



Club MARCQ AÏKIDO

11 Rue des Entrepreneurs

59700 Marcq En Baroeul

www.marcqaikido.com

marcqaikido@marcqaikido.com

Aïkido : Journal d'un débutant

(Saison 1)

Publié sur le site du Club Marcq Aïkido
de décembre 2006 à juin 2007

Dominique ALIQUOT

À mes maîtres : Jean-Marie Duprez et François Penin

Avant-propos

Si j'étais cohérent avec la notion même d'aïkido, je tiendrais ma langue. J'attendrais patiemment qu'on m'invite à parler pour placer ma voix en fonction de l'invite et ne pas m'exposer à la riposte... Je ne dirais rien, n'écrirais rien. D'ailleurs, en tant que débutant, je n'ai rien à dire... J'ai tout à apprendre. Je n'ai rien à dire sinon des choses que seul un débutant peut dire, des choses sans importance, poser des questions, exprimer des sensations, des sentiments. Curieux serait le besoin chez un débutant de faire des phrases... Toutefois, parodiant Montesquieu dans ses *Lettres persanes*, et comme toute personne bien née qui se trouve encore au-delà du monde étranger qu'il aborde, je me pose cette question : « Comment peut-on être aikidoka ? ». Je crois avoir compris que la réponse est dans le chemin qui conduit à le devenir et j'ai décidé de m'y engager, pour voir. Je ne suis qu'à mes tout premiers pas. Alors marchons et, comme le Petit Poucet, jetons des cailloux çà et là pour marquer notre route. Ce feuilleton sera mes cailloux. Vous, mes pairs, qui avez déjà parcouru ce chemin et vous, collègues de tatami débutants, qui êtes comme moi en train de le découvrir pour vous-mêmes, jetez un œil bienveillant à ces petits cailloux et honnissez avec moi qui mal y pense.

1^{er} épisode - Il n'y a pas d'âge pour bien faire

Tout âge est bon pour commencer. Si la valeur n'attend pas le nombre des années, elle peut encore, avec un peu de bonne volonté, s'acquérir à un âge avancé. C'est vrai en tout, pourquoi pas l'aïkido ? J'ai cinquante-six ans et je commence l'aïkido. C'est dire que, pour l'instant, mon style est plutôt celui d'un chiot qui fait des "badoulets" sur le tapis. Sauf que le chiot dont il s'agit ne vous tiendrait pas dans la main... Le tatami est, pour l'instant encore, mon meilleur ami. C'est lui qui amortit ces chutes qui me font douter que cet art martial ait pu voir le jour au pays du matin calme. Mais ce n'est qu'un début... (la suite est connue).

L'aïkido est le plus pacifique des arts martiaux, m'a-t-on dit. Cela m'a rassuré car je suis foncièrement non-violent et pacifiste. Tout petit déjà. C'est l'une des raisons majeures qui m'ont conduit à m'y intéresser. Mais bien que pacifique, ajoute-t-on après un ou deux mois de pratique, c'est un art qui reste martial. Très nippon tout ça, non ?...

Couteau, sabre, bâton, mains nues, debout ou sur les genoux : *Tori* (celui qui « fait la technique » pour se défendre d'une attaque) ne se prive d'aucun moyen ni d'aucune position pour utiliser contre *Uke* (celui qui attaque) l'énergie qu'il déploie, le neutraliser par une « technique » suivie inévitablement d'une chute ou d'une immobilisation. Chacune de ces techniques contenant le plus souvent en germe une frappe (*Atémi*) que *Tori* se défend de donner mais qu'il garde toujours disponible au cas où *Uke* n'obtempérerait pas.

Autrement dit et pour conclure : Martial sort par la porte et rentre par la fenêtre. Mais on se dit aussi qu'après tout on n'est pas des nouilles non plus, alors on continue de bon cœur.

2^e épisode - Des tout petits, des gros, des minces Des tout petits et des géants

L'aïkido s'adresse à tous, aux nains comme aux tiges, aux plumes comme aux walters et aux lourds... J'ai vu comme je vous vois un engin digne d'être tracté par convoi exceptionnel faire des sauts de carpe et se rétamé au tapis en criant « grâce ! » sous la férule badine d'une oiselle de quelques grammes. Vu de l'extérieur, cela confond. Cela donne à réfléchir car enfin si c'est ainsi c'est qu'une ère est révolue : celle où les baraques diligentaient leur loi à coup de horions. Désormais un ouistiti, un canari ou une musaraigne aura tôt fait d'imposer sa volonté sans châtaigne, d'une simple esquivé suivie d'une torsion du poignet à faire pleurer *Nosferatu*. Pourtant, il n'y a pas de mystère : tout est une question de technique et de technique correctement réalisée car si le moineau se trompe, le rouleau compresseur peut encore lui passer dessus... D'où l'attention religieuse des apprentis aïkidokas.

3^e épisode - Cercle vertueux

Vous qui avez jusqu'ici mené une vie de patachon, une existence sans gloire et sans relief, un vol plané à la rame dont la destination vous a jusqu'ici échappé..., l'aïkido vous offre la possibilité d'entrer dans un cercle vertueux qui vous conduira vers une meilleure maîtrise par vous-même de votre propre destinée.

Ça se saurait, dites-vous ? et vous avez raison mais le mieux est de l'éprouver par vous-même.

La clé de ce cercle ? s'en tenir aux entraînements. La régularité est payante. Deux fois une heure et demie par semaine est un bon rythme et les progrès sont sensibles. Cela encourage. Naturellement, cela suppose quelques aménagements de vie et d'emploi du temps. Finis les apéros au rade du coin, le quart d'heure de "papotte" qui s'éternise chez Simone, le "vautrage" systématique le soir devant la télé... ou alors, faut décaler les autres jours...

Par ailleurs, tout cela n'est pas exclusif d'un autre sport. Moi-même qui vous parle, sans être un forcené de la dépense physique, j'alterne chaque séance d'aïkido avec une séance de piscine d'une demi-heure. Ça masse et ça détend, des longueurs toutes simples en brasse et en crawl...

L'aïkido suppose la souplesse. Je ne caractériserais pas la mienne sans me désobliger. Certains exercices seraient bienvenus chaque matin et soir. Mais, honnêtement, je n'y suis pas encore : pourtant j'y songe... C'est tout dire.

Commencer l'aïkido, c'est, en ce qui me concerne, commencer aussi une forme de reconstruction. Cette pratique régulière oblige l'enrobé dans mon genre à se poser certaines questions sur la façon de s'alimenter : pain et nouille ou pain ou nouille ? Des questions de fond quoi. Je n'en suis pas encore au régime mais la difficulté à se plier en deux sur le tatami, la gêne du ventre dans certaines positions, si elles ne sont pas des contre-indications formelles à la pratique, vous suggèrent *recta* qu'il y a quelque chose à tenter. Total, à l'heure du repas, on reluque d'un drôle d'œil le sel que l'on ajoute d'ordinaire systématiquement, avec abjection le pain dont on se bourre, et on considère l'innocent verre de vin comme un faux derche auquel on collerait volontiers un atémi...

Ainsi, insensiblement, le monde n'est plus le même. De sombre et triste, il devient lumineux même au plein cœur de l'hiver, la nuit, sous la pluie. On se surprend à marcher droit comme un « i », le ventre sans être en dedans, resserre son étreinte, regrippe vers les côtes flottantes. Le souffle s'apaise... Tout cela donne du temps, ouvre les horizons, asticote les curiosités... Résultat : vous vous placez en situation de conquérir de nouveaux territoires ailleurs et en vous-même.

Je vois des narquois qui rigolent, des gigolpincés qui font « bah ! ». Qu'ils y viennent ! Qu'ils y tâtent ! Ils seront les premiers surpris car, bien sûr, devant de telles avancées dont on n'avait pas l'imagination, l'idée vient d'aller toujours plus loin.

4^e épisode -

L'étiquette (1) : Un peu de manières et deux doigts de silence éloquent

On n'entre pas dans un dojo, le lieu d'entraînement, le lieu où l'on « vient chercher la voie », sans un minimum de manières qu'il convient de respecter. Cela s'appelle l'*étiquette*.

Déjà (on le comprendra aisément), jamais un mot plus haut que l'autre.

On imagine sans difficultés les conséquences fâcheuses pour le débutant qui se laisserait aller à être aussi ramenard que sans cervelle...

Une seule exception à cette règle du silence : le *Kiai*, sorte de cri primal libérant l'énergie à la fin de techniques instrumentalisées (sabre ou bâton...). Mais nous aurons certainement l'occasion d'y revenir.

D'ailleurs, en règle générale, on n'entre pas dans un dojo pour parler. Je veux dire au moins sur le tatami, sauf dans deux cas précis : pour dire « bonjour » et pour dire « merci ».

Je vais être honnête. Pour l'instant, j'ai beaucoup de mal avec les mots japonais. Oui, parce que bien sûr, il convient de dire « bonjour » et « merci » en japonais.

Reconnaissons-le, parvenir à prononcer ces mots pour nous Français est un véritable morceau de bravoure. L'expérience n'est pas sans rappeler les conclusions auxquelles mène inévitablement la prononciation, pour nous pauvres Français, du « th » anglais : le constat pur et simple de nos limites.

Ainsi, au début du cours, après avoir salué le *Kamisa* ou mur d'honneur où se trouve une photo représentant le fondateur de l'Aïkido, Maître Ueshiba Morihei (autrement appelé *O Sensei*), après le *Rei* donc (*Rei* : « salut »), Maître ou élève vous vous saluerez en vous disant réciproquement : *Onegaï shimasu* (littéralement : « je vous fais une requête, s'il vous plaît »). À la fin du cours, après avoir satisfait à la même exigence, Maître ou élève vous saluerez en disant : *Domo Arigato gozaimashita* (« merci »).

Enfin, avant de plier bagage vers d'autres aventures, chaque couple de partenaires du dernier exercice se saluera également en se disant merci. Dans ce cas précis, les deux partenaires ne se quitteront pas des yeux, des fois qu'il prendrait le vertigo à l'un des deux de coller un bourre-pif à l'autre, comme ça pour rire...

Ces politesses doivent être répétées par les couples qui s'affrontent à chaque exercice.

À la fin de la séance et si au cours de celle-ci le *Ken* (sabre) a été utilisé, chaque pratiquant posera le sabre sur son côté droit, lame vers soi, sauf pour les deux derniers partenaires en bout de ligne qui positionneront la lame vers l'extérieur et protégeront ainsi la compagnie de toute agression.

On n'est jamais trop prudent.

Même un peu déroutantes pour un occidental qui est tout sauf locuteur natif nippon, ces cérémonies sont loin d'être superflues car elles règlent la vie de compagnons de jeu dans une discipline de combat, compagnons de jeux qui, s'ils se crêpent la tonsure au peigne fin, doivent s'attacher à travailler toujours en harmonie.

Aussi bien, à voir un cours d'aïkido de l'extérieur, un observateur léger et primesautier aura l'impression qu'il a affaire à un aréopage de premiers de la classe, muets, aussi instables que volages puisqu'ils changent de partenaires tous les quatre doigts, alternant galipettes et « merci-bien-non-c'est-moi ». Ce en quoi nous ne saurions trop lui conseiller de creuser un peu l'affaire au risque d'aller tout droit vers une déconvenue cuisante et cruelle.

5^e épisode - L'étiquette (2) : Le costume

La devise des aikidokas pourrait fort bien être : « Nous ne craignons rien fors le rhume » et la raison en incomberait à notre sujet d'aujourd'hui : le costume. La tenue d'entraînement s'appelle le *gi*. Bannissez tout de suite le mot *kimono*, qui ne convient pas, encore moins *pyjama*, bien que la forme en soit plus proche. En dépit des apparences, un pyjama, fût-il de chez Armani, Lagerfeld, Yves Saint-Laurent, Dolce & Gabbana, du Printemps ou des Galeries Lafayette, ne saurait convenir. Sous couvert de vêtue *ad hoc*, les Japonais dans leur sagesse immense ont conçu un costume spécial¹ qui a tout du pyjama, sauf qu'au lieu d'être en soie brillante, il est en coton rêche ; qu'au lieu d'être chamarré, agrémenté de motifs de couleur, il est platement blanc comme les neiges du Fujiyama ; qu'au lieu d'être coupé sur mesure, il accuse un sérieux feu de plancher que les plus hauts gradés cachent savamment à l'aide d'une sorte de jupe-culotte noire ou bleu marine (*hakama*) au nouage compliqué. Nouage dont l'exécution à elle seule justifierait le passage à la ceinture noire. Sauf erreur, c'est d'ailleurs le cas.

Les effectifs sont ainsi divisés en deux, un peu comme aux dames : les blancs d'un côté, les noirs de l'autre, et si l'harmonie, la transmission du savoir et du savoir-combattre n'étaient pas le propos, ce seraient toujours les noirs qui gagneraient. Certes, les niveaux sont divers tant chez les blancs que chez les noirs, mais ils ne s'affichent pas, la modestie étant une règle centrale de ladite étiquette.

Tout comme son nouage, le pliage de l'*hakama* possède ses règles. Je ne sais si cela tient au fait que les Japonais manient l'origami comme une seconde nature mais c'est ainsi. Toutefois, j'ai constaté une faiblesse au dispositif : si j'ai trouvé la manière conventionnelle de plier l'*hakama* ainsi que la veste du costume, aucune indication en revanche pour le bérard matelassé... doit-on croire que cela est laissé à l'improvisade ? Doit-on en tirer la conclusion que le pantalon n'est pas rigoureusement nécessaire pour la pratique ? On reste sans voix devant cette énigme à laquelle les Japonais ne nous ont pas préparés...

PS : J'ai oublié de parler de la ceinture du *gi* dont il n'est pas inutile d'évoquer l'existence, en premier lieu parce qu'elle permet de tenir fermée la veste du *gi*, qui ne possède pas de boutons (!). Ensuite, on constate trop souvent que des pratiquants se trouvent dépenaillés dès les premiers échanges faute d'avoir noué cette ceinture de façon idoine. Voici comment il faut s'y prendre :

1) Appliquez et maintenez le plat du bout gauche de la ceinture sur votre ventre, puis, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, faites tourner la ceinture bien à plat deux tours, en vous assurant qu'elle ne vrille pas sur elle-même (surtout dans le dos).

2) À l'endroit de votre ventre, passez le bout du côté droit sous les deux tours ainsi réalisés en un nœud simple.

3) Pour doubler le nœud efficacement, dans la main gauche, tenez le brin de dessus qui pointe vers la gauche et repliez-le vers le bas, dans votre main droite tenez le brin de dessous qui pointe vers la droite et repliez-le vers le haut, vous aurez ainsi l'indication qui vous permettra d'engager ce double nœud : rejoignez les deux brins, passez-les l'un dans l'autre et serrez.

Je tiens ce conseil de mon copain Patrick et je l'en remercie : depuis, je n'ai plus quitté ma ceinture faute d'avoir réussi à la dénouer ! (nan, j'plaisante...)



¹ Les *gis* d'aïkido sont identiques à ceux du judo : ils ont en général des motifs à grain de riz et pèsent à peu près 930 g/m² environ, leur col est plat (5cm/1cm), la couture du dos est large de 3 cm. La toile est double, dense, parfois sanforisée (en ce cas elle ne rétrécit pas). L'intérieur de la veste est gratté. L'ensemble possède de nombreux renforts. La taille varie de 150 à 210 cm, de 5 cm en 5 cm. Lavez à 30° et laissez sécher normalement (surtout ne jamais mettre au sèche-linge !).

6^e épisode - L'étiquette (3) : La position de repos

Et maintenant la position de repos : *seiza*. On écoute le Maître (l'enseignant) à genoux, assis sur les pieds, les pieds à plat, les épaules bien détendues. Rien de plus naturel, dites-vous ? Croyez-moi, ce n'est pas pour rien qu'on insiste sur les épaules bien détendues : les débutants souffrent le martyr et pour libérer un peu la pression qui pèse sur les pieds, on ne trouve d'autre parade que de contracter les épaules... Heureusement, on peut aussi adopter la position en tailleur, qui n'est que tolérée car elle est réservée au cas où l'on est blessé au genou.

La position de repos doit être adoptée dès le début d'une explication du maître, entre les exercices et, au cours des exercices, si le Maître intervient pour donner une explication. Parfois, on peut se mettre un genou en terre, mais seulement pour se tenir prêt à recommencer l'exercice sans délai.

Voilà encore quelque chose de sympathique : pas de temps mort. Pas de pieds qui traînent, de *Lagaffe* du tatami, du « On verra ça demain... ». Le temps du cours est dense et la position de repos ne vise qu'à augmenter la concentration sur les explications du professeur.

Au début, je dois dire que pour moi, la position de *seiza* était contre-productive : j'avais tellement mal aux pieds que, agenouillé à demi, le visage rouge, les épaules déjetées vers l'avant en une crispation que l'appui de mes bras sur mes cuisses permettait de diminuer légèrement, je devenais sourd à toute leçon et n'avais plus qu'une hâte : que l'explication se termine !

7^e épisode - Mister Kyu

S'engager dans la voie de l'Aïkido, c'est se mettre en marche vers l'horizon. Mais l'horizon est ligne imaginaire et n'a pas de fin. Plus précisément, il s'éloigne en se redessinant à mesure qu'on l'approche. Or, il semble bien que marcher indéfiniment soit hors de notre portée. Il nous faut des repères. L'apprentissage a donc prévu quelques jalons qui permettent au débutant de se rendre compte qu'il progresse vers cet horizon. On appelle ces jalons, ces paliers sur la voie du *Budo* (art martial), des grades ou plus exactement des *kyus*, puis, il paraît, à partir de la ceinture noire, des *dans*.

L'horizon est également plus ou moins lointain selon que l'Homme qui marche prend ou non de la hauteur. Ainsi pour moi, qui suis au 6^e *kyu*, grade obtenu sur simple délivrance du certificat médical autorisant la pratique de l'aïkido, l'horizon est le 5^e *kyu*. Prudent.

L'un de nos professeurs, qui se voyait attribuer la ceinture noire 4^e dan, s'est vu signifier par son maître, en guise de félicitations, que ce nouveau grade, s'il constituait la fin de l'apprentissage des techniques de l'aïkido à proprement parler, constituait sans nul doute le départ vers une autre dimension de l'aïkido que-je-te-raconte-même-pas.

C'est dire si l'avenir est radieux, le chemin tortueux.

Cela dit, la grande interrogation du débutant après le choc revigorant des premières chutes, des premières clés au bras et des quelques tentatives héroïques pour rester sur le tatami de façon à peu près digne, est donc :

« C'est quand le passage de grade ? », prononcé sur le ton de la plus innocente candeur.

Et oui, l'Homme, même débutant, est ainsi fait, fût-il une femme.

Cette question est d'autant plus compréhensible que les participants de la plupart des clubs n'affichent pas les grades par des ceintures de couleur particulière comme au judo par exemple et que la pratique mélange hardiment les niveaux en permanence.

La seconde question, un peu plus tard, et comme dissociée de la première, est :

« Au fait, le passage de grade, comment ça se passe ? ».

Pour le débutant, qui sera ainsi dûment informé, le temps des questions cesse ; vient alors le temps de l'inquiétude... En effet, les passages de grade ne sont pas à proprement parler des combats, comme au Judo par exemple. Le candidat démontre son savoir-faire en réalisant un certain nombre de techniques, de celles qui sont requises pour obtenir le grade supérieur. L'aptitude à les réaliser convenablement n'est pas la seule chose jugée : en effet, il doit être en mesure de les réaliser au simple prononcé de leur nom japonais, qui est composé d'un premier mot désignant la saisie ou la frappe, d'un autre la technique, et enfin d'un troisième désignant la forme *omoté* ou *ura*.

Par exemple, on peut vous dire tout à trac : « fais-moi donc là, tout de suite, un *tachi waza ai hammi kataté dori ikkyo omote*, ensuite tu exécuteras en *tachi waza kataté dori nikkyo ura*, comme ça, sur le pouce avec sincérité et en restant centré ».

Sans être à proprement parler un examen linguistique, il est normal que, attendu les difficultés non-nulles à prononcer, mémoriser et se figurer le japonais, nombre de débutants, parmi lesquels je figure, pâlisent puis tiquent.

Les *kyus* sont au nombre de 6 si l'on compte celui qui nous fait toucher du bout du gros orteil pour la première fois le tatami pour en connaître la température. Le passage d'un *kyu* à un autre peut se faire différemment selon les clubs, les ligues, les fédérations. La fédération française FFAAA, quant à elle, recommande pour chaque grade des exercices imposés qui déterminent une progression vers la ceinture noire, seulement à titre d'indication car s'ils sont imposés à ceux qui les passent, ils peuvent être adaptés par le professeur à condition toutefois que le pratiquant soit en mesure de réaliser l'ensemble des techniques requises pour la ceinture noire.

Au delà de cet horizon de débutant que constitue l'obtention de la ceinture noire, je n'ai pas de vision immédiate pour l'heure de la suite des événements et me garderai donc bien d'en parler.

Je reviendrai peut-être sur ce sujet après mon premier passage de grade si toutefois mon japonais s'améliore d'ici là !

8^e épisode - Fais ce que tu vois et pense à ce que tu entends

Pour moi, qui viens, si j'ose dire, de la danse africaine (eh oui !), je n'ai pas été surpris par l'enseignement mimétique dispensé par les professeurs.

Le professeur invite un pratiquant à tenir le rôle d'*Uke* et réalise plusieurs fois la technique sous un angle chaque fois différent ; à charge ensuite aux élèves de la réaliser avec plus ou moins de bonheur en se mêlant les uns les autres et si possible en changeant chaque fois de partenaire de façon à appréhender toute la richesse des corps et du comportement humain.

En danse africaine, c'est pareil. Je veux dire que le professeur esquisse plusieurs fois un pas ou un enchaînement de pas, à charge aux élèves de l'imiter du mieux qu'ils peuvent. Il est vrai que cela peut être déconcertant au début pour qui n'a pas l'habitude de reproduire physiquement un mouvement simplement montré ; mais enfin, on surmonte assez vite cette difficulté.

Est-il utile de préciser qu'il ne suffit pas de reproduire un mouvement pour le reproduire bien ?... Je dirais même pour le reproduire juste ? Hélas, une marge assez grande existe qu'un peu de pratique aide à mesurer à sa juste dimension : un gouffre !... Un gouffre que seule une pratique assidue et sans cesse corrigée permet de réduire.

Il faut beaucoup de modestie dans tout ce travail. Mais enfin – et là je m'adresse aux professeurs – être capable de refaire le mouvement peut constituer pour un débutant une petite victoire en soi et cela à trois titres : une victoire sur soi-même, sur l'obscurantisme qui lui a fait ignorer l'aïkido jusqu'ici et une victoire sur tout ce qui le pousse à être si gourde... Il n'est pas de progrès petit...

L'honnêteté nous obligeant à reconnaître que l'aïkido n'est pas la danse mandingue, la comparaison s'arrête ici.

En effet, dans l'aïkido, il y a contact entre les partenaires ce qui n'en fait pas pour autant une danse de salon (encore que, parfois, on ne peut s'empêcher de penser à du rock acrobatique !). Ce contact est déterminant car la technique doit être réalisée convenablement par les deux partenaires. Ceux-ci doivent chercher l'harmonie et la sincérité dans leur rôle respectif, celui qui attaque comme celui qui se défend.

Il y aurait beaucoup à dire sur la simple « sincérité ».

Or, et c'est un autre aspect de l'apprentissage de l'aïkido : l'enseignant donne des explications. Il oralise, il verbalise en même temps qu'il pratique ; ce qui confine au grand art car tout cela est épuisant... pour lui. Il décompose en détaillant par des mots choisis chaque phase de la technique, fût-il en équilibre instable... La pratique de l'élève n'est donc pas uniquement le résultat d'un mime intuitif mais se construit aussi grâce à des mots qui décrivent la pratique avec la précision d'un laser. « Centré sur l'adversaire », « les épaules relâchées », « l'atemi est toujours présent », « en position d'équilibre et de sécurité », « le genou avant au-dessus du gros orteil »... ne sont pas de vains mots et c'est souvent faute d'avoir tenu compte d'une de ces recommandations apparemment anodines que *Tori* peut devenir *Uke* en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire.

9^e épisode - Omoté et Ura montent en bateau

Tori peut réaliser la plupart des techniques soit en passant devant l'adversaire (c'est la forme *omoté*) soit en passant derrière lui (c'est la forme *ura*). N'ayant pas d'appétence particulière pour l'évocation de ce que je ne connais pas encore avec certitude (on l'aura remarqué !!!), je m'en tiendrai uniquement à ce que j'ai compris, autrement dit à peu de chose.

D'abord, la forme *omoté* indique que le centre de *tori* (le bon repère : son nœud de ceinture) reste en permanence face à son adversaire au cours de la technique ; la forme *ura* que ce centre passe derrière l'adversaire à un moment ou un autre de la technique.

Ensuite, cette différence de forme s'applique uniquement à la technique elle-même. Ainsi, il se peut que, par un caprice dont vous seul avez le secret, vous exécutiez une technique donnée, après une entrée en matière virevoltante autour de l'adversaire, qui combinerait, harmonieusement et non sans cette grâce capricante dont sont friands les petits rats de l'opéra :

- un saut carpé avant
- suivi d'un double salto arrière,
- puis d'une reprise de saisie par l'avant
- assortie d'une pirouette arrière
- conclue par un entrechat transversal,
- le tout ponctué de sauts de cabri...

Eh bien, tant que vous n'en serez pas à réaliser la technique elle-même, vous pouvez passer devant, derrière ou au milieu : aucune chance de préciser de quelle forme il s'agit. Tout au plus pourra-t-on dire que vous avez travaillé à l'« extérieur » ou à l'« intérieur » du périmètre de sécurité de votre adversaire...

Et encore, pour faire simple, comme on pourrait dire, par le fait. Hum, hum...

Pour conclure... Ben, je vous le dirai une prochaine fois parce que là, j'ai encore besoin de quelques leçons... En effet, je croyais avoir bien tout compris de cette histoire de « formes » et être en mesure d'en établir le diagnostic à tout coup : il n'en est rien. En fait, pour le novice que je suis, la vraie question qui subsiste – j'en ai peur ... – est de savoir, à proprement parler, à quel moment la technique commence !

10^e épisode - Mon cœur...

14 février 2007.

Instant rare, bonheur d'être à deux. Main dans la main, les yeux dans les yeux.

Mademoiselle Ho avec qui je jouais l'*uké* sur le tatami, me dit, alors que je lui prenais le poignet en saisie *kataté dori*, une phrase admirable qui vaut les mots les plus attendrissants. D'une voix grave et sourde qui trahissait une émotion intense, elle me dit doucement, levant les yeux vers moi, comme étonnée :

« Je sens mon cœur battre dans mon poignet ».

Troublé, confus, rougissant, l'œil mouillé, je mis du temps avant de comprendre...

En fait, elle m'enjoignait simplement de serrer moins fort. Naturellement, j'obtempérai sur le champ et lui permis, à mon corps défendant, de réaliser le *kote gaeshi*¹ de la mort.

J'en vibre encore.

Ça scelle un couple des moments comme ceux-là... Allez, les amoureux, vive la Saint Valentin !

¹ *Kote Gaeshi* : torsion du poignet.

11^e épisode - Le métier rentre aussi par les genoux

La position à genoux, comme nous l'avons déjà évoqué à propos de la position de repos, est une position japonaise courante. Pour nous, il n'en est rien. D'ailleurs, quand on y songe, à quoi peuvent bien servir des genoux en Occident, sauf à communiquer entre gens de sexe que tout oppose ? La position dont nous voulons parler maintenant est la position de combat. Il ne s'agit plus, comme au repos, d'être assis sur les talons, les pieds bien à plat, mais debout sur les genoux, les pieds en appui sur les orteils. Une bonne partie de l'entraînement repose sur cette position, que l'agresseur soit lui-même à genoux (*suwari waza*) ou debout (*hanmi handachi waza*). Bien que très improbable en Europe, il faut se faire à cette possibilité d'une attaque ou d'une défense à genoux et pour nous, c'est toute une éducation qui reste à entreprendre. Les enseignants en sont d'ailleurs bien conscients et n'hésitent pas à consacrer un peu d'une patience à toute épreuve et propre à dégauchir les nouveaux plantigrades mal dégrossis comme moi.

Ce sont donc des séances passées en partie à apprendre à se déplacer à genoux sur le tatami, à chuter à partir de la position à genoux en avant mais aussi en arrière. Toutes choses qui doivent devenir naturelles jusqu'à ce que ces mouvements ne semblent plus s'effectuer que « sur coussin d'air ».

Seulement voilà, cet apprentissage passe par le renforcement des tissus des genoux. Or, ces tissus, tout à coup vivement sollicités, convoqués sous les feux de la rampe, promus tout à coup héros de la technique, sont un peu lents à la détente. On ne soulignera jamais assez l'absence de coopération franche et honnête de ces tissus très bêtes et somme toute peu gracieux qui recouvrent nos rotules. Trop longtemps choyés dans un univers empli de chaises Louis-Philippe, de tabourets de bar, de fauteuils-club et par conséquent suprêmement ignorés, voire décriés (« on dirait mon genou ! »...), ils se rappellent à nous non sans quelques désagréments. C'est ainsi que vous vous rendrez compte fortuitement à la fin de la séance que vos genoux ressemblent à ceux que vous aviez quand vous appreniez encore à rouler en vélo.

« Ce n'est rien », m'a tranquillement rassuré un ancien, « c'est le métier qui rentre ». N'empêche, c'est un peu désobligeant. J'ai même connu quelques nouveaux pratiquants qui durent renoncer à un ou deux cours en attendant la cicatrisation... Moi-même, parfois, le soir, c'est dans les genoux que mon cœur bat.

Il semble bien qu'il n'y ait donc rien à faire, alors, patience, Ô compagnons de route, bientôt vos genoux seront d'acier trempé. En attendant cet instant béni, la prochaine fois que vous couronnerez vos genoux, pensez à les protéger tout de suite par des pansements normalement réservés aux ampoules. Ils constituent une seconde peau qui protège la blessure, même sous la douche, et permettent une cicatrisation rapide et sans croûte. Je les ai testés pour vous !

Consulter le très sérieux et très utile article : « Le Suwari waza ou comment ménager ses genoux » - de Guillaume Krief, ostéopathe, sur le site Marcq Aïkido. Suivre le chemin : [Articles /Infos générales/Afficher tous les articles](#)

12^e épisode - L'invitation au bal ou l'invite à venir s'exercer

À l'aïkido, dès après la démonstration d'une technique donnée par le professeur, pas de « tapisserie », tout le monde entre en piste, le néophyte comme l'exercé.

Se frotter à la diversité humaine –autant à sa configuration physique étrange et protéiforme qu'à ses comportements aussi facétieux que déroutants– fait partie intégrante de l'apprentissage de l'aïkido. Pas question de s'entraîner en couple formé une fois pour toutes, comme on le ferait pour ces danses de salon plutôt techniques que sont par exemple le tango argentin pur sucre ou le rock acrobatique pour lesquelles un partenaire permanent et clairement identifié est tout de même ce qui se fait de mieux. Non, non... En un sens l'aïkido s'apparenterait davantage au square dance échevelé du mythique Far West dans lequel l'orchestre, réduit à un violon unique et édenté aboyait à chaque couplet : « Changez d'partenaires ! ». Ainsi se doit-on de changer de partenaire à chaque reprise.

Il s'ensuit alors un temps de flottement très léger mais réel qui s'explique par le fait que les pratiquants doivent éviter de s'associer à celui avec lequel ils opéraient dans l'exercice immédiatement précédent, et qu'ils doivent trouver un partenaire avec lequel ils n'ont pas encore combattu au cours de la séance.

C'est un temps suspendu ; très court car – faut-il le rappeler ? – ici on ne traîne pas.

Un temps magique pendant lequel certaines choses se passent sans que rien ne soit dit.

C'est ainsi que naissent spontanément certaines amitiés électives dans lesquelles la stricte volonté d'apprendre dans la plus parfaite et la plus impassible neutralité est parfois mise à mal...

Il faut s'en féliciter car cela tient au fait que le pratiquant d'aïkido reste, là encore, un être humain.

– Non !?!

– Si...

D'autres critères peuvent aussi jouer : la taille des partenaires (et, dans certains cas comme le mien, on pourrait dire le poids), le degré de maîtrise dans l'apprentissage, etc. Mais les professeurs sont là qui veillent et restent attentifs à ces affinités qui pourraient parasiter l'apprentissage. Pour faire pièce à ces regroupements discrets mais têtus, ils rappellent à qui veut l'entendre la règle absolue et nécessaire de la mixité comprise comme le mélange de tous les genres.

Qu'il me soit permis de saisir l'occasion qui m'est fournie ici de remercier les gradés qui nous font le plaisir insigne de s'exercer avec nous, les débutants. Même si l'apprentissage de l'aïkido est la répétition des fondamentaux jusqu'à plus soif pour corriger ce qui cloche, les réaliser avec un Pied-nickelé comme moi ne doit pas être drôle tous les jours. Gradés, sachez bien comme j'apprécie de travailler avec vous et comme j'ai ainsi le sentiment de progresser d'une façon vertigineuse. Cette impression se nourrit du fait que très souvent l'échange met l'accent sur l'exactitude des gestes à réaliser, renforçant ainsi l'efficacité de la technique. C'est sans doute ce qui me manque le plus et que nous cherchons parfois après de longs tâtonnements quand nous nous affrontons entre non-initiés. Certes, l'on apprend aussi de l'échec, mais enfin sans conteste... plus laborieusement.

Je suis bien sûr que mes camarades de promotion partagent mon sentiment et s'associent à moi pour vous signifier toute leur gratitude.

13^e épisode - Attention ! Chutes de pierres...

Étape-clé de l'apprentissage technique de l'aïkido : la maîtrise des chutes. Avant, arrière, départ debout ou à genoux, du côté droit ou du côté gauche... Cela est si vrai que je me suis laissé dire que cette maîtrise pourrait être un élément, parmi d'autres bien sûr, mais déterminant pour obtenir l'autorisation du professeur de porter l'hakama.

Apprendre à chuter commence au plus tôt et les séances de cours ne suffisent pas toujours, comme c'est mon cas, à garantir des résultats immédiats. Il n'est pas inutile de venir un peu avant le cours pour s'entraîner seul, à son rythme, et tenter de dominer les problèmes qui se posent comme, par exemple, le fait de découvrir que l'on tombe avec plus de difficultés d'un côté que de l'autre.

Personnellement, je me garderais bien de donner quelque leçon que ce soit en ce qui concerne l'apprentissage des chutes, mais mon sentiment me porte plutôt vers une approche volontariste de cet apprentissage, à petites doses pépères régulières, avec montée en puissance et double braquet quand la nécessité s'en fait sentir. L'erreur serait l'évitement musardant car, le jour où l'on est invité à faire ses preuves, il conduit *recta* à des surprises en cataracte, bleuies par la peur qu'elles provoquent !

Sauf erreur, les chutes arrière, en termes statistiques, semblent poser moins de problème aux débutants que les chutes avant dès lors que l'on parvient à respecter la règle suivante : la jambe qui doit se plier derrière l'autre doit toujours être celle du côté de *Tori*. Les chutes avant causent davantage d'appréhension, allez savoir pourquoi !!! Dans les deux cas, c'est pourtant le tatami qui nous reçoit, non ? Il est vrai que dans la chute arrière on ne le voit pas et que dans la chute avant il apparaît brusquement comme si tout à coup un gouffre s'ouvrait à nos pieds... On est drôlement foutu tout-de-même !

Il existe une gradation des chutes qui va du « roulé-boulé » à la projection pure et simple.

Le « roulé-boulé » suit une ligne diagonale, de la main au pied opposé, qui part mains posées à plat côté paume sur le sol, passe par les épaules et se termine par un rétablissement sur les pieds.

Dans la projection, *Uké* pirouette en l'air vivement sur lui-même et ne touche le sol qu'à la dernière minute avec, dans l'ordre, d'abord l'avant-bras et la paume de main, qui claquent au sol pour transmettre l'onde de choc au tatami, puis les jambes placées en ciseaux.

Évidemment, la vitesse d'exécution, le placement de la jambe de *Tori*, la saisie d'*Uké* et peut-être d'autres facteurs qui m'échappent encore, pauvre de moi !, feront que telle chute ou telle autre pourra être réalisée voire réalisable.

Un trait commun à toutes ces chutes : l'onde de choc qu'il faut transmettre au sol plutôt que de la garder par devers soi et éviter ainsi les blessures. L'onde de choc se transmet au sol en claquant l'avant-bras et la paume de la main au sol. Elle se perd ainsi dans les entrailles de la terre : ce qui est toujours cela de gagné pour les vôtres. Sinon ? Il paraît qu'elle vadrouille dans vos articulations et vos os pour causer au passage des dégâts considérables.

Plus vite on sait chuter, mieux c'est et pour tout le monde, pour *Tori* et pour *Uké* d'abord, ce qui va leur permettre d'aborder les techniques de façon moins théorique et plus martiale, et pour le professeur qui peut choisir d'autres partenaires de démonstration que les valeureux gradés « hakamatoriés » qui sont habituellement convoqués.

D'un autre côté, on ne peut pas brûler les étapes d'autant que certaines tentatives peuvent s'avérer douloureuses quand elles ne sont pas correctement réalisées. Oh ! Cela n'est pas forcément bien méchant mais enfin il faut se ménager. Ainsi, au lieu de rouler sur les épaules, peut-on rouler sur les reins –ce qui n'a rigoureusement aucune classe ni efficacité– ou réaliser une « roulade » sur la colonne vertébrale dans le plus pur style épreuve-de-gym-au-bac –ce qui peut paraître comme une alternative gracieuse mais reste hors de propos– ou encore rouler sur la tête –et là gare aux cervicales !

Encore n'évoqué-je ici que les plus courantes... Car les occasions de sentir les chutes autrement que comme un passage sans histoire sont aussi nombreuses que circonstancielles... Avec un peu d'obstination, d'entraînement, ma foi, on s'habitue et l'on corrige le présupposé insurmontable. Puis, de séance en séance, on s'aperçoit que l'on ne roule plus, croqué, ahanant, arrêté « comme le galet dans l'eau du torrent », mais fluide « comme le vent », souple, dynamique, silencieux et ouaté comme le chaton de saule délicatement poussé par la brise de juin...

14^e épisode -

Exclusif : nous sommes tous handicapés d'un côté

Dès les premières minutes, la façon d'engager la pratique d'aïkido est cause de perturbation. On vous invite à reproduire la technique, tout juste montrée, quatre fois de suite tout à trac, en alternant le travail en symétrie, côté droit-côté gauche, et cela deux fois de suite. Puis, comme si ce n'était pas déjà assez compliqué, vous recommencerez mais cette fois dans le rôle d'*Uke* pour que votre partenaire puisse lui aussi réaliser la technique.

La difficulté, que l'on pensait physique, s'avère plus mentale qu'on ne le prévoyait. Le vrai défi à relever est plutôt de savoir quel pied mettre en avant, quelle main tendre ou prendre, par quel côté passer à droite, à gauche, devant, derrière, etc.

Bon, c'est vrai : au bout de quelques cours, on finit par s'en arranger.

Ce travail alterné en symétrie a un but précis : recouvrer l'harmonie du corps et de sa pratique et parer à toute éventualité, de droite comme de gauche. Mais le bât blesse car l'exercice vous rappelle vos propres insuffisances et ce rappel va durer un moment : vous constaterez bientôt, parfois assez rudement dans les chutes notamment, que vous êtes handicapé d'un côté.

La majorité d'entre vous, monodextres droitiers ou gauchers, allez me dire que vous le savez depuis longtemps et que si vous vous savez habile d'une main, vous vous savez avoir dix pouces à l'autre. Il s'agit bien de cela !!! La vérité c'est que ce handicap marque tout notre corps, pas seulement les mains.

Oh ! D'un côté, c'est bien simple : tout roule. C'est comme si vous n'aviez fait que cela toute votre vie. Pour un peu vous regarderiez les autres chuter de l'œil humide et amusé d'un vieux loup de mer connu de tous les océans voyant partir une régates de pitchounes en *optimistes*. Mais de l'autre, pardon ! Plus personne, vous vous sentez dépité, déconfit, les os en capilotade, échaudé par autant d'essais infructueux que de douleurs ressenties à « bouler » trop lourdement, trop lentement, sur vos vieux abattis...

Tout cela est bel et bon mais, si l'on s'y arrête un peu, cela donne à penser :

« Et si je n'avais passé ma vie que d'un côté seulement ? » vous dites-vous,
« Et si tout ce que je considère bien d'un côté est en fait aussi bien de l'autre voire mieux ?
Et si j'ignore tous les possibles qui me sont offerts par la vie uniquement parce que je n'essaie jamais l'autre côté ?...
Et si le côté que j'ignore par pure routine était mon côté de prédilection ?
Et si j'avais pu réussir maintes choses que je n'osais même pas tenter par peur de rater de ce côté que je snobe depuis ma plus tendre enfance ?
Et si l'autre côté était le seul qui vaille ?
Et si la vérité se trouvait des deux côtés ? ou au centre ?
Et si j'avais vécu dans cette ignorance coupable toute ma vie ?
N'ai-je donc tant vécu que pour cette infamie ?... »

Alors, très vite vous dites qu'il est urgent de ne plus s'y arrêter, qu'il est temps de reprendre sa route et de rattraper le temps perdu... Surmontant cette peur panique qui vous tenaille le ventre, vous envisagez avec moins d'hostilité ce bon vieux tatami et le moment où, négociant votre chute avec grâce, vous vous apprêtez à le rejoindre. Puis, sans cesse sur le métier remettant votre ouvrage, vous vous persuadez qu'un jour peut-être, vous atteindrez cette complétude d'esprit d'avoir réconcilié en vous l'irréconciliable : la nuit avec le jour, l'eau avec le feu, le Nord avec le Sud, le cœur avec l'esprit, l'oreille avec le gros orteil et, enfin, si j'osais en ces temps tracassés de vacarme médiatico-politique : la droite avec la gauche.

Bonjour !

J'ai mis à profit mes vacances pour mieux penser à vous... et aussi me documenter sur certains points obscurs que j'avais négligés jusqu'ici. Comme vous avez été sevrés d'un épisode la semaine dernière, je vous en livre deux d'un seul coup aujourd'hui (veinards !) et, pour éviter le surmenage, vous verrez que je me suis fait aider pour le deuxième par notre candidate bachelière nationale. Qu'elle en soit officiellement remerciée. L'invitation que vous trouverez dans l'épisode n° 16 n'est pas un vœu pieux mais une réelle sollicitation. N'hésitez pas à prendre votre plume !

Dom

15^e épisode - Quand le Japonais compte...

Vous enviez le professeur de savoir compter jusqu'à 10 en japonais. Mais avez-vous remarqué qu'il ne compte jamais au delà de 10 ? Pourtant, il est peu probable que les Japonais ne connaissent du système numérique que les dix premiers chiffres !!! Nous vous offrons l'opportunité d'en savoir un peu plus, disons jusqu'à 99 !

Quels sont ces chiffres de 1 à 10 qui répétés scandent nos exercices de ken ou de jo... *Ichi, ni, san, yon, go, roku, nana, hachi, kyu, et ju.*

1- Ichi (prononcer "itch' ")

2- Ni

3- San (prononcer "san' ")

4- Yon (prononcer Yonne avec un peu de nasalisation à la clé)

5- Go (prononcer avec un « o » ouvert)

6- Roku (prononcer le « r » entre le « l » et le « r » roulé, voisin du "Rock" anglais auquel on ajouterait un « e » muet)

7- Nana (avec accent tonique sur le premier « na », style genre « nan' »)

8- Hachi (prononcer "Hatchi" avec un h aspiré au début)

9- Kyu (prononcer "Kyou")

10- Ju (prononcer "djou" avec un "ou" long)

Avant d'aller plus loin, il faut savoir qu'il y a plusieurs écoles.

- Dans le choix des mots à retenir

4 = *yon* plutôt que *shi*, par superstition parce qu'il rappelle *shi* qui signifie « la mort »

7 = *nana* plutôt que *shichi* pour les mêmes raisons

9 = *kyu* plutôt que *ku*

- Dans la graphie Rōmaji, qui est la façon occidentale d'écrire le japonais :

10 = *ju* que l'on doit prononcer « djou » avec un « ou » long, vous le trouverez écrit : *ju, jû, juu, jū, ju-* soit autant de variantes pour indiquer la longueur de la voyelle.

Ensuite ? Facile !

11 : *ju-ichi* ; 12 : *ju-ni* (etc.).

Et après ? Trop facile !

21 : *ni-ju-ichi* (etc.).

Le reste ? C'est du gâteau :

30 : *san-ju* ;

40 : *yon-ju* ;

50 : *go-ju* ;

60 : *roku-ju* ;

70 : *nana-ju* ;

80 : *hachi-ju* ;

90 : *kyu-ju*.

Et voici quelques exemples :

64 = *roku-ju-yon*,

52 = *go-ju-ni*,

49 = *yon-ju-kyu*,

97 = *kyu-ju-nana*

etc.

Conclusion : il vous suffit d'apprendre à compter de 1 à 9, ensuite de connaître *ju* pour dire les dizaines, et vous savez compter jusqu'à 99 !

Sources et remerciements : <http://yoroshiku-onegaishimasu.over-blog.com>

Pour en savoir plus (notamment au-delà de 99 !) : *Comme ça du wiki* sur les langues japonaise et française : <http://www.commecadujapon.com/dokuwiki/japonais/compter>

16^e épisode - Grand concours d'Haïkus

J'ai abordé les nombres en japonais (jusqu'à 99 !) : leur écriture et leur prononciation. Cet épisode a suscité un courrier des lecteurs instantané avec des casse-têtes comme « Scusez-moi siouplé, mais comment est-ce qu'on dit l'infini en japonais ? ». Non mais, je vous demande un peu ! Toutefois, cette avalanche de questions converge vers une même préoccupation : « comment retenir les mots désignant les chiffres en japonais ? », « pourriez-vous me donner des moyens mnémotechniques pour les retenir ? », etc. Ne me sentant pas de résoudre ce problème tout seul, j'ai fait appel à Émilie, une jeune collègue aikidophile de promotion, qui a bien voulu plancher sur la question. Notre cogitation commune nous a inspiré l'idée plaisante de vous proposer un concours de *Haïkus*.

Qu'est-ce qu'un *haïku* ?

Pour faire simple, c'est un poème de 17 pieds, comportant en général deux vers de cinq pieds et un vers de sept pieds (suivant la séquence 5-7-5).

Quelques exemples de mon cru :

Aube à ciel de soie
Il fait une chaleur à
Errer nu chez soi

Puis, cinq poèmes indépendants –chacun possède son propre sens– qui s'enchaînent toutefois l'un à l'autre.

O, toi, cœur de lune
Pleine de sequins d'argent
Petite fortune

À qui te secoue
De rires, de fureur de vivre
D'appétits gourmands

Brusque l'impatience
À goûter le tourment doux
D'amour enivré

Écartez le voile
De la nuit blanche d'été
Lèvres écarlates

Il est temps d'aimer
Coulés dans la courbe nue
Du grand univers

De strictes qu'elles étaient au départ, les règles d'écriture se sont plus ou moins assouplies –La règle des dix-sept pieds restant le plus souvent la contrainte ultime– à mesure que le succès gagnait la planète. Eh oui ! De sport national japonais, le *haïku* est devenu un sport planétaire à tel point qu'il existe un peu partout dans le monde des concours d'*haïkus* et des écoles et des clubs d'écriture de *haïkus*, des fédérations, des syndicats, des gouvernements, des lobbies, des... un ONU de l'*haïku* !

Voici, parmi tant d'autres, un lien qui vous en dira plus, sur l'origine de cette forme poétique, les 59 règles possibles pour écrire des *haïkus*, les grands auteurs, des exemples, etc.

<http://www.lehalle.free.fr/specific/haikupendium/haikupendium-v1.html#heading3>.

En quoi consiste notre concours

Soient les chiffres en japonais : *ichi, ni, san, yon, go, roku, nana, hachi, kyu*, et *ju*, écrire pour chacun un haïku respectant la règle des dix-sept pieds, comportant la référence au nombre qu'il désigne et le son du mot japonais le désignant, soit de façon isolée soit au cœur d'un autre mot.

À titre d'exemple, j'en ai composé deux pour les chiffres 1 et 2 :

1- Ichi

Unique
le goût du litchi
inonde la bouche de saveur.

2- Ni

À deux sans toit
Sous la pluie qui clapote : qui chante ?
Ni toi ni moi.

Voici celui d'Émilie pour le chiffre 3 :

3- San

Les pas,
Hésitants et sans bruit,
De trois hommes sous la pluie

À vous de trouver le reste, voire de trouver mieux que nous pour 1, 2 et 3. Il vous suffit pour cela de les poster en news sur le site et tout le monde pourra en prendre connaissance. Nous aurons ainsi un catalogue de moyens poétiques pour nous souvenir des chiffres en japonais !

Ah oui, j'oubliais : l'infini en japonais se dit *mū*.

17^e épisode - « On oublie tout, sous le soleil de Mexico... »

Tant pis, j'avoue. C'est un fait avéré. Une fois hors du tatami, j'oublie tout. Les *tenchi nage*, *kokyu nage*, *shiho nage*, *ikkyo*, *nikyo*, *sankyo*, qu'ils soient *ura* ou *omote*, tout se mélange en un salmigondis innommable et un immense vide emplit tout l'espace de mon esprit. C'est une calamité, un drame, un cataclysme cérébral, un vrai tsunami : s'il y a une vie après l'aïkido, elle reprend ses droits de plein fouet, et d'aïkidoman robocopisé, elle me métamorphose en ce que j'ai toujours été : béret, baguette de pain, blanc-cassis et café du commerce... Or, allez discuter d'*ai hammi kataté dori*, de technique de projection, de « sensation de hanches », que dis-je « sensation de hanches », de voie spirituelle avec un tel individu !

Je les ai pourtant répétées ces techniques ; le maître m'a corrigé, a signalé mes défauts, les choses que je n'avais pas comprises, et parfois, quand je ne réussissais pas trop mal, m'a gratifié d'un lumineux : « hé, hé ! Il y avait de l'idée ! »... Mes comparses aussi, aimablement, m'ont fait remarquer ce qui leur semblait aller ou clocher, nous avons répété parfois de nombreuses fois une même technique.

Et puis déjà, sur le tatami, cette impression consternante : une technique chasse l'autre dans l'instant. L'attention portée à la technique à réaliser jette aux oubliettes la précédente, qui semblait pourtant sur le point d'être acquise.

Du sable, rien que du sable, qui file, coule et s'enfuit au creux de mains jointes aux doigts écartés.

Pourtant, lors du dernier passage de grade, je m'étais bien promis de noter au retour de tous les cours chacune des techniques et leurs caractéristiques, mais... mais... mêêêh !

Ce n'est pas faute de donner des repères : la main dans telle position, le déplacement en zigzag, l'*irimi* ou le *tenkan* mais une fois chez moi tout se brouille. Prenant le taureau par les cornes, j'exhorte ma femme à se prêter au jeu même passivement pour essayer au moins de me remémorer tel déplacement, tel mouvement de main et de bras qui normalement me conduisait tout naturellement au *kote gaeshi* emblématique du grand Ueshiba. Que pouic ! Ma cervelle est vide. Les mouvements que je fais sont des aberrations. Je pars, j'en jurerais, du bon côté... pour constater tout à coup que nos bras sont noués et indépêtrables. Je vois bien à ses yeux que ma femme est inquiète. Elle a quelques raisons de l'être : d'abord, le lustre du salon vacille ; et puis elle craint que je ne lui fasse mal ; enfin, j'ai l'air halluciné de quelqu'un sous l'emprise d'une passion plus forte que lui, d'un idéal qui a pris sa place à elle dans mes pensées, de quelqu'un enfin qui mène un combat perdu d'avance pour réveiller une mémoire qui le lâche, des neurones qui commencent à se faire rares mais aussi cette intelligence du corps qui normalement devrait retrouver le spectre physique de ses efforts et de ses mouvements... Désappointés tous deux, nous nous dénouons tant bien que mal et allons nous coucher, chacun de notre côté, comme seuls, face à notre destinée. Tataaaa...

Puis vient le temps de la préparation du passage de grade. Vous savez qu'on vous demandera d'exécuter les techniques retenues au programme au seul prononcé de leur nom et de les enchaîner sans faiblir les unes après les autres. L'oubli n'est plus possible, n'est-ce pas ? Mais comment faire pour les retenir ? Vous pouvez toujours demander à un aïkidoka avancé de vous aider à les répéter, par quelques conseils pris en particulier, en dehors des séances collectives. Ou encore, si vous êtes plus timide, appeler à vous brochures, livres, vidéos qui voleront bien sûr à votre secours... Enfin relativement, parce que vous aurez à faire face aux terreurs engendrées par les infimes (ou énormes !) différences de placement, de mouvement ou d'angle de vue des techniques qui pourraient perturber le souvenir que vous avez gardé malgré tout des exercices réalisés pendant le cours !

Car c'est cela le plus extraordinaire : en dépit de toutes ces craintes qui vous ont assailli, vous n'avez pas tout oublié ! Les techniques à développer vont remonter à la surface à condition d'y mettre un peu de concentration et de refaire le chemin par et pour vous-même. En effet, le moment est venu de ne plus compter que sur vous et de quitter ce cercle vertueux de l'apprentissage qui vous a fait jusqu'ici exécuter une technique par mimétisme après démonstration. C'est ce saut qualitatif que vous devez franchir pour acquérir enfin la mémoire consciente des techniques que vous avez si longtemps pratiquées sans réussir à les mémoriser.

18^e épisode - Aïki s'y frotte s'y pique

Affable et courtois, l'aïkidoka est d'un naturel réservé, placide, voire mélancolique, et cependant jovial. Pour l'énerver, il faut faire preuve d'une imagination et d'un entêtement qui, d'un certain point de vue, pourraient forcer le respect. Si ce n'était que de lui, il ne se passerait jamais rien. Or, nous vivons dans un monde où – doit-on le regretter ? – il se passe toujours quelque chose, où il y a toujours un comique pour asticoter le chaland qui passe et où l'aïkido a donc, rigoureusement parlant, un sens. C'est le principe de réalité. Cosmique. Alors, naturellement, sur le tatami il faut bien jouer la comédie humaine telle qu'elle se joue. C'est pourquoi le pacifiste-né doit se faire violence et jouer le rôle d'*Uke* (l'agresseur) avec la plus grande « sincérité » pour que *Tori* (celui qui s'en défend par la technique la mieux appropriée) puisse apprendre à s'en débarrasser.

Uke dispose d'un nombre de prises de contact avec *Tori* relativement limité. Les « formes d'attaque » sont l'*atemi* ou « frappe », dont nous parlerons plus tard, et les saisies (avant et arrière).

Les saisies sont essentielles pour bien démarrer une technique. Elles font l'objet d'une combinatoire infinie. Le *Guide du débutant*, avec un euphémisme tout pédagogique et dans l'intention à peine voilée de rassurer le béotien, résume à 8 les positions pour les saisies avant et à 5 celles pour les saisies arrière. Leur nom varie selon que *Tori* et *Uke*, placés en vis-à-vis, mettent le même pied en avant ou le pied inverse, selon que *Uke* saisit la main du même côté ou du côté opposé, la main de *Tori* avec les deux mains, son épaule avec une ou deux mains, le tout devant ou par l'arrière...

Encore n'évoquerai-je pas ici une grille de complications supplémentaires dans laquelle les façons d'« engager le dialogue » ou « formes d'application » viennent se décliner selon que les deux partenaires sont debout (*Tachi waza*), à genoux (*Suwari waza*), ou l'un à genoux et l'autre debout (*Hanmi handachi waza*). Ce court descriptif pour montrer que, d'emblée, avant même d'avoir esquissé le premier pas de danse, vous aurez immanquablement le tournis.

« Jeux de mains, jeux de vilains ! » Oui peut-être bien, Maman mais, paradoxe déroutant, ces jeux de mains sont le point de départ d'une pratique martiale pleine de sagesse et de respect de l'autre.

Saisir contre sa volonté un *aïkidoman* par la main est une erreur fatale et si, d'aventure, ce qui est peu probable, vous rencontrez l'un d'entre eux auquel, empli de ressentiment, vous seriez tenté de serrer la louche façon tournevis, tournez-lui plutôt les talons, au risque de paraître impoli, et fourrez-vous les mains dans les poches, votre mouchoir par-dessus !!!

19^e épisode - L'atémi

Autre façon d'introduire la technique, l'*atémi*. L'*atémi* est un coup. Bêtement. Mais un coup qui peut faire du dégât. Si le tatami est ton meilleur ami, l'*atémi* est ton pire ennemi. Il se trouve qu'en aikido on ne donne jamais d'*atémi* : on te montre que tu peux en donner. À tout instant. Toujours là où l'on ne l'attend pas, toujours présent, toujours sur toi. De fait, c'est une sorte de fantôme virevoltant autour de toi, que tu sois *Tori* ou *Uké*. Du coup, il convient de toujours regarder l'adversaire et de se comporter comme s'il ne pensait qu'à ça. Parce que, pour de vrai, il ne penserait qu'à ça.

En réalité, on le trouve dans les attaques d'*Uké*, alternative aux saisies dont nous avons déjà parlé, et il permet de réaliser telle ou telle pratique : *shomen ushi*, *yokomen ushi*, *tsuki*, etc. de face, de côté, avec le tranchant de la main, le poing ou les doigts, combiné aussi avec des saisies comme *katatédori*, etc. Sans compter les joyeusetés inspirées par un usage immodéré des genoux ou des pieds, l'*atémi* connaît de multiples facettes, non dénuées de paillettes et d'étoiles, surtout pour celui à qui on le destine, et cette diversité le pose sans conteste au rang des moyens destructeurs de premier ordre quand on sait le porter à la bonne vitesse et au bon endroit... Il est donc normal que l'aikido, « art de la riposte, soit en mesure de proposer des clés qui offrent une réponse appropriée à de telles actions », comme diraient les manuels.

La philosophie de la chose est la suivante : *Tori* doit être en mesure de répondre à l'attaque d'*Uké*, qu'elle soit violente ou non, proportionnellement à celle-ci et en protégeant *Uké* contre lui-même. *Uké* dans le même mouvement n'hésitera pas à donner un *atémi* à *Tori* pour peu que la technique de défense pratiquée par ce dernier souffre de quelque insuffisance : un bras mal placé ou un pied ou la hanche. Bref, comme je ne sais pas si je me fais bien comprendre, je vais faire simple et parler clair : un mec pète les plombs et veut t'en broser une mais durement, non seulement tu dois le peigner selon, mais tu dois le mater des fois qu'il se ferait du mal et –le comble– c'est qu'il est fondé de te coller une mornifle derechef si tu fais mal ton boulot.

Franchement, c'est pas juste ! Il n'y a plus de valeurs morales, plus de déontologie, plus rien et c'est à désespérer de tout. Sérieux grave.

En fait, c'est ainsi que l'on apprend que, les situations réelles étant par nature incertaines, elles peuvent prendre ou la voie du *budo* ou celle du *bujutsu*. Autrement dit, celle de la fusion harmonieuse des énergies de *Tori* et *Uké* : c'est le *budo* qu'enseigne rigoureusement l'aikido et qui conduit à la cessation la plus rapide possible de la situation d'affrontement. Ou celle de l'attaque et de la contre-attaque, le *bujutsu* auquel tout aikidoka doit cependant se tenir prêt. En effet, *Uké* peut toujours vouloir s'entêter dans son attaque, et pour assurer sa sauvegarde, *Tori* ne doit plus hésiter à recourir à la riposte.

Par conséquent, sur le tatami, intervient la notion de degré de l'attaque étroitement corrélée avec le degré d'apprentissage et le niveau des pratiquants. Des consignes guident les élèves par des mots précis : on a fréquemment recours à des concepts concrets et rigoureux comme l'« intensité », « la sensation », « en quelque sorte », « des fois que », « si y a pas moy',... », etc. Mais le meilleur, celui que je préfère, celui qui provoque le plus de « sensations » pour décrire ce qu'il faut bien appeler un affrontement pugilistique, c'est la « sincérité ». La « sincérité » voilà du concret. La « sincérité »... Comment dire ?... C'est, par exemple lors d'une attaque, développer cette dernière avec réalisme, en justesse et en force, bref ne pas faire à moitié dans l'authentique. Or, pour des raisons de sécurité, plus pour *Uké* que pour *Tori* d'ailleurs, il faut conjuguer cette vigueur avec une certaine forme de douceur. Si une fois l'attaque parée, *Uké* continue celle-ci en force, cette force déployée risque fort de se retourner assez durement contre lui. La « sincérité » est donc un cocktail subtil de vigueur limite douloureuse et de tendresse un chouia réconfortante.

Et en effet, quand on y songe, que ferions-nous sur un tatami si nous n'y mettions pas de la « sincérité » ? Du mou pour chat ? Des cordons de guimauve ? De la mollesse orientale de bain turc ?... Bref, toutes choses très éloignées de ce que nous sommes venus trouver dans le petit dojo scintillant tout seul dans la nuit étoilée du printemps.

20^e épisode - Martial ? C'est mon pote...

(A tribute to Jean-Marie and special thanks to... Bruno)

L'aïkido se déploie dans un univers conventionnel à partir de situations abstraites et codifiées dans lesquelles un pacifiste-né joue l'agresseur contre son *alter ego* sommé de se défendre tout en le protégeant.

Je m'interroge : tout cela est-il bien raisonnable ?

Dans les situations réelles, il faut bien admettre que les choses sont plus simples et directes et que les moyens utilisés sont parfois au-delà de ce que l'aïkido pourrait permettre de surmonter (que faire contre une balle de revolver ?). Bref, dans la réalité, ça dérouille dur.

N'empêche que ce n'est pas une raison pour transformer le cours d'aïkido en *Lac des cygnes* ou en cours de rock acrobatique pour *sweet little sixteens*. Il est nécessaire d'y mettre un peu du sel, du piquant, du nerf, du pili-pili, du rythme chaloupé du tango.

Voluptueux mais faudrait quand même savoir à qui qu'on cause, quoi...

Il est donc nécessaire de trouver un juste compromis qui satisfasse l'apprentissage et l'application, autrement dit la réalité supposée dans laquelle une technique donnée pourrait être exécutée pour de vrai.

En des temps plus anciens, on a essayé de travailler en portant de vrais coups et avec de vraies armes mais ça faisait des histoires et on perdait trop de membres, dans tous les sens du terme : or –je vous le demande– que sont des combattants quand ils ne sont plus ?... On en est donc revenu à des choses plus « raisonnables », par exemple, le fameux *atemi*, dont j'ai dit un peu vite dans l'épisode précédent qu'il n'était plus que suggéré en aïkido : on ne le donne effectivement plus, sauf lorsque l'on travaille avec les armes. Illustration concrète, rétroactive et corrective, d'une conception plus « raisonnable ».

Mais, finalement, le seul raisonnable de la bande c'est « martial ».

« Martial », c'est ce poivre acéré et fibreux qui assaisonne du juste tempo la réalisation des techniques et sans lequel elle serait nulle et non avenue. Purement, simplement.

Nos professeurs utilisent unanimement ce mot pour invoquer le concept par lequel on peut juger de l'efficacité d'une technique, de son exécution réaliste, du concret d'une situation opposant *Uké* et *Tori*. C'est une idée qui doit rester fixe au cours de l'entraînement, tant dans l'apprentissage que dans l'application, une idée qui doit commander une concentration de tous les instants. Faute d'y souscrire, on peut être surpris douloureusement par une attaque même purement démonstrative.

Cela dit, il est bien difficile de ne jamais se laisser surprendre, il n'est donc pas inutile de préciser que souplesse et rapidité de déplacement aident à ne pas trop souffrir (des torsions de poignet de type *sankyo* ou *nikkyo*, par exemple).

Enfin, moi, ce que j'en dis...

PS : Pour un autre "éclairage" de la question, je voudrais recommander l'article suivant à votre aimable attention : « Cultiver l'esprit martial » de Stanley Pranin - Février 2003 (Traduction française: Damien Gauthier), paru sur le site *Aïkido journal*. Il m'a plu, j'ai plaisir à le partager avec vous et j'espère qu'il vous plaira : <http://www.aikidojournal.com/article.php?articleID=362&lang=fr>

21^e épisode - La novillada

(A tribute to François)

J'errais dans les ténèbres, gauche et maladroit, me heurtant aux murs de bois, aux flancs de mes congénères, qui, comme moi, les naseaux soufflants, cherchaient éperdus le chemin vers la lumière, le vert de leur enfance, les vallées herbeuses de la sierra de Guadalupe et l'eau fraîche du Guadiana grondant, l'air léger, le parfum entêtant des asphodèles, les rayons vibrants du soleil d'Estrémadure... Nous courions dans la nuit des corridors, nous allions, toujours nous allions, sans savoir où, et nous courions vers les destins que d'invisibles *dei ex machina* décidaient pour nous. Nos sabots martelaient de leur tonnerre sourd le sol poudreux et la poussière se mêlait à notre salive en une écume couronnant notre bouche. Par instants, nos râles impuissants ponctuaient notre cavalcade, notre course hagarde, pour nous conduire en un lieu où nous fûmes brusquement parqués, hors d'haleine. Le calme se fit.

Tout s'arrêta dans un silence glaçant malgré la chaleur que nos corps tassés rendaient encore plus forte. La nuit se fit plus épaisse et j'entendis mon nom.

D'abord, je n'en fus pas bien sûr mais très vite je me rendis compte qu'il s'agissait de moi car, par un miracle que je ne m'expliquais pas, je me retrouvais, séparé des autres, enfermé entre quatre planches dont une laissait filtrer quelque lueur... Ce qui se révéla finalement une porte s'ouvrit tout à coup sur un vaste champ de lumière. J'entrai dans l'arène inondée de soleil.

J'ignorais alors que même les mouches évitent cet endroit.

Trop occupé à galoper enfin, aveuglé oui mais grisé par l'espace, ivre d'être libre, je courais en tous sens, je courais et je courais encore... Quand un homme, vêtu de noir et de blanc, d'un pas calme vint se planter devant moi, sûr de lui, et me fit face.

Cela seul me stoppa dans ma course.

Ami ou ennemi ? Immobile, je le toisais sans parvenir à le déterminer. Trahissant mon inquiétude, mon sabot gauche raclait le sol. Je fulminais et ma fureur n'était pas moins grande que ma peur. C'est alors qu'il me provoqua d'un simple mouvement de ses hanches. Je vis rouge sans qu'il eût besoin d'agiter de mouchoir. Et je fonçais mais ne rencontrais que du vide, l'homme s'esquivant chaque fois que de ma course je le prenais pour cible. Je tournais et tournais autour de lui, rageant devant mon impuissance à l'atteindre. Entraîné dans cette ronde infernale, les palissades de bois, les drapeaux de couleur, le sable brûlant en pleine lumière et le sable gisant dans la fraîcheur de l'ombre, tout se mit à tourner autour de moi dans un maelström étourdissant qui me donna jusqu'à l'oubli de qui j'étais.

Asphyxié sous l'effort pour atteindre cet homme tranquille qui disparaissait et réapparaissait après chacun de mes coups de butoir.

Mes efforts étaient aussi vains que les assauts d'un hanneton qu'affole une lampe la nuit et je perdis jusqu'au sens de mon identité, gardant seulement trace, dans mes souvenirs, de métamorphoses surréalistes et protéiformes.

Ainsi, aussi loin que je me rappelle, je devins tour à tour un cerf, cœur battant la chamade, la meute aux trousses, une bougie mouchée à bout de souffle, un paillason que l'on bat, un cyclone sans prénom, un molosse édenté, un clou que l'on visse, une vis que l'on cloue, une palombe arrêtée qui tombe en plein vol sans savoir pourquoi, une pièce de mécano que l'on tord, une chanson sans refrain, une immense baleine à bosse, enfin, se dressant tout droit jusque haut dans le ciel et retombant à grands fracas dans les flots écumants...

Aujourd'hui, et pour la première fois, ce fut mon tour d'être appelé au centre du tatami pour une démonstration avec le maître.

22^e épisode - Le cours des choses

(A tribute to Bruno)

« Un bon maître a ce souci constant :
enseigner à se passer de lui. »

André Gide

C'est un aikidoka avancé, ceinture noire deuxième dan. Dans le petit dojo de Marcq, il est arrivé longtemps avant l'heure du cours dont, pour la première fois, ses maîtres, ses *senseï*, lui ont confié la direction. Je crois avoir lu, çà et là, que c'est un devoir pour un pratiquant avancé de transmettre à son tour à d'autres ce qu'il a appris de ses maîtres. Mais, le faire ne va pas de soi. C'est franchir une nouvelle étape, c'est opter pour une nouvelle posture qui représente en elle-même un saut qualitatif.

Seul, les yeux fixes, regardant sans les voir les murs ou la porte, il parcourt le tatami, de droite et de gauche, en long et en large, d'un pas prudent d'échassier, du pas d'un homme tout entier dans ses pensées. Il repasse son cours, le premier qu'il donnera.

Il est empli de l'honneur que ses maîtres lui accordent, de cette confiance dont à présent il a la charge sous la forme d'une responsabilité qu'il juge, à raison, importante et qu'il ne songerait pas un instant à esquiver même si elle lui fait un peu peur. Aussi est-il un peu nerveux et, pour tout dire, il a ce trac qui témoigne de la conscience professionnelle qu'il place dans ce cours. Lui qui a été si souvent sollicité pour les démonstrations, jouant pleinement son rôle d'*Uké*, sera-t-il à la hauteur ?

Il s'agit d'être de l'autre côté de la barrière cette fois et la différence n'est pas mince : il faut penser à tout et rester au poste de commande quoi qu'il arrive. Et puis, qui viendra au cours ? Comment se comporteront les autres qui, d'habitude, suivent le cours comme lui ? Autant de questions dont l'absence de réponse certaine ne peut qu'accroître ce malaise particulier...

Pour y échapper, il repasse, non sans un peu de fièvre mais le plus méthodiquement possible, la progression qu'il a choisie après maints débats intérieurs : écartant le choix d'aborder une technique unique qui aurait servi de fil rouge au cours en variant les attaques, il a décidé d'opter pour une attaque unique, *ai hammi kataté dori*, et d'en décliner, non pas toutes les techniques possibles, mais, comme il me le confirmera humblement plus tard, toutes celles qu'il connaît, lui. Car, il sait qu'il reste toujours pour l'instant l'élève de ses maîtres.

Les premiers élèves arrivent. Ils sont au courant que son tour est venu de leur transmettre l'enseignement ; il n'échappera donc pas à quelques brocards qu'il reçoit de bonnes grâces en souriant : « Bonjour, Maître... ».

Ils seront sept en tout : c'est une période de vacances et beaucoup sont absents. La relation pédagogique s'en trouvera certainement facilitée même si l'enseignant frais émoulu eût aimé pour son premier cours avoir plus d'élèves... Aucun parmi eux ne porte de *hakama* : ce sont donc principalement des débutants, ce qui pour les démonstrations rendra peut-être les choses plus compliquées... « Enfin, on verra ! » se dit-il.

Le cours commence. L'échauffement habituel permet d'engager la pratique sur un terrain connu et reconnu par tous. Puis, débute la première démonstration. La voix de l'enseignant est un peu rentrée. Il faut tendre l'oreille pour entendre les consignes. Cet avatar, dont le trac est la cause, ne durera que quelques instants, jusqu'à ce que, entrant dans le vif d'*Uké* (!), il ait le sentiment d'être tout à son sujet.

Il faut dire que passer ainsi de l'autre côté du miroir est une situation, nouvelle pour lui, qui le place dans l'inconfort : il est un compagnon de jeu qui doit établir, le temps d'une séance, la relation maître-élève qui est d'habitude assumée par d'autres. Le regard des élèves à ses explications et démonstrations aura tôt fait de le rassurer et de faire pencher le fléau de la balance du bon côté. Le petit nombre d'élèves permettra aussi à l'enseignant débutant de corriger de façon plus individuelle les tentatives heureuses et malheureuses des apprenants.

Son premier cours : on essuie les plâtres forcément ! Par exemple : il faut apprendre à ménager son souffle et en garder suffisamment pour la démonstration et les explications parfois simultanées. Des mots eux-mêmes, il faut éviter les pièges : ils peuvent faire défaut ou trahir, ou faire dire des choses malgré soi, des choses que l'on n'imaginait même pas dire. Une chose est de montrer, une autre de désigner ce que l'on montre... Tous les mots ne se valent pas, et quoi que l'on fasse, la syntaxe

française reste de rigueur. Eh ! Comment faire, dans le feu de l'action, quand les mots se bousculent au portillon et ne viennent pas dans le bon ordre !?! Et la fatigue par là-dessus qui s'en mêle et qui, par exemple, conduira les élèves, ébahis –quoique intéressés–, à découvrir un concept inédit, avant-gardiste, que dis-je avant-gardiste, i-nes-pé-ré, la synthèse en un petit mot-valise de l'action par devant et par derrière : l'*omura* !!!

Au-delà des rires et du plaisir de la séance, ce n'est pas ce que les élèves retiendront, évidemment. Car l'objectif du cours, en bout de course, est bien atteint, de l'avis même des participants. La déclinaison méthodique des techniques sur une même saisie, le nom de chacune, la possibilité de les réaliser sous la forme *omoté* et la forme *ura*...

Et, pour moi, nouveau que je suis, je ne cache pas que cette expérience me satisfait par l'idée qu'à tout moment de sa vie, un *aikidoka*, moyennant un peu de remise en cause, puisse être un nouveau... de nouveau !

23^e épisode - une mémoire des sensations

Le soleil donne sur ma page ensommeillée. La plume hésite à la réveiller d'un nouveau conte... L'ombre de mon stylo s'approche de la feuille ensoleillée, à toucher le papier vierge, à le caresser de nouveaux propos et l'ombre du crayon, après s'être jointe à la pointe qui la crée, se relève et s'éloigne, pour laisser au papier lettre morte, aux pensées éphémères leur humeur vagabonde...

Pour une fois, musardons, voulez-vous ?

D'ailleurs, comment noter ce que l'on fait en cours ? D'où vient cette impossibilité à le faire ? Ce n'est pas faute d'explications pourtant... Mais elles sont couplées à des démonstrations qui ajoutent autant sinon plus de ce sens que ne comprennent pas les mots. Parfois même on nous donne à observer des démonstrations multiples, réalisées sous plusieurs angles qui se suffisent en elles-mêmes, je veux dire, qui suffisent à transmettre la technique. Certaines choses relèvent de la mémoire « verbale » ; ce sont celles que les mots désignent, ceux de l'enseignement officiel ou ceux que nous pourrions leur donner pour nous-mêmes, et ces mots pourraient certes être reportés. Quelques schémas pourraient aider aussi... Mais tous ces efforts restent impuissants à rendre compte de toute l'activité physique d'une technique réalisée dans l'espace, en trois dimensions. C'est toute l'importance des démonstrations, de la transmission directe et orale.

Oui, mais alors, à défaut de noter, comment retenir tout cela ? Ne pas le perdre ? Le conserver en mémoire ?

Nous vivons cette époque formidable où nous pouvons avoir recours aux vidéos et aux photographies et cela sans retenue : elles sont le plus souvent libres d'accès sur internet. Mais ce ne sont que des notations, tout au plus, auxquelles il est bon de se référer, dont on peut faire son miel mais qu'on peut difficilement interpréter mécaniquement et qui ne résolvent pas tout.

En revanche, n'est-il pas plus intéressant de nous demander ce qui fait le liant de tout cela et qui demeure quand tout le reste est oublié, qui sort de nous-mêmes quand tout à coup sollicités par une attaque, nous choisissons telle réponse plutôt que telle autre... Je crois pouvoir hasarder que ce liant, c'est précisément la « sensation », ce mot un peu abstrait dont le *Sensei* se sert lorsqu'il veut nous alerter sur un aspect particulier d'un exercice donné.

Par exemple, le centrage dans une technique donnée. On peut se centrer correctement par rapport au partenaire mais ressentir la « sensation » que procure ce centrage correct est sans doute, en termes de mémorisation, de notation, la chose la plus importante.

J'aimerais tenter de donner un tour concret à la définition de la « sensation », telle qu'il me semble pouvoir la comprendre à travers un exemple simple : la plupart d'entre nous savons, pour l'avoir expérimenté, que certaines choses une fois apprises ne s'oublient jamais comme nager ou rouler en vélo. Si vous avez un jour vraiment roulé en vélo, même après trente ans d'interruption, vous n'aurez aucun mal à reprendre votre envol à bicyclette parce que vous retrouverez très vite ces sensations que le corps a enregistrées pour vous, qu'il a gardées en mémoire, allez savoir où ?

Ces sensations sont le guide des actes nécessaires pour assurer l'équilibre, et tout ce qui est requis pour jouer de la petite reine, sans tomber au premier gendarme couché, en évitant allègrement les gendarmes debout... au carrefour.

Mais ce qui fait la richesse de telles sensations ne se traduit pas seulement dans le fait qu'elles puissent être une sorte de notation inconsciente du ressenti par le corps, elles s'illustrent aussi dans le fait, immédiat, qu'elles permettent de percevoir la justesse de réalisation d'une technique, son efficacité.

Mieux, en aikido, la sensation est la clé de voûte d'un dialogue entre *Uké* et *Tori*, dans lequel, par exemple, *Tori*, par le centrage correct de sa position, fait ressentir à *Uké* comment et quand il doit chuter sans qu'une parole soit prononcée, car la sensation peut également se partager.

Il y a donc un intérêt pédagogique majeur pour l'apprenti que je suis à chercher à ressentir les « sensations » dont le *Senseï* cherche à me faire partager la connaissance non seulement parce qu'elles me permettent de vérifier si je fais bien la technique mais parce qu'elles me permettent d'en garder une trace indélébile et me fournissent un moyen de mémorisation commode et adapté à l'exercice.

Un frisson me parcourt et me sort de ma torpeur. L'ombre peu à peu a conquis la page restée blanche. Seul un petit point subsiste, en mémoire de l'hésitation qui m'a fait surseoir à écrire un nouvel épisode. Point final ?... à quoi ? Je ferme mon calepin. Aujourd'hui, je n'aurai rien écrit ...

24^e épisode - Les armes : faire de barbarie vertu

Exit le pistolet à tirer dans les coins, la Kalachnikov qui tousse, le lance-flammes brasero et la grenade au poivre vert. Nous sommes ici résolument dans une tradition pluriséculaire, la plus pure : une tradition mise au point, portée, mitonnée, par plusieurs armées d'exégètes de la purée mousseline assaisonnée à la sauce samouraï.

Je ne sais encore que très peu de choses sur les armes, voyons tout de même ce que je peux en dire...

Leur nom :

le sabre : le *ken* ou *bokken*,

le bâton : le *jo*,

le couteau : le *tanto*.

Je ne m'étendrai pas sur leurs caractéristiques techniques qui se trouvent dans tous les bons manuels, et puis, je risquerais trop de me couper. Pour ne rien vous cacher, un avaleur de sabre à qui viendrait l'idée fantaisiste d'user d'un vrai *ken* (sabre) n'en sortirait pas vivant mais en deux morceaux. En effet, le *jo* mis à part, bâton en bois de 1,28m, *ken* et *tanto* sont des lames, qui, en vrai, coupent comme des rasoirs ; c'est pourquoi celles dont on se sert à l'exercice sont en bois dur. Franchement, c'est tant mieux. Même comme cela, elles restent très dangereuses. Si elles étaient en aubier, en liège ou en bois de boîtes à cigares, croyez-vous qu'elles laisseraient, à l'effleurement à travers le *gi*, un petit bleu ressemblant à la morsure du croc d'un chien ? Il faut donc les manipuler avec toute l'attention et la prudence voulues.

Sabre contre sabre, bâton contre bâton, couteau contre couteau, mains nues contre couteau... Toute la panoplie des situations est parcourue régulièrement. Toute ? Pas tout à fait...

Si au *tanto* on cherche plutôt à désarmer l'adversaire, quitte à lui coller des atémis qui lui rendront la raison, au *ken* on cherche plutôt à lui trancher la tête ou à l'ouvrir en deux pour lui faire recouvrer la voie de la sagesse. Quant au *jo*, la nuance s'impose : là aussi désarmer l'adversaire n'est pas hors de propos mais s'il insiste, on peut toujours lui fracasser un petit quelque chose, un sternum, un genou qui traîne, que sais-je encore !!!

Je ne m'engage pas beaucoup en affirmant que les armes sont l'extension de nos petits poings vengeurs, de nos mains de primate reconverti dans la grande distribution de claques, toujours prêtes à souffleter leur petit monde. Or, en aikido, les exercices au sabre, au bâton, au couteau sont souvent des préalables nécessaires à la plupart des techniques à mains nues. Ces techniques ont été inspirées à Maître Morihei Ueshiba (1883-1969), inventeur de cet art martial pacifique qu'est l'aikido, par sa pratique des armes, faisant ainsi de barbarie vertu. Aussi n'est-il pas rare dans un cours de commencer une même technique par les armes et de la poursuivre à mains nues, ou de faire des allers-retours d'un moyen à l'autre pour en évoquer les similitudes.

Évidemment, tous les coups possibles sont permis, même les coups de poing, qui permettent de déstabiliser l'adversaire porteur d'une arme.

Disposer d'une arme est une grande force mais aussi une grande fragilité : l'attaquant concentre toute son attention et son énergie sur l'utilisation de son arme. On s'en rend particulièrement compte dans l'exercice « couteau contre mains nues ». Vous me direz qu'il reste toujours la possibilité de lancer le couteau, mais quelques raisons président au caractère hautement improbable de la situation.

D'abord, le *tanto* est un arme de poing et non une arme de jet.

Ensuite, il est vivement recommandé de ne jamais le saisir par la lame, la conséquence immédiate pouvant être de se trouver réduit à chercher ses doigts à quatre pattes sur le tatami... Ce qui provoquerait immanquablement l'hilarité bon enfant de vos petits camarades de classe.

Enfin, celui qui détient une arme a tendance à la garder plutôt qu'à s'en débarrasser...

Il me semble que voilà bien toutes les raisons pour lesquelles on ne connaît pas de lanceur de *tantos* qui ait fait carrière, même chez Bouglione.

Aux armes enfin, on crie beaucoup. Chose que l'on ne pratique pas à mains nues, du moins à ce que j'ai pu observer jusqu'ici. Le cri porte un nom : le *kiai*. Les Britanniques, fins blagueurs, semblent être

à l'origine de sa réputation de « cri qui tue » au XIX^e siècle. Mais laissons-là les petits malins, les anecdotes et les légendes pour l'instant : ce cri est quelque chose de trop sérieux pour en galvauder la présentation.

Je me contenterai aujourd'hui d'en donner une définition simple : en situation face à un adversaire, le *kiai* est un cri de gorge ou de glotte qui unifie, par contraction simultanée, la plupart des organes de la cage thoracique et de l'abdomen en libérant d'un seul coup toute l'énergie de celui qui le pousse. Anatomiquement, ce mouvement, s'il est bien contrôlé, peut ainsi, entre autres vertus, amortir les coups reçus par le pratiquant.

Ce n'est pas tout, tel que je l'ai vu réaliser, il donne un air indéniable d'autorité à celui qui le pousse, c'est le moins que l'on puisse dire car celui qui l'entend (j'avais d'abord écrit qui le « reçoit » comme l'on reçoit un coup...) semble être au bas mot paralysé par l'attaque conjuguée au cri.

Est-ce un effet de mon éducation judéo-chrétienne, du sens, asséné à coup de punitions, de la mesure, de la réserve et de la bienséance, d'une pudeur naturelle hors de propos ??? Force m'est de constater que le nouveau que je suis a un peu de mal à pratiquer ce hurlement brusque, notamment à conjuguer l'attaque et le cri à l'unisson et mes cris essoufflés tiennent plus des ahanelements d'un porte-faix ou des pépiements d'un poulet nourri au grain que du feulement du tigre affamé ou du barrissement de l'éléphant qui s'apprête à foncer sur son agresseur.

D'ailleurs, leur effet se résume à peu de chose : terrifier seulement ma propre image dans le miroir !

25^e épisode - Plus nouveau que moi

Aborder toute chose avec un cœur neuf.
Maître Seïgo Yamaguchi

Il y a maintenant sur le tatami plus nouveau que moi. Cela me fait un peu drôle. J'ai un peu l'impression d'être poussé par derrière ! Certains parmi nous sont arrivés après moi et comme moi, ils ont été accueillis par des membres du bureau ou des membres avancés qui, s'empressant auprès d'eux, les ont présentés à l'ensemble du groupe réuni sur le tatami. Une question leur est fréquemment posée : ont-ils déjà pratiqué l'aïkido ou un autre art martial ? Mais, au-delà, les présentations sont somme toute assez brèves. Une certaine forme de retenue est de mise pour ne pas mettre mal à l'aise la personne qui arrive. Or, si le nouveau est présenté au groupe, les autres ne le sont pas, ce qui fait qu'un nouveau pourra mettre un certain temps avant de connaître les autres un peu mieux. Mais, le temps de vous expliquer la chose et la pratique sur le tatami a commencé et elle y supplée déjà. La pratique n'est-elle pas au fond le meilleur moyen de se connaître les uns les autres ? Puis viennent ensuite d'autres manifestations de l'association : un stage, un pot, une sortie...

On pourrait d'ailleurs trouver là matière à de belles histoires pour les générations à venir, des contes bien édifiants sur la veuve ou l'orphelin à raconter aux veillées d'hiver sous l'âtre où brûle un bon feu, comme, tiens ben justement, un orphelin se retrouvant nez à nez, *Tori-Uké* devrais-je plutôt dire, avec son géniteur sur le tatami, ce géniteur qui lui a tant manqué pendant toutes ces années, après maintes recherches infructueuses... Mais, bon, on va encore dire que je m'égarer...

En tout état de cause, si on est toujours le nouveau de quelqu'un, un nouvel arrivant l'est *a priori* de tous ceux qui, déjà présents, l'accueillent.

C'est ainsi que parfois, répétant une technique avec un plus nouveau que moi, je sens à ses yeux qu'il me voit, à tort, comme quelqu'un de plus initié que lui. Quelques mois ne suffisent pas à faire la différence et l'erreur serait de céder à ce regard qui, de temps en temps, pour peu que l'explication ait échappé à son entendement, réclame à « plus avancé », du moins le croit-il, un complément d'information qui le guidera dans la pratique. Seul le professeur peut le faire vraiment, et aussi certainement les avancés portant hakama, encore qu'eux-mêmes ne le fassent qu'à dose homéopathique et seulement à coup sûr.

On aurait tort de rapporter la mesure de l'apprentissage à la chronologie des arrivées. Si l'image de la voie que l'on suit est pertinente, la place des personnes qui la suivent sur celle-ci peut varier à tout moment, quel que soit le degré d'avancement de la personne, d'une technique à l'autre... Tel qui se trouvait après moi, comprenant mieux que moi une technique, se retrouve parfois très loin devant moi... Les interruptions dans la régularité de l'entraînement ralentissent ce cheminement, de même un long moment d'oubli d'une technique pourtant apprise dans le passé.

Le rythme de l'apprentissage est donc fonction de la régularité de l'entraînement, du désir et de la volonté de progresser, de l'âge certainement, mais il est aussi et surtout propre à chacun et les professeurs consacrent une partie de leur attention à adapter ce rythme à chacun d'entre nous. Certes, il y a les passages de grades : ils fixent, à un moment donné, un jalon sur cette voie pour un certain nombre d'individus qui ont satisfait à l'exécution des techniques requises. Mais le cours reprenant, tout redevient mobile, volatil... La progression sur la voie de l'aïkido est comme le sens de l'équilibre lorsque l'on marche : une perpétuelle remise en cause sans laquelle aucune avancée n'est possible et je ne serais pas autrement surpris de découvrir que le nouveau que je suis aujourd'hui l'est peut-être moins que demain.

26^e épisode - Les oiseaux de passage

*(À Michel, à Jean-Michel,
à Bruno et ceux de Vauban, à ceux de l'ASPTT et d'ailleurs
Bref, aux visiteurs et à tous les... « oiseaux de passage »)*

L'océan. Le temps paraît immuable et la scène semble éternellement se jouer. Même si les moments où je jette un coup d'œil ne m'en donnent qu'un spectacle intermittent...

De ma fenêtre je vois la grève. Là haut, tourbillonne un nuage de mouettes rieuses. Elles se jouent de l'air et de la mer, virevoltent, se chamaillent avec, en fond sonore, le ressac dans lequel les galets chantent. Elles se posent tout à coup sur le sable mouillé, à égale distance, couvrant bien tout le territoire, le disputant pied à pied au soleil, le regard tourné dans la même direction, le bec contre le vent. Puis leur ballet recommence, insatiablement.

Çà et là, quelques macareux noirs et blancs, la mine bougonne, les rémiges croisées dans le dos, passent derrière elles d'une démarche de sénateur, comme à l'inspection. Ils semblent leur faire un brin de leçon, les reprendre, l'une sur un atterrissage un peu violent, l'autre sur le déploiement un peu trop ample des ailes rapporté à la vitesse de son vol.

Les mouettes rient mais retiennent la leçon.

Parfois, au fil des saisons, quelques oiseaux de passage viennent les visiter. Elles ne semblent pas en prendre ombrage. Curieusement. Si j'étais sûr de ne pas me tromper, je gagerais même le contraire tant elles semblent prendre plaisir au nouveau jeu que la situation permet.

À force d'observer ces hôtes occasionnels, j'en ai remarqué de plusieurs sortes.

Bien sûr, de petites boules de plumes, les jours de chaleurs, viennent se joindre à leurs ballets : passereaux au vol effarouché de débutant et hirondelles qui, de leurs ailes, sourient à grands coups d'arabesques dans le ciel. La course des mouettes s'esclaffe alors de tous côtés et le macareux de faction, gardien de l'étiquette, les rappelle à la convivialité nécessaire et les invite à accueillir ces nouveaux compagnons de jeu avec les égards que tout visiteur est en droit d'attendre. Parfois aussi, sans que l'on sache pourquoi, certaines mouettes disparaissent du groupe, puis, parmi elles, certaines aussi reviennent... Une sorte de mystère entoure leur départ mais leur retour est souvent l'occasion de grandes palabres cancanières et de réjouissants jabotages...

Plus rarement, quelque goéland majestueux jaillit de derrière les dunes ébouriffées d'oyats. Attentif à chaque mouette, les évaluant d'un regard qu'il pose comme sans y toucher, il plane d'abord en silence au-dessus du groupe... Puis il vient se poser, avec une délicatesse infinie, au beau milieu de la bande qui cesse d'un coup ses cris stridents, ne bouge plus et reste coite. C'est lui qui va à présent mener le bal, à sa mesure, pour un instant seulement, alternant apprentissage et application, mais avec une vigueur et une bienveillance qui laissera aux mouettes le souvenir de loopings et de chutes vertigineuses dans le tremblement de leurs ailes blanches.

Une autre fois –est-ce lui qui revient ou un autre ?– même jeu, mais cette fois, avant de lancer le bal, il rapporte avec lui je ne sais quel brin d'herbe ou quel rameau qu'il dépose sur la terre en guise de bienvenue. Non cette fois-ci, il s'agit bien d'un autre mais ses leçons de voltige valent autant le détour.

C'est, vous vous en doutez, depuis un rêve que je vous parle (a-t-on jamais vu un macareux donner une leçon de vol à une mouette ?) mais le plus étonnant de ce rêve niche dans ce que ces maîtres du ciel offrent à leurs hôtes à chacune de leurs visites : n'est-ce pas en effet un exploit de « donner des ailes » aux mouettes ? C'est en tous cas un comble qui est le moindre de leur mérite.

27^e épisode - Mon corps change

Je sais. Cela en fera sourire plus d'un. N'empêche que c'est un fait : un des effets induits par la pratique régulière de l'Aïkido est de remettre les pendules à l'heure de la chaîne articulaire, revisser les boulons de la ceinture pelvienne et autres joyeusetés, remodeler certains muscles (je laisse imaginer quels ...), développer le souffle et la concentration, recentrer les mouvements du corps sur le bassin et relâcher les épaules.

Je ressentais déjà un réel bienfait physique au bout de deux mois seulement de pratique.

Bref, comme devait le déclarer péremptoirement mon ostéopathe à qui je confiais mon engouement : « Ouaiiche ! l'aïki c'est un sport sympa ! ».

D'ailleurs, sans être encore un roi du valdingue, un prince des dojos ni un esthète de l'immobilisation chafouine, je confesse que je reviens des cours sur un petit nuage. Fatigué certes, mais avec une sensation subtile de bien-être et d'excitation.

Tout cela est ma foi bien agréable.

Sur le plan psychique, elle satisfait un goût prononcé pour la vertu, le souci méticuleux de bien faire, et, ce qui est nouveau chez moi, pour une attention hypnotique pendant les cours, de celle qu'on attend en général des très bons élèves. Inutile de dire que, pour quelqu'un qui n'a pas eu une scolarité facile, cela fait des vacances. Paradoxalement.

Ce changement d'air me permet de découvrir une nouvelle dimension : les bienfaits qu'un enseignement procure quand il est bon et qu'il est sinon correctement au moins honnêtement appliqué par celui qui le suit et dont le dividende immédiat n'est rien moins que des progrès quasi palpables.

Il est vrai qu'il est bien difficile de chahuter sur un tatami : outre que vous vous feriez immanquablement repérer, vous serviriez *ipso facto* de chair à démonstration pour l'exercice suivant ! Je vous laisse imaginer la terreur... Je plaisante évidemment. Mais enfin tout de même.

On voit donc comme la pratique de cet art martial joue à la fois sur le physique et sur le psychique. Je me garderais bien de développer ici le lien qui existe en chacun de nous entre ces deux pôles et la nécessaire résonance harmonique que l'on peut trouver à travers la pratique de l'aïkido. D'autres ont su, ailleurs et mieux que moi, gloser sur cet aspect ou même, plus fort encore, les suggérer sans en rien dire (!).

N'empêche que ce n'est pas parce qu'on n'a rien à dire (de plus) sur le sujet qu'il ne faut pas en parler...

28^e épisode - Toutes les douches ne sont pas écossaises

Ma gorge se noue, mon esprit confus manque à se concentrer. Ma plume reste interdite devant le papier blanc et les mots me font défaut au moment précis où je me dois d'évoquer quelque chose à côté de quoi les chutes du Niagara ne sont qu'un aimable divertissement pour jeune fille au pair, les cataractes du Nil un chromo de carte postale jauni, le barrage des Trois gorges et les chutes Victoria du Zambèze des pièces et des jets d'eaux pour vasques de fontaine Wallace.

C'est l'évocation du *Bain turc*, lors d'un épisode précédent, qui m'a inspiré l'idée risquée d'aborder aujourd'hui un sujet difficile à traiter, qui plus est par écrit. En effet, tout ne se partage pas si facilement et l'écrit est parfois impuissant à rendre compte de certaines expériences dont le plaisir, au bord de l'insoutenable, arrive en deuxième position, peut-être ex-aequo avec le croissant du dimanche matin, tout juste après le supplice de la chèvre léchant le sel dont on a saupoudré le pied du prisonnier soumis à la question.

Au surplus, parler de ces expériences à ceux qui ne les ont pas vécues pourrait leur donner des idées fausses, des fantasmagories, des visions baroques, qui sait ? D'obscur désirs...

Je veux parler de la douche après l'entraînement.

Mais d'abord, disons-le tout net : sous la douche point d'étiquette !
Il est vrai que nous sommes en dehors du tatami.

Elle se prend nu.

Elle n'est pas obligatoire.

Elle n'est pas un des rites de l'aïkido et pourrait peut-être se confondre avec celle que prennent d'autres sportifs comme les rugbymen.

Au risque d'hériter d'une réputation de conformiste et de passer pour un petit-bourgeois avec son petit manteau et son petit chapeau, je confesse que je sacrifie au bonheur quotidien de la douche réparatrice.

Eh bien, que Saint Zosime m'en soit témoin ! Aucune de celles-ci ne vaut celle qui suit une séance d'aïkido. D'abord parce que c'est la preuve indubitable que la séance est finie (!)² et puis, elle est l'indice, chaque fois vérifié, qu'il existe une vie en dehors du tatami.

² « — Encore qu'on en a vu ne pas lâcher leur jo même sous la douche...
— Oh ? Je le crois pas ?!?!
— Si !... »

29^e épisode - And the winner is...

Notre concours de haïkus lancé à l'occasion du 16^e épisode de ce journal nous aura permis de récolter une moisson abondante de poèmes ayant trait aux chiffres en japonais. Nous tenons à féliciter tous les participants. Après bien des débats pour les départager, nous nous sommes résolus à n'en tirer qu'un au sort par chiffre. Nous espérons que les haïkus que nous avons retenus aideront à fixer à tout jamais dans nos esprits usés de communications trop diverses et trop nombreuses et saturés d'informations le plus souvent inutiles les noms indispensables de ces chiffres.

Sans plus attendre, nous vous invitons à consulter ci-dessous les propositions d'haïkus mnémotechniques concernant les chiffres manquants jusqu'à 10 (pour les chiffres 1, 2 et 3, se reporter au 16^e épisode dans la rubrique « Article ») ainsi que le nom de leur auteur.

4- Yon

Quatre lionnes sur la cheminée
Pressent des livres
Dégriffés.

(M. Pierre Choderlos de Laclos de Billy-Berclau)

5- Go

Dans le silence
Le starter claque : Go !
Cinq lévriers détalent.

(Sir Winston Leonard Spencer Churchill de Nottingham, R.-U.)

6- Roku

Rock ou tango
Je ne n'hésiterais pas
Mais si le mambo s'en mêle...
(M. Vincent Gene de Paris, 14^e)

7- Nana

Chignon blond, Yeux noirs,
Guêpe du septième art,
C'est une super nana
(Mme Marilyn Monroe d'Issy-les-Moulineaux)

8- Hachi

La pluie redouble depuis huit jours ;
« – Hhhatchi ! »
Mais qui donc éternue ?
(Antoine Augustin Parmentier de Montdidier)

9- Kyu

C'est l'horizon
Qui ouvre l'horizon qui le suit
Toujours plus neuf.
(Albert Einstein - Nuille-Orque, E.-U. ?)

10- Ju

10 jours
En Djurdjura et Grande Kabylie,
Voyage compris.

(Jean-Louis Trigano, troisième Club Méd à gauche au fond du couloir)

Les gagnants, qui se reconnaîtront bien tout seuls, ne sont pas réellement ceux qui sont ici désignés. Nous avons pris soin de maquiller leur patronyme par un nom d'emprunt pour ne froisser personne, précaution bien inutile dans le milieu de l'aïkido, mais enfin on ne sait jamais : aïkidoka, on n'en est pas moins homme (ou femme)

30^e épisode -

Si ce que tu as à dire n'est pas plus beau que le silence, alors tais-toi. (Proverbe arabe)

J'ai tenté de livrer au public mon vécu et mes ressentis d'homme occidental découvrant une discipline qui prend racine dans la culture extrême-orientale, une culture dont je ne connais rien ou alors très peu de choses. Mon propos était de noter pas à pas comment l'on devient aikidoka. Je suis encore loin de l'avoir découvert mais je crois en avoir perçu quelques prémices et aussi –si j'osais– un peu de ce « tremblement » qui en fait tout le sel dès les premières chutes. Qu'il me soit donc donné de poursuivre la pratique de l'aïkido, c'est tout ce que je souhaite et j'espère humblement être en bonne voie.

Le temps est venu pour moi, débutant bravache et bavard, de me taire.

Je pourrais invoquer le fait qu'après une petite année de pratique de l'aïkido, je ne peux décemment plus me considérer débutant. Il est vrai que ma parole ne porte plus ces questions naïves qui montent aux lèvres rondes des béotiens quand ils foulent pour la première fois le tatami de leur mâchoire, que mes yeux n'ont plus cet éclat, vif d'être en alerte, ni ce regard neuf de qui dévore tout ce qu'il découvre, que mes oreilles, enfin, se sont à présent rabattues façon cocker et n'entendent plus comme nouvelles chansons ces sons qui les avaient fait se dresser en pointe sur la tête.

Mais finalement non, je n'évoquerai pas cette raison trop commode. Devient-on d'ailleurs jamais autre chose qu'un débutant dans cette voie si particulière ? Je n'en sais encore rien mais j'ai appris au moins à être prudent en la matière... Simplement, il est une saison pour la parole et une saison pour le silence, et je sens que la saison du silence est venue.

Ainsi, me taisant, je me ferai un devoir de vacance. J'attendrai sagement, assis en *seiza*, d'avoir quelque chose de beau à dire. Avec un peu de chance, la voie qui s'ouvre devant moi est radieuse et cela ne manquera pas d'arriver. Mais chaque chose à son rythme.

Peut-être aurai-je cet honneur d'être à nouveau invité à prendre la parole ? Je verrai alors ce qu'il conviendra de faire. Le silence est parfois la meilleure réponse.

Avant de me taire tout à fait, je dois remercier les membres du club de leur patience et d'avoir fait la démonstration que l'on peut plaisanter avec l'aïkido sans perpétrer quelque crime de lèse-majesté, sans être taxé de tenir des propos incorrects au regard de l'étiquette, sans porter atteinte enfin à la vénération qui nimbe habituellement les rites des arts martiaux.

Je reconnais bien volontiers n'avoir pas écrit que des choses justes dans ce journal et je remercie mes pairs de ne jamais m'avoir censuré, ni tancé vertement quand je me trompais ostensiblement, de m'avoir ouvert quand j'étais fermé, fermé quand j'étais ouvert, et de m'avoir mis en tête de gondole dans les niouzes du site.

Je sais des aikidokas avancés que j'ai fait bien rire et des débutants qui ont reconnu dans mes propos des choses qu'ils avaient eux-mêmes ressenties.

Je remercie de tout cœur ceux qui m'ont fait part du plaisir qu'ils ont eu à la lecture de ce journal, cela aura été ma plus belle récompense et le meilleur encouragement à continuer.

Enfin je ne pourrais conclure ce journal sans mentionner la participation active de Sophie, mon épouse, ma femme, mon adorée, qui a accepté de traquer impitoyablement les coquilles et les fautes d'accord qui auraient nui à une lecture sereine de ce texte et qui a su si bien trouver le moyen de me consoler quand, bête que je suis, j'oubliais tout des techniques...

Table des matières

Date de parution

Aïkido : Journal d'un débutant 1

Avant-propos	3	
1 ^{er} épisode - Il n'y a pas d'âge pour bien faire	3	9 - 15 déc.
2 ^e épisode - Des tout petits, des gros, des minces Des tout petits et des géants	4	16 - 23 déc.
3 ^e épisode - Cercle vertueux	5	24 - 30 déc.
4 ^e épisode - L'étiquette (1) : Un peu de manières et deux doigts de silence éloquent	6	31 déc-6 janv
5 ^e épisode - L'étiquette (2) : Le costume	7	7 - 13 janv.
6 ^e épisode - L'étiquette (3) : La position de repos	8	14 - 20 janv.
7 ^e épisode - Mister <i>Kyu</i>	9	21 - 27 janv.
8 ^e épisode - Fais ce que tu vois et pense à ce que tu entends	10	28 janv-3 fév
9 ^e épisode - Omoté et Ura montent en bateau	11	4 - 10 fév.
10 ^e épisode - Mon cœur...	12	11 - 17 fév.
11 ^e épisode - Le métier rentre aussi par les genoux	13	18 - 24 fév.
12 ^e épisode - L'invitation au bal ou l'invite à venir s'exercer	14	25 fév.- 3 mars
13 ^e épisode - Attention ! Chutes de pierres...	15	4 - 10 mars
14 ^e épisode - Exclusif : nous sommes tous handicapés d'un côté	16	11 - 17 mars
15 ^e épisode - Quand le Japonais compte...	17	25 au 31 mars
16 ^e épisode - Grand concours d'Haïkus	19	
17 ^e épisode - « On oublie tout, sous le soleil de Mexico... »	21	1 ^{er} - 7 avril
18 ^e épisode - Aïki s'y frotte s'y pique	22	8 - 14 avril
19 ^e épisode - L'atémi	23	15 - 21 avril
20 ^e épisode - Martial ? C'est mon pote...	24	22 - 28 avril
21 ^e épisode - La novillada	25	29 av. - 5 mai
22 ^e épisode - Le cours des choses	26	6 - 12 mai
23 ^e épisode - une mémoire des sensations	28	13 - 18 mai
24 ^e épisode - Les armes : faire de barbarie vertu	30	19 - 25 mai
25 ^e épisode - Plus nouveau que moi	32	26 - 1 ^{er} juin
26 ^e épisode - Les oiseaux de passage	33	2 - 8 juin
27 ^e épisode - Mon corps change	34	9 - 15 juin
28 ^e épisode - Toutes les douches ne sont pas écossaises	35	16 - 22 juin
29 ^e épisode - And the winner is...	36	16 - 22 juin
30 ^e épisode - Si ce que tu as à dire n'est pas plus beau que le silence, alors tais-toi. (Proverbe arabe)	37	23 - 29 juin
Table des matières	38	

Copyright © 2007, Dominique Aliquot, La Madeleine.

www.dominique-aliquot-artiste.com -
dominique.aliquot@wanadoo.fr

Tous droits de l'auteur des œuvres réservés. Sauf autorisation, la reproduction ainsi que toute utilisation des œuvres autre que la consultation individuelle et privée sont **interdites**. Toute demande d'autorisation pour quelque utilisation que ce soit doit être adressée directement à l'auteur ou à adagp@adagp.fr ou encore à ADAGP : 11, rue Berryer, 75008 PARIS, tel : 01.43.59.09.79, fax : 01.45.63.44.89