

L'aïkido : une philosophie pour vieux !

« Qu'est-ce que la vieillesse ? C'est d'abord perdre la curiosité », a dit François Mitterrand. Je suis vieux ; j'assume. Comme le dit la sagesse populaire : « On ne peut pas être et avoir été ». C'est donc la curiosité qui m'a conduit à l'aïkido : j'avais envie de savoir ce que c'est ! Tout simplement. Ont beaucoup aidé ma fascination de longue date pour le Japon et surtout la passion pour le moins communicative de ceux qui sont devenus mes maîtres en la matière, le Docteur Aubry et son épouse qui nous enseignent avec maîtrise, compétence, douceur et humour cet art difficile et de longue haleine.

Premier enseignement : la patience. « Ars longa, vita brevis », dit un aphorisme latin, reprenant la pensée grecque d'un confrère du Docteur Aubry, Hippocrate, (qui ne pratiquait pas l'aïkido, certes, mais qui, comme son collègue actuel de Besançon, savait ce qu'il disait) : « L'art est long, la vie est brève ». Quand on est vieux, on ne s'attend pas à devenir ceinture noire en 15 jours ! Eh oui, la vieillesse, c'est aussi la sagesse ! Alors, on essaie de comprendre ; et puis on répète inlassablement les gestes. C'est dur, mais jouissif. Et ceci explique peut-être cela. (Vieux maso, va !) De toutes façons, de la patience, je n'en aurai jamais autant que mes délicieux maîtres, qui répètent, expliquent, congratulent (hypocrites, allez, mais ça fait quand même du bien !) sans jamais se lasser ! Quelque part, l'aïkido est une philosophie mise en pratique.

Et comme toute vraie philosophie, elle se garde bien d'être éthérée et de négliger le corps. Parce qu'il est là et bien las, le corps des vieux que nous sommes ! Et il regimbe, il se cabre, il proteste, comme un vieux canasson rétif. Mais petit à petit, il s'apprivoise. On se redécouvre des souplesses d'antan. On s'en invente même – ô merveille ! – d'insoupçonnées :” – Tiens ? J'avais donc des muscles, là ?”. Lentement, on chemine ; on progresse. Parfois des impatiences d'une jeunesse perdue font qu'on se désespère de ne pas savoir faire, et de ne pas pouvoir apprendre plus vite. Mais l'aïkido est aussi une école de courage et d'endurance. (Patience, vieille canaille !). Au bout d'un certain temps, on s'aperçoit que le léger mal de dos qu'on ressentait le matin au réveil, qui retentissait dans ses os comme un subtil tintement de glas, annonciateur des vieux jours et, plus loin encore, de la déclivité de la pente qui nous conduit tous à la porte qui se trouve au fond du couloir et qui un jour se refermera pour toujours, que ce petit mal de dos, donc, a disparu. On n'en est pas à sauter dans son slip à pieds joints comme on le faisait à dix-sept ans, mais, bon, on se sent

diablement mieux et plus maître de son corps. Le Docteur Aubry n'est pas médecin pour rien !

Le dojo est aussi un avatar de la palestre antique. On s'y exerce le corps et on s'y réjouit l'âme. On y rencontre des gens que, très vite, on aime bien. On n'a pas de complexes : de toutes façons, on est tous des vieux ! On relativise, donc. (Encore de la philosophie, ou plutôt une philosophie). Et ce faisant, on est tout à fait dans l'esprit - dans la philosophie, dirai-je - de l'aïkido, qui, contrairement à d'autres sports de combat, ignore totalement la notion de compétition. On s'encourage, on plaisante, on se moque gentiment les uns des autres. Et tout cela crée une ambiance fort conviviale qui fait qu'on attend avec plaisir et impatience le cours du mercredi après-midi.

Pour conclure, je n'aurai qu'un seul mot : « Vieux, devenez philosophes (de toutes façons vous n'avez pas le choix) : faites de l'aïkido ! »

Les Vieux du Tatami d'Ecole-Valentin – section Aïkido seniors.