

Trois onces de son

●●● Par Cédric Chort

Faut-il être fort pour pratiquer les arts martiaux, et notamment l'Aïkido ?

La question peut sembler étonnante, tant l'imaginaire populaire, lorsqu'il s'agit des arts martiaux, est nourri d'histoires qui semblent faire la part belle à l'invincibilité, à la résistance aux coups, à la douleur et aux blessures, à la puissance de terrasser l'ennemi d'un seul coup ou de réaliser d'autres prodiges physiques.

Ces images relèvent-elles seulement d'un imaginaire profane, qui ne dirait rien de la réalité de nos disciplines ? L'étonnante confusion entre pratiquants d'arts martiaux et super-héros qui s'y illustre pourrait évidemment en être l'indice. À l'inverse, ces images indiquent-elles de façon hyperbolique, exagérée mais révélatrice, la réalité d'une recherche ? La finalité ultime, fut-elle fantasmée, des arts martiaux est-elle de l'ordre de l'affirmation de la puissance ?

On le voit, ces questions engagent la perception de nos disciplines par le grand public, et la façon dont nous acceptons, ou non, de la nourrir. Elles engagent également leurs identités, et la façon dont les pratiquants eux-mêmes peuvent s'y rapporter.

De façon plus déterminante pour nous, ces questions, qui peuvent concerner toutes les pratiques martiales, se posent de façon particulièrement intéressante dans le contexte de l'Aïkido, au croisement de plusieurs spécificités.

De la force en Aïkido ?

Premièrement, il faut souligner que l'Aïkido occupe peu de place dans l'espace médiatique. Il reste mal connu du grand public, qui peine à l'identifier clairement et continue de le confondre avec d'autres pratiques (Kendo, Tae-kwon-do...).

L'absence quasi totale de références culturelles consensuelles (littéraires, cinématographiques, médiatiques...) est certainement en cela déterminante. Il ne faut pas ignorer, non plus, la part d'incompréhensions du côté de ceux qui assistent



La recherche de la paix et de l'harmonie.

à des démonstrations et ne comprennent pas toujours le sens de nos situations de travail (« pourquoi lui attrape-t-il la main ? », « pourquoi attaque-t-il comme ça ? », « pourquoi se laisse-t-il faire ? »).

Deuxièmement, l'histoire de la discipline elle-même soulève immanquablement la question de la force physique et de ses corrélats (invincibilité, efficacité guerrière...).

Les biographies d'O Senseï dont nous dis-

posons ne relatent-elles pas, en effet, l'histoire du frêle garçon qui se transforme en homme aux capacités physiques incroyables ? Ne font-elles pas état des prodiges herculéens dont il était capable, de sa force colossale ? Elles insistent, aussi, sur le lien qui existe entre l'entraînement physique et l'itinéraire de Budoka du fondateur et font de la recherche conjointe de la puissance physique et de la capacité à défendre les siens un point de départ.

La finalité ultime, fut-elle fantasmée, des arts martiaux est-elle de l'ordre de l'affirmation de la puissance ?



L'Aikido n'est pas fondé sur l'utilisation de la force.

Cet abandon de la recherche de force ne concerne que la force physique, musculaire

Mais, justement, l'histoire de l'Aïkido est aussi l'histoire d'une prise de distance progressive avec la question de l'efficacité guerrière et d'une affirmation grandissante de la recherche de la paix et de l'harmonie. Le point de départ, si constitutif soit-il, ne peut en cela être confondu ni avec une finalité, ni même avec une condition nécessaire.

Une autre puissance

Maître Tamura fut Uchi deshi d'O Senseï et de l'Aïkikaiï durant la période après-guerre. Arrivé au Hombu dojo en 1953, il ne le quitta qu'en 1964, soit cinq années seulement avant la disparition de Morihei Ueshiba. On peut donc considérer qu'il a appris auprès du fondateur un Aïkido « de la maturité ».

« Vous pouvez pratiquer l'Aïkido si vous pouvez soulever trois onces de son », affirmait maître Tamura « Cela revient à dire que l'Aïkido n'est pas un art de combat

corps à corps, fondé sur l'utilisation de la force physique et musculaire ». Pour rappel, trois onces de son représentent environ cent grammes. C'est dire si la question de la force semble devoir être évacuée de la recherche qui constitue le cœur de l'Aïkido.

Mais attention au contresens : cet abandon de la recherche de force ne concerne que la force physique, musculaire. « Le travail de la technique en Aïkido, se fait en utilisant pleinement l'énergie mentale et rationnellement la force physique. [...] Si l'on utilise cette méthode, il est possible de développer une force supérieure à celle que l'on croit posséder », poursuivait ainsi maître Tamura, indiquant bien que l'ambition de l'Aïkido est de découvrir une forme de puissance véritable, supérieure, dégagée de la contingence de la force musculaire.

Cette puissance correspond à Kokyu Ryoku, le « souffle énergie » ou « la puis-

sance de la respiration », aussi maladroites soient ces traductions.

Relâchement

De façon intéressante, il semble que le relâchement constitue une première étape pour atteindre ou développer cette puissance véritable. Maître Tamura développait fréquemment ce thème, notamment au cours de ses stages, et de nombreuses captations vidéos permettent de l'observer en train d'illustrer la nécessité de « ne pas forcer ».

Mais ce relâchement ne saurait être simplement physique, au sens d'une absence d'utilisation des muscles, comme l'explicite bien Jacques Bardet Shihan : « le mot détente fait penser au relâchement physique mais [...] il s'agit de beaucoup plus que cela. [...] il s'agit d'une attitude générale à développer, une façon d'aborder la discipline martiale, de faire face à un adversaire. [...] Le mot détente renvoie à la réceptivité, à un geste non perceptible par l'adversaire, à la rapidité du mouvement, à la simplicité du geste (pas de mouvement inutile) et donc fait partie de l'aspect martial de la discipline ».

Le relâchement recherché en Aïkido n'est donc en aucun cas de l'ordre d'une mollesse. Il possède également des composantes physiques, psychiques, relationnelles, énergétiques tout à fait positives, actives.

La puissance mobilisée en Aïkido n'est donc pas d'ordre strictement musculaire. La détente, le relâchement, sont des conditions pour « débloquer » d'autres formes de puissance. Ils sont ainsi directement liés aux notions de martialité, d'efficacité.

Mais pourquoi réaliser ce « détour » vers la puissance en évitant la force physique ? Est-ce uniquement pour se prémunir de la relativité et du déclin inévitable des capacités musculaires que l'Aïkido prend la peine de chercher à fonder une autre source de puissance ? Ce qui est en jeu, ici, ce n'est rien moins que la définition des finalités de notre discipline.

À quoi sert l'Aïkido ?

Koichi Tohei écrivait que la « spécificité [de

l'Aïkido] réside dans le fait qu'il a réalisé un grand bond des arts physiques traditionnels à un art martial spirituel, d'un art martial relatif à un art absolu, des arts de combat agressifs à un art martial spirituel cherchant à abolir les conflits ». Il semble donc bien que l'Aïkido accomplisse un certain idéal du Budo, et atteigne à des finalités supérieures à la simple efficacité en combat. Quelles sont ces finalités ?

« L'Aïkido est Misogi », affirmait souvent O Senseï. Un grand nombre de ses élèves ont tenté d'explicitier cette idée.

En premier lieu, maître Tamura soulignait qu'elle appartenait pleinement à l'horizon de pensée japonais : « la notion de Misogi Harai est courante au Japon et non pas utilisée spécifiquement par O Senseï ». Il en donnait ensuite l'explication suivante : « Elle exprime un sens de nettoyage de nos impuretés, de nos erreurs ou fautes, de nos limitations actuelles ». On remarquera que cette présentation correspond aussi parfaitement au sens du Keïko, pensé comme pétrissage, polissage.

Cette purification, ce nettoyage, est la condition de possibilité d'un accomplissement, d'une réalisation individuelle : « le but final de l'Aïkido est la transformation d'un individu pour l'amener progressivement du stade de l'adolescent à celui de l'homme pris dans sa totalité. [...] Notre discipline vise à la transformation individuelle, c'est à dire que la recherche personnelle a une grande importance dans l'apprentissage des techniques de combat. Petit à petit, le débutant se transforme physiquement, et cette transformation externe produit une métamorphose interne, d'ordre moral cette fois. »

On voit bien en quoi le souci de la force physique est étranger à cette ambition de réalisation personnelle. Si celle-ci passe bien par le corps, et si elle considère bien une certaine idée de la puissance, au sens du développement du Kōkyū Ryōku compris comme énergie vitale, elle conduit surtout à s'intéresser à une autre idée de la force, qui peut alors être pensée comme structure, santé, volonté, caractère...

Derrière la question de la force physique, c'est aussi celle de la performance qui est soulevée. L'Aïkido se présente comme une voie d'excellence – et non de performance : il n'ouvre pas à la compétition, à la comparaison, mais plutôt au développement personnel, à l'accomplissement. Le combat, la puissance, la force physique, sont ainsi mis au service d'un accomplissement supérieur, de l'ordre de la réalisation de soi. « L'Aïkido est une voie ascétique qui montre la direction de l'ac-



« L'Aïkido est Misogi », affirmait souvent O Senseï.

Derrière la question de la force physique, c'est aussi celle de la performance qui est soulevée

complissement de l'humanité au moyen de Ki Iku, Toku Iku, Tai Iku (formation et développement de l'essence : Ki ; de la sagesse et de la vertu : Toku ; et du corps : Tai) ».

Une voie d'accomplissement pour tous...

Affirmer que tous peuvent pratiquer l'Aïkido, n'est donc pas une concession ou un acte de tolérance à l'égard des « moins aptes », des moins « forts ».

Conçu comme voie de développement, l'Aïkido s'adresse réellement à tous. Bien

entendu, « l'homme est multiple et il doit s'adapter à la pratique de l'Aïkido selon son gabarit, son tempérament, sa personnalité » et chacun devra aborder l'étude avec la réalité de ce qu'il est, de ce qu'il peut. Certainement d'ailleurs cette adaptation fait-elle pleinement partie de la pratique elle-même. Mais la pratique des uns ne vaudra pas moins que celle des autres au sens où leurs performances (physiques, martiales, notamment) seraient inégales.

Ce sont ces particularités de l'Aïkido qui le rendent accessible à toutes sortes de pu-

blics, et notamment à ceux qui s'éloignent du stéréotype du combattant dans la force de l'âge, dont les besoins et capacités doivent être approchés de façon spécifique : enfants, personnes moins en forme physiquement, handicapées, plus âgées... C'est à dire, finalement, une part non négligeable de la population.

Surtout, l'Aïkido permet aux différentes catégories de personnes de pratiquer ensemble, sans que les questions de la compétition, de la rivalité ou de la comparaison ne viennent perturber une saine étude.

...et pour toutes

Ces considérations semblent appeler une série de remarques concernant la pratique de l'Aïkido par les femmes.

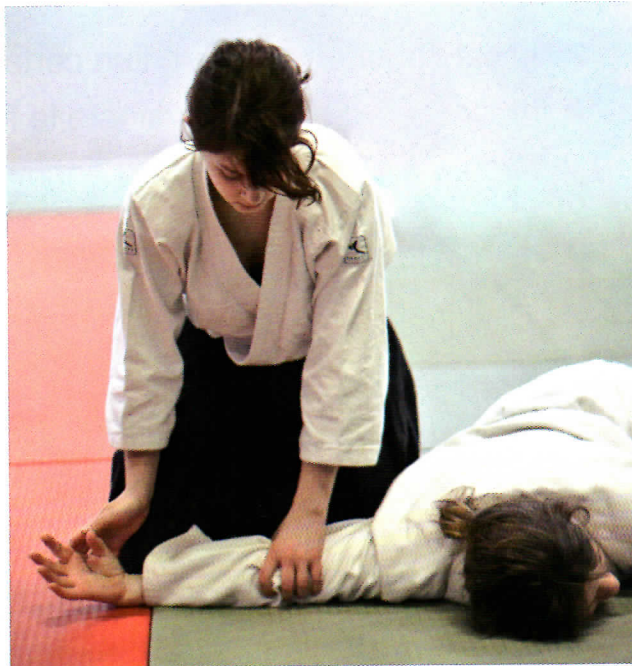
Il faut en effet rappeler que celles-ci ne représentent pas réellement « un public » particulier. Elles représentent la moitié de l'humanité, et ne semblent pas pouvoir être caractérisées par l'unité de besoins ou de capacités spécifiques. Bien au contraire, elles appartiennent à toutes les autres catégories (les adultes, les enfants, les personnes moins en forme physiquement, handicapées, plus âgées...).

Dire que les femmes, aussi bien que les hommes, peuvent pratiquer l'Aïkido, c'est affirmer qu'elles peuvent, aussi bien qu'eux, chercher à atteindre un relâchement réel, à développer Kokyu Ryoku ; qu'elles peuvent chercher à réaliser Misogi, une purification, synonyme d'élévation personnelle ; qu'elles peuvent poursuivre Ki Iku, Toku Iku, Tai Iku, le développement et le perfectionnement de leur vitalité, de leur sagesse et de leur vertu, de leur corps.

À ce titre, les femmes constituent tout simplement des pratiquants comme les autres, et leur approche de l'Aïkido ne saurait s'épuiser dans des considérations relatives à la force physique.

Certainement est-ce la raison pour laquelle des femmes ont toujours pratiqué

l'Aïkido, y compris dans ses toutes premières heures, dans le contexte d'un Japon encore peu habitué à une mixité remettant en question les rôles sociaux traditionnels. Mesdames Kazuko Sekiguchi



Les femmes ont pratiqué l'Aïkido depuis sa création.

et Takako Kunigoshi ont ainsi suivi l'enseignement d'O Senseï dès 1931. Plus tard, ce sont d'autres pratiquantes qui suivront l'enseignement de l'Aïkikaiï. Parmi elles, Mesdames Fukiko Sunadomari, Fumiko Kobayashi, Mariye Takahashi et, bien entendu, la jeune Rumiko, future Madame Tamura.

Evacuer ainsi la question de la comparaison des musculatures respectives des hommes et des femmes sur le Tatami permet d'ailleurs à tous d'éviter de sombrer dans des stéréotypes éculés – ce qui relève peut-être déjà d'un certain Misogi... On prendra garde, également, à ne pas inverser les stéréotypes pour verser dans un sexisme vaguement « positif », qui voudrait que les femmes, « moins fortes physiquement », seraient « plus douées techniquement ».

Peut-être l'Aïkido peut-il ainsi apporter

beaucoup à notre société sur la question des égalités. Par son approche spécifique, non compétitive, l'Aïkido favorise en effet la mixité et permet de dépasser les stéréotypes de genre (infligés ou subis). Il acquiert ainsi une valeur éducative importante et favorise le développement de la personnalité et l'épanouissement de chacun, vecteur d'une égalité réelle.

La promotion de la pratique de l'Aïkido par les femmes constitue certainement l'une des pistes de développement de notre discipline, et d'ouverture à un public plus large. En cela, il faut bien entendu, se garder de confondre promotion de la pratique de l'Aïkido par les femmes et développement d'un Aïkido spécifiquement féminin, qui constituerait un contresens total. Certainement cette promotion dépend-elle d'une meilleure connaissance et compréhension des finalités de notre discipline, et impose-t-elle qu'un travail soit effectué en direction du grand public, mais peut-être, aussi, des responsables et enseignants de clubs, premier acteurs de cette communication. À ce titre, il semble important que chacun puisse

s'approprier la question de la place de la force en Aïkido. ●

Crédits photographiques :

**Laurent Marecaille / Soon
photographie**

autres photographies : Cédric Chort

Formé à
l'Institut
Aixoïis
d'Aïkido
auprès de
René



**Bonnardel et
Christian**

Denancé, Cédric Chort pratique et enseigne l'Aïkido dans le département du Nord. Il suit régulièrement l'enseignement des Chargés d'Enseignement National de la F.F.A.B. Il a contribué à plusieurs publications autour de l'Aïkido, notamment comme photographe.

Affirmer que tous peuvent pratiquer l'Aïkido, n'est donc pas une concession ou un acte de tolérance à l'égard des « moins aptes », des moins « forts »