

DRAGON SPECIAL
MAGAZINE

AIKIDO

AIKIDO ET MARTIALITE

**KINOMICHI
UNE ÈRE
NOUVELLE**

HISTOIRE

TECHNIQUES

RÉFLEXIONS

CULTURE

Avec Marc BACHRATY, Ivan BEL, Gérard BLAIZE, Germain CHAMOT, André COGNARD, David CONSTANT, Matthieu DEBAS, Xavier DUVAL, Olivier EBERHARDT, Pierre FISSIER, Alexandre GRZEGORCZYK, Benoît HAURAY, Laure KIE, Eric LE CAM, Stéphane LE DERF, Fabien LESPAGNE, Paul MULLER, Jean PAOLI, Sébastien PLACE, Régis SOAVI, Léo TAMAKI.

M 01958 - 21 - F : 7,00 € - RD



De l'efficacité en Aïkido

●●● Par Marc Bachraty

Une question importante revient fréquemment lorsque l'on parle de l'Aïkido, c'est celle de son efficacité. L'Aïkido plonge ses racines dans un Japon en pleine transition depuis la révolution Meiji (1868), jusqu'à sa défaite de la Seconde Guerre mondiale (fin de la féodalité pour entrer dans la modernité occidentale).

Maître Ueshiba Morihei est l'un des héritiers de cette époque mouvementée, à l'instar de maître Kano Jigoro, créateur du Judo moderne. L'Aïkido appartient donc à une époque, et à une culture donnée. Il fait partie de la famille des Budo japonais, de la même manière que le Judo, le Kyudo, le Iaïdo, le Kendo, etc.

Petit rappel historique

Après que le Japon ait été unifié au 16ème siècle, les bushis (les guerriers) se sont vite retrouvés sans réel emploi, pire encore : dévalués. Alors la classe des guerriers a été transformée en classe de fonctionnaires, appelée : samouraï (ceux qui servent). Les bushis étaient l'équivalent de nos militaires engagés sur les théâtres d'opérations. Chacun d'entre eux avaient une qualité et une compétence différente, qu'ils s'employaient à utiliser au mieux, seuls ou en synergie avec les autres. Alors que les bushis mesuraient leur efficacité technique sur les champs de batailles avec pragmatisme et ruse (tactique, stratégie, etc.), le samouraï pouvait ne jamais avoir à combattre. Il y a donc eu une lente transformation des techniques, qui se sont un tant soit peu modifiées, raffinées, complexifiées.

Pour résumer, on est passé de la vérification des techniques de combat sur le terrain, à une pratique utilisant les techniques guerrières mais ne visant plus à tuer son ennemi. C'est à ce moment, que le Bushido, code d'honneur du samouraï, est devenu le



L'Aïkido fait partie de la famille des Budo japonais.

symbole de cette caste, et peut être même de tout un peuple.

Du Bujutsu au Budo

De cette lente évolution du Bujutsu en Budo, on est passé d'une étude technique à finalité guerrière en un moyen d'épanouissement personnel par la connaissance de ces techniques. A celles-ci, se sont associées des idées philosophiques et religieuses. C'est à ce moment, qu'intervient Ueshiba Morihei, pour nous autres pratiquants d'Aïkido. L'Aïkido est un Budo, par la volonté de maître Ueshiba qui a transformé ce qu'il a appris de ses enseignants, et notamment de Takeda Sokaku, en Aïki-

budo avant guerre, puis en Aïkido après guerre.

La finalité du Budo est l'éducation physique et morale de l'être humain par le biais de la transmission de techniques issues des Bujutsu et d'une certaine éthique. En d'autres termes le Budo, est un système d'éducation conçu pour faire la paix, en étudiant des techniques guerrières. Cette étude sert à former des personnes pour être utiles à la société. L'Aïkido, Art Martial (n'en déplaise à certains), permet de développer, de retrouver, à travers sa spécificité, une connexion avec soi-même, son environnement, et de bien vivre en société.

C'est d'ailleurs, ce que propose le DO en japonais, que l'on traduit un peu trop rapidement par voie. C'est bien plus que cela. En effet, le DO est un chemin sur lequel un homme doit se réaliser harmonieusement avec la nature (le Taoïsme) ; se découvrir lui-même et faire émerger sa propre nature (le Bouddhisme); développer des relations amicales et respectueuses avec les personnes et sa famille (le confucianisme). On peut déjà clairement voir, que la pratique de l'Aïkido, permet à des gens de s'immerger dans une culture qui a été façonnée par la tradition japonaise. Ces personnes n'ont rien à prouver, et s'entraînent pour s'améliorer. L'Aïkido est aussi le reflet d'une époque. C'est un héritage, à nous de le faire évoluer en respectant ses principes. Alors qu'en est-il de son efficacité, adaptée à une époque où les codes changent, et les mœurs aussi ? Mais aussi de quelle efficacité parle-t-on ?



La finalité du Budo est l'éducation physique et morale de l'être humain par le biais de la transmission de techniques issues des Bujutsu.

Le fondateur de l'Aïkido a voulu, que son Art, par une expression corporelle fasse émerger une conscience spirituelle, et une reconnexion avec l'instinct (d'ailleurs comme d'autres en Occident comme Jung C.G, Pauli W..

Ueshiba Moriheï désirait que par son étude de l'Aïkido, le pratiquant puisse se réaliser comme un Tout : corps/esprit, ne faisant qu'un, en interagissant avec l'autre. En ce sens, l'Aïkido a été pensé pour être un médiateur. Il est un système de communication (partage de ressources). L'autre est pensé comme un miroir de notre propre violence. L'Aïkido c'est l'éloge du dialogue, et sert à concilier nos idées. Seul compte le présent, cet instant d'absolu de la rencontre.

Alors oui, et au regard de ce qui a été dit précédemment, l'Aïkido n'est pas adapté au combat dans une cage. La compétition correspond à des attentes, des caractères, etc. En revanche, dans la rue, personne ne sait réellement comment va se passer le conflit. Il dépend du contexte, du moment, du lieu, du climat, des interactions sociales (est-on accompagné ?, seul ?, avec son enfant ?, avec des gens ?, dans une foule ?, dans un train ?, etc.). On oublie souvent que, dans la nature, l'objectif n'est pas la victoire mais la survie.

Polir son être

Une autre efficacité est de dire que la pratique de l'Aïkido en tant que Budo est de polir son être. C'est-à-dire, qu'à travers la répétition des techniques, on acquiert un

geste parfait, qui devient naturel. Au travers de l'imitation, la répétition, on intériorise des mouvements jusqu'à se les approprier. La quête du geste parfait permet d'être toujours dans la recherche, d'être toujours plus passionné qu'hier. Cette proximité avec soi, est le point de dé-

part du processus d'apprentissage véritable du Budo.

Par ailleurs, la recherche du geste parfait, permet de révéler quelques principes comme, la simplicité, l'économie. Ce principe d'économie, c'est faire de sa pratique un champ d'expérience permanent de >



Les pratiquants d'Aikido n'ont rien à prouver, et s'entraînent pour s'améliorer.

l'efficacité. L'objectif est de s'élever soi-même. S'imprégner des techniques pour les exécuter avec toujours plus de facilité. Il faut trouver le courage de continuer, de persévérer, et d'accepter de se voir comme on est, et continuer d'être capable d'apprendre des autres.

Martialité et bienveillance

La spécificité de l'Aïkido, est de faire coïncider ces deux antagonismes que sont la martialité et la bienveillance. La conception de l'efficacité propre à notre art de combat constitue aussi la finalité principale, finalité qui se trouve condensée à merveille dans le fameux précepte de l'école d'étiquette de l'école d'étiquette de l'école 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."

La bienveillance, c'est "l'Agapè" des grecs, elle est placée au cœur de l'Aïkido.

Réunir ces deux antagonismes permet de transformer les énergies conflictuelles dans un dialogue dans sa personnalité et sa différence. Communiquer en Aïkido, c'est savoir recevoir, écouter et capter les intentions de l'autre. L'Aïkido est l'efficacité de la coopération. Il permet d'aller à la rencontre de l'autre, de faire un bout de chemin avec lui. L'entraînement à l'Aïkido permet à chacun d'explorer sa capacité à gérer ses difficultés instinctives.

En Aïkido, l'efficacité vise dans l'idéal à ce que l'attaqué (tori) reste sain et sauf et que l'attaquant (uke) ne soit pas accablé. L'Aïkidoka doit tout à la fois se montrer sans faiblesse mais aussi faire preuve de magnanimité. Il va éviter d'engendrer de l'humiliation, de générer de la rancœur et se comporter de façon à ce que la violence ne s'aggrave pas ou qu'elle ne puisse se réactiver.

On voit que ce processus recherché donne au mot efficacité un sens radicalement différent de celui que nous rencontrons géné-

ralement lorsque nous parlons de sports de combat. L'originalité de l'Aïkido tient toute entière dans ce positionnement.

Le style de cet art martial est le reflet de son projet, qui est un projet clément par une action bienveillante. La bienveillance



L'Aïkidoka doit tout à la fois se montrer sans faiblesse mais aussi faire preuve de magnanimité.

est donc une attitude construite autour de valeurs qui s'inscrit dans une action réfléchie, c'est un choix et une option de vie. Pour conclure, l'efficacité de l'Aïkido est une invitation à être plus attentif aux autres, à ceux qui nous entourent. L'efficacité en Aïkido serait de ne jamais laisser d'ouverture à autrui, ou de jamais lui permettre d'avoir de mauvaises pensées envers nous-même. En japonais, cela pourrait être traduit par : "suki ga nāi". Être conscient de sa vulnérabilité et de sa fragilité, permet de nous mettre sur ce merveilleux chemin qu'est l'Aïkido. ●

Notes

Pauli W : (1900-1958) est un physicien autrichien connu pour sa définition du principe d'exclusion en mécanique quantique, ou principe de Pauli, ce qui lui valut le prix Nobel de physique en 1945.

Jung C.G : (1875-1961) a été un pionnier de la psychologie des profondeurs: il a souligné le lien existant entre la

structure de la psyché (c'est-à-dire l'« âme », dans le vocabulaire jungien) et ses productions et manifestations culturelles. Il est aussi le père du concept de synchronicité (1946).

Takeda Sokaku : (1859-1943) est le dernier membre d'une famille traditionnelle de samouraï, a consacré sa vie à la diffusion des arts martiaux de leur clan, en particulier le Daito-Ryu Jujutsu qui a été rebaptisé le Daito-ryu aikijutsu. Sōkaku Takeda fut à la fois un des premiers Maîtres d'arts martiaux au sens moderne du terme et un des derniers guerriers du Japon traditionnel.

Agapè : Les anciens grecs avaient trois mots pour désigner l'amour: éros, philia et agapè. Eros, c'est le désir du bien sensible, mais aussi de toute autre objet digne d'attachement, la beauté par exemple. La philia c'est l'amour désintéressé qui prend soin de l'homme, de l'ami, de la patrie, en qui la volonté et la noblesse de cœur ont maîtrisé les passions humaines. Le mot agapè a parfois le sens d'Eros, mais plus souvent le sens de philia. Le dictionnaire grec donne les sens suivants au mot agapè: 1- Accueillir avec amitié, traiter amicalement, 2- se contenter de, être satisfait de, 3- Aimer, chérir. Parmi les mots de même souche, on remarque agapétikos, tendre, affectueux, agapèteos, qui mérite d'être aimé ou désiré, agapésis, affection, tendresse.

Ogasawara Nagakiyo : (1185-1333) est le premier à avoir jeté les bases de l'étiquette de la classe des samouraïs au Japon. Ces règles et pratiques comprennent les manières de s'incliner pour saluer (neuf façons différentes), de se nourrir, le mariage, et d'autres aspects de la vie quotidienne, jusqu'à certains détails tels que la manière de correctement ouvrir ou fermer une porte.

L'essence de l'étiquette Ogasawara, c'est de faire ce que l'on attend de tout membre à part entière de la société. En ce sens, les règles sont tout à fait naturelles, mais souvent mal comprises. Un document issu du clan Ogasawara décrit l'essence de l'étiquette comme suit : "Il faut s'émanciper de ses propres pensées et écouter les opi-

nions des autres. Si l'on s'émancipe de son idée de départ, la vraie raison viendra à nous instinctivement." L'étiquette, en somme, est la considération pour autrui. La bonté sincère est au cœur de sa manifestation.

Bio-express

Marc Bachraty est né en 1969. Débutant le Judo à l'âge de 4 ans, c'est à 16 ans qu'il découvre l'Aïkido. Elève de Christian Tissier en Aïkido, et de Zenei Oshiro en Karaté et Kobudo, il est l'un des rares professionnels des arts martiaux en France. Il enseigne à Clamart ainsi qu'au cercle Tissier à Vincennes, et dans des stages dans le monde entier. Vous pouvez le retrouver sur son site :

www.marcbachraty.com.