ni vaincu ? En tant de pratiquant, quel type de relation cherchons-nous à réaliser avec le partenaire ou l'adversaire ? Tout cela a été très difficile à appréhender pour moi. Ce n'a été qu'au prix de nombreuses heures de réflexion et d'années passées sur les tatamis à transpirer... Je n'ai intégré que progressivement ces points fondamentaux auxquels se réfère

notre art martial et qui se nomment : sens de l'effort, partage, amélioration de soi, empathie, bienveillance, altruisme, générosité. Globalement, on attache volontiers une valeur de mansuétude à l'Aïkido, art martial que l'on qualifie parfois de « budo du pardon », mais, pour moi, une autre démarche émerge : celle qui consiste à nous mettre en capacité d'établir en relation harmonieuse - de façon immédiate et intuitive - à l'autre comme s'il ne pouvait exister d'autre alternative possible à cette relation et sans que cette relation soit imposée. Cette quête de spontanéité, de simultanéité et d'unisson avec autrui constitue vraiment, à mon sens, un des points remarquables dont est porteur l'Aïkido. Je dis

*L'Aïkido de Marc Bachraty, mélange de vitesse, de puissance et de maîtrise dans l'exécution des techniques.*



souvent, avec sincérité, que je suis parfois gêné dans ma pratique par le fait d'avoir rarement la satisfaction de me trouver dans une plénitude de relation, qui réunirait tout ce que notre art martial requiert de qualités morales, mentales, psychologiques et, bien sûr également, de qualités de cœur. Je souhaiterais tant que, dans le laps de temps que dure l'échange martial sur le tatami, il me soit permis, plus fréquemment, de vivre cette perfection de concordance harmonieuse entre *tori* et *uke*. Ma recherche personnelle porte en grande partie sur cette question. De mon point de vue, la réalité de l'Aïkido se situe dans la relation réussie avec l'autre, une relation dans laquelle on ne s'étudie pas à travers l'autre, une relation par laquelle les « choses » se révèlent à nous, parce que c'est le bon moment. On est, à la fois, le mouvement et dans le mouvement. On ne théorise pas. On n'analyse plus.

Aujourd'hui, en matière d'Aïkido, je ressens le besoin d'être moins analytique et davantage dans la spontanéité de l'action. Pour moi, l'Aïkido est le seul art martial où il est permis de se préoccuper de soi et, tout à la fois, de prendre soin de l'autre. C'est tout de même assez méritoire ! Dans notre pratique, nous coopérons plutôt que nous combattons. L'Aïkido peut, sans nul doute, nous conduire à façonner des relations justes en toutes situations, à produire une volonté commune de nous retrouver sur un même point d'accord. Dans la résolution des conflits, il faut également insister sur la notion de bienveillance. Il s'agit de veiller à introduire de la compréhension fraternelle, du sens, de la cohérence dans le règlement juste et pacifique des éventuels différends et, pour ce faire, être attentionné à la manière dont nos pensées,

actions et motivations se manifestent. Au total, l'Aïkido est, pour moi, un chemin qui permet de développer des qualités morales ainsi que de se maîtriser et de se mobiliser pour le bien d'autrui.

#### **Quel a été pour vous le déclencheur de votre engagement dans l'Aïkido ?**

Enfant, j'étais assez intrépide et durant mon adolescence, je faisais beaucoup de sport, mais je me souviens que tout le monde me reprochait mon manque de maturité tant à l'école que dans la vie. Je crois que l'Aïkido m'a permis d'atténuer ce comportement et de mieux ordonner mes pensées. Il m'a aussi aidé à prendre de la distance avec l'esprit de compétition et sensibilisé profon-

### **Dans notre discipline, tout n'est que mouvement et vibration. L'Aïkido cherche simplement à retrouver l'expression de la vie, à ne pas, notamment, entraver la marche naturelle du corps...**

dément à des valeurs comme l'humilité, la courtoisie, le respect envers soi et envers les autres.

Ensuite, ma rencontre avec Christian Tissier a été déterminante. Sa vision de l'Aïkido, sa rigueur, sa précision dans la pratique m'ont particulièrement stimulé. Sa tonicité et son dynamisme m'ont également fortement impressionné. Ce mélange de vitesse, de puissance et de maîtrise lors de l'exécution de ses techniques me fascinait. Christian Tissier est une personnalité vraiment « incarnée », en ce sens qu'il n'a pas besoin d'être autre chose que lui-même notamment pour être entendu et suivi aujourd'hui par des milliers de personnes dans le monde.

J'ai certainement voulu suivre son chemin.

#### **Le corps, la détermination, l'énergie, l'esprit... dans quel ordre la technique d'Aïkido s'organise-t-elle ?**

C'est, bien sûr, d'abord le corps et les sens qui se coordonnent ou qui apprennent à se coordonner avec l'esprit. La suite se compose d'un ensemble de compréhension, d'application et de réactivité. C'est, globalement, une alliance de tous ces éléments qui fait la technique. Une once d'énergie et de détermination finit de construire le mode d'action.

Sur le terrain strict de l'apprentissage, l'appréhension de la technique est un cheminement. L'adage bien connu dit : « Lorsque

l'élève est prêt, le maître vient ». Notre senseï a beau nous expliquer les techniques, c'est à nous de nous les approprier par le truchement du corps et de nos schémas mentaux. Tout cela est bien évidemment conditionné par notre histoire personnelle, notre culture, nos expériences, etc. Associée au travail technique, la pensée donne vie au mouvement. A chacun d'y mettre ensuite ses saveurs et de cultiver son jardin.

#### **L'Aïkido, n'est-ce pas fondamentalement et principalement le mouvement ?**

Dans notre discipline, tout n'est que mouvement et vibration. L'Aïkido cherche simplement à retrouver l'expression de la vie,



à ne pas notamment entraver la marche naturelle du corps... Le but est de retrouver la spontanéité du geste. En Aïkido, le mouvement ne laisse pas la place à la gesticulation ni à la dispersion de l'énergie. La mobilité des techniques se doit d'être la plus pertinente possible. Outre les composantes connues, telles que les principes d'*irimi*, *tenkan*, *enka* et les atémis pour générer les mouvements, un certain nombre de qualités doivent être

m'intéresse particulièrement parce qu'elle est utilisée dans la plupart des arts martiaux, mais sans doute pas avec autant de rigueur ni une compréhension aussi fine de laquelle nous pouvons l'aborder en Aïkido.

### **N'y a t il pas des points d'Aïkido que la pratique actuelle délaisse trop ?**

Oh oui, bien sûr. Je pense surtout au travail à genoux que la plupart des aiki-

## **Efficacité et pureté de l'Art : nous sommes attachés à ces deux aspects en Aïkido. En effet, nous mettons en avant, d'une part, l'efficacité de notre technique et, d'autre part, une certaine prise de hauteur vis-à-vis de cette efficacité...**

présentes : la solidité des appuis au sol, un juste rapport à l'espace, une tonicité appropriée, un bon dosage de force engagé, un équilibre bien construit.

### **Vers quelle technique va votre préférence ?**

J'apprécie beaucoup *sankyo*. D'abord pour son esthétisme, mais aussi pour son mode opératoire en spirale. J'aime également *sankyo* parce que c'est une technique souvent contraignante, longue à mettre en place, notamment lorsqu'on la réalise en *ura sur katate dori*.

*Kote gaeshi* me plaît aussi beaucoup pour sa soudaineté et la précision qu'elle exige au niveau des angles à prendre. Cette technique

doka « boudent » ou répugnent à pratiquer. On me dit souvent que j'aime ce travail des *suwari wasa*, mais je suis comme tout le monde. Je confesse que je n'en tire pas un plaisir suprême. Cette particularité technique est inscrite dans notre cursus d'aïkido. Je crois qu'il est utile de faire ce travail à genoux qui, en réalité, nous est profitable. Les *suwari wasa* permettent le développement de nombreuses qualités : retrouver la conscience et le remplacement de son centre, fortifier ses hanches, renforcer ses cuisses, travailler les articulations des chevilles, des orteils, acquérir une bonne coordination.

Sur cette question des points d'Aïkido que la pratique délaisse trop, j'observe aussi que les élèves, d'une manière générale, travail-

lent trop haut. C'est comme s'ils ne voulaient pas se donner la peine de descendre sur leurs jambes. Je me souviens de séances d'armes avec Christian Tissier au cours desquelles on exécutait les *suburi* devant le miroir très bas, très près du sol. Je me souviens aussi de stages, menés par Patrick Bénézi, durant lesquels l'on faisait des allers et retours en large fente avant avec de grands écarts de jambes. On trempait le kimono... Je pense qu'il faudrait sans doute que l'on remette plus souvent à l'honneur ce type de séance où l'on ne compte pas ses gouttes de sueur, où l'on retrouve le plaisir de repousser ses limites et l'humilité d'accepter d'être fatigué après l'effort. Une certaine nonchalance plan-plan nuit certainement à l'Aïkido. Quand d'aventure elle s'installe dans les cours, les jeunes pratiquants peuvent avoir envie de délaisser les tatamis et de se tourner vers d'autres disciplines. C'est dommage.

### **L'efficacité doit-elle s'éclipser derrière le style pour rester dans l'Art pur ?**

Efficacité et pureté de l'Art : nous sommes attachés à ces deux aspects en Aïkido. En effet, nous mettons en avant, d'une part, l'efficacité de notre technique et, d'autre part, une certaine prise de hauteur vis-à-vis de cette efficacité. L'Aïkido propose une démarche de dépassement et de transcendance de la violence, à l'intérieur d'une pratique qui se confronte concrètement sur le tatami à la violence. La conception de l'efficacité, propre à notre art martial, constitue aussi



sa finalité principale, laquelle se trouve résumée à merveille dans le fameux précepte de l'école d'étiquette d'Ogasawara : « Le but de toute étiquette est de cultiver votre esprit de telle manière que, même lorsque vous êtes tranquillement assis, l'idée ne puisse même pas venir au plus grossier des hommes d'oser vous attaquer. »<sup>1</sup> Voilà l'efficacité suprême pour l'aïkidoka ! Nous ne nous inscrivons pas dans une quête de capacité optimum de destruction de l'adversaire, dans une optique de combat du type UFC ou MMA, par exemple. Le style de l'Aïkido est le reflet de son projet qui est un projet clément et conciliateur.

### Est-ce qu'avec une arme à la main on pratique un autre Aïkido, un autre art martial ?

Les armes sont les racines de l'Aïkido. Il ne faut pas oublier, par exemple, que notre garde *hamni* provient directement de la pratique du sabre ! Par sa spécificité et sa nature, le travail des armes peut nous apporter une meilleure compréhension des techniques que nous utilisons. De plus, il met en lumière une facette de la pratique qui est hors d'âge et hors catégorie de sexe et de poids. Pour l'aïkidoka, c'est un apport complémentaire qui permet de développer ou de perfectionner le rythme, le côté incisif des mouvements, la rapidité de décision, la justesse de l'esquive, la précision de l'attaque, la maîtrise de l'action portée sur le partenaire. En ce qui me concerne, je ne vois que des avantages à travailler le sabre. Je pense même que, lors des passages de grades, on devrait accorder davantage de temps à l'évaluation des techniques d'armes, alors qu'actuellement cette évaluation ne dure qu'une à deux minutes. Je sais que, pour ma part, la nature et la vraie fonction des techniques d'Aïkido m'ont été expliquées par le sabre.



Dans son dojo ou comme ci-dessus avec ses élèves d'HEC, l'ambiance, avec Marc Bachraty, est au partage dans la bonne humeur.

### Où se trouve pour vous le secret du *ki*, de l'énergie ?

Le *ki* est une notion très abstraite. Emprunté à la philosophie chinoise et mêlé au shintoïsme, ce concept désigne, notamment pour les Japonais, le rapport étroit qui les relie aux forces de la nature. Le *ki*, c'est, pour une bonne partie, l'écoute des sensations corporelles par lesquelles on capte son environnement en même temps que la façon dont on se positionne. Pour nous, aïkidoka, il est à trouver principalement en réconciliant notre corps à notre esprit par l'intermédiaire de la pensée et en construisant un lien avec notre partenaire. Le *ki* est, sans doute, d'abord, une attention portée aux « choses » et, ensuite, une acceptation permettant de les vivre, en les laissant s'écouler sans entrave, avec fluidité. Ne pas contrer, ne pas lutter, aller dans le même sens. La tradition enseigne que le siège du *ki* réside dans le *hara*. Pour moi, cela reste encore un terri-

toire à explorer. Si nous voulons appréhender le *ki*, nous devons certainement nous montrer « poreux » et rejoindre cet état que l'on appelle *mushin*, qui permet une très grande lucidité aux événements. Je pense que l'Aïkido est une discipline martiale, mais, avant tout, un état d'être. Se mettre en résonance avec soi, avec autrui et avec son environnement. Je crois que la grande force de l'Aïkido, c'est d'avoir intégré ces notions essentielles.

En Aïkido, nous tentons donc, avec les exercices que nous exécutons, d'aller à la rencontre de cette force, de l'apprivoiser, de la coordonner avec le partenaire. Une attention à la fluidité de l'action est nécessaire à travers trois notions essentielles : *ki musubi*, *kokyū* et *ki no nagare*. Ma recherche actuelle me porte à appréhender le *ki* au travers du *ma-ai*, qui est fortement lié à la notion de rythme, de cadence, mais aussi à investir pleinement cet espace dans lequel la relation à l'autre se produit et à me rendre progressivement capable d'agir spontanément et avec justesse. Avant tout, le *ki* est une expérience subjective intime. Je pense que nous pouvons tenter de l'approcher également par l'attitude correcte, le relâchement, la méditation, la respiration. Pendant la pratique de l'Aïkido, je ne fais jamais allusion au *ki* car l'idée que je me fais de lui tient davantage de l'intuition personnelle que d'une vérité incontestée. En matière de *ki*, s'il y a un mystère à dévoiler, il est à trouver dans la somme de tous les efforts fournis sur le tatami et dans notre expérience personnelle. Sur ce sujet, je rejoins la parole du Bouddha : « N'accepte que ce que tu as vérifié par toi-même ». ♦



Propos recueillis par Céline Rigodon

1- C. Tissier, Aïkido Fondamental, tome 1, Ed. Sedirep.



**FFAAA**  
11, rue Jules Vallès - 75015 Paris  
tél : 0143482222 - fax : 0143488791 - 3615 FFAIKIDO  
[www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr)  
email : [ffaaa@aikido.com.fr](mailto:ffaaa@aikido.com.fr)