

<http://aikidobethisy.yolasite.com/resources/Qu%27est%20ce%20que%20l%27A%C3%AFkido.pdf>

Qu'est-ce que l'Aïkido ? (Entretien avec Moriteru Ueshiba)

De passage à Paris à l'invitation de la F.F.A.A.A., Moriteru Ueshiba, petit-fils du fondateur et actuel Doshu, nous a accordé une interview exclusive. Nous lui avons demandé entre autre sa définition de l'Aïkido. Voici sa réponse.

«

Ceux qui ne sont pas bien informés sur la véritable nature de l'Aïkido considèrent que ce n'est ni plus ni moins que l'un de ces anciens arts martiaux passés de mode. Il est vrai que Morihei Ueshiba (1883-1969), le Fondateur de l'Aïkido, étudia des formes très variées d'arts martiaux traditionnels et fit usage de l'expérience ainsi acquise pour concevoir les techniques d'Aïkido. Cependant, l'Aïkido est beaucoup plus qu'une simple compilation de différents arts martiaux. Le Fondateur était très clair là-dessus : « J'ai autrefois étudié de nombreux systèmes d'arts martiaux très différents - Yagyu Ryu, Shinyo Ryu, Kito Ryu, Daito Ryu, Shinkage Ryu et d'autres encore - mais l'Aïkido n'est pas une combinaison de ces arts.

»

Toutes les techniques aïki sont une fonction du ki.

Il n'en reste pas moins que la confusion perdure entre l'Aïkido et le Daito Ryu jujutsu, même dans les ouvrages de référence japonais, et il est facile de comprendre alors qu'un public de néophytes ne puisse faire la différence entre ces deux arts. Il est vrai que Morihei Ueshiba fut un temps disciple de Sokaku Takeda (1859-1943), grand maître du Daito Ryu, mais lorsqu'un journaliste l'interrogea sur le fait que la création de l'Aïkido était la conséquence directe de son entraînement au sein du Daito Ryu, Morihei répondit: « Non, il serait plus exact de dire que Maître Sokaku m'ouvrit les yeux sur la véritable nature du budô

». La nature de l'Aïkido diffère complètement de par son essence des autres arts martiaux. Les arts martiaux traditionnels japonais peuvent être considérés comme des trésors culturels et historiques inestimables, mais après la restauration Meiji en 1868, et l'abolition de l'ancienne classe des samouraïs, l'occidentalisation rapide et souvent inconsiderée du pays eut un effet désastreux sur tous les arts martiaux. Jigoro Kano (1860-1938) pensait que les meilleurs éléments des arts martiaux japonais devaient être préservés mais il lui fut très difficile de trouver des maîtres accomplis qui puissent lui transmettre leur enseignement - les grands maîtres d'arts martiaux des temps anciens avaient pour la plupart déjà disparu. Ce sont néanmoins ses efforts soutenus et diligents qui permirent au judo kodokan de voir le jour en préservant dans le contexte moderne ce qu'il y avait de mieux dans les arts martiaux traditionnels japonais. Kano ouvrit sa première école en 1882. un an avant la naissance de Morihei Ueshiba. Alors que Kano pensait que l'introduction de la compétition propre aux sports occidentaux aiderait à populariser son nouvel art, le judo, Morihei suivit un chemin totalement différent. Tellement différent que certaines personnes s'interrogent, « l'Aïkido n'est par vraiment un art martial, n'est-ce pas ?

».

Encore une fois, il est vrai que de nombreuses personnes mal informées se fourvoient en pensant que l'Aïkido est une forme d'activité physique visant à préserver la santé, une sorte de danse, une espèce de magnétisme martial, ou bien d'autres choses encore, et comme nous l'évoquions précédemment, certains ouvrages de référence font également la confusion entre l'Aïkido et l'aikijutsu. Soyons bien clairs, maintenant, l'Aïkido est un budô, un art martial. L'Aïkido est l'expression épurée de techniques martiales traditionnelles combinée à une philosophie exaltée de l'esprit. C'est une méthode qui vise à forger l'esprit et le corps. Forger le corps et l'esprit

Quelle est la nature exacte de cette philosophie de l'esprit ? Pour dire les choses simplement, c'est ce qui nous évitera d'utiliser la fraude, la supercherie ou la force brutale pour vaincre un adversaire. C'est le moyen qui nous est offert dans notre quête de la voie pour développer notre personnalité et ceci dans un souci de satisfaction mutuelle avec nos

partenaires d'entraînement. Dans notre quête de la voie, nous devons unifier notre esprit et notre corps afin de nous harmoniser avec l'ordre naturel de l'univers et de pouvoir répondre ensuite librement à toutes les éventualités, quoi qu'il advienne. L'Aïkido est un système d'entraînement qui nous donne les moyens de véritablement expérimenter cet état. Le mot

« univers

» est généralement perçu comme un concept abstrait et déroutant, mais l'univers dans la voie de l'Aïkido est très concret et situé au centre même du corps de l'individu. En Aïkido, lors de l'entraînement, nous nous efforçons de comprendre les principes du ki au travers de l'expérience vécue et nous employons différentes techniques pour que ces principes fassent partie intégrante de notre conscience au quotidien. Ceci est une des spécificités de l'Aïkido.

Considérons de plus près et d'une manière concrète la nature du ki en Aïkido. Lorsque vous observez les techniques d'Aïkido en cours d'exécution, il est préférable de considérer que tous les mouvements sont circulaires. Lorsqu'un cercle est créé, l'un des partenaires semble s'en détacher pour chuter de son plein gré. Les mouvements circulaires nous permettent d'éviter d'entrer en collision avec la force qui s'oppose à nous. et facilitent ainsi l'harmonisation. De manière à créer un véritable cercle. le centre doit être ferme. Une toupie tourne très rapidement autour d'un centre stable, tout en donnant l'impression de ne pas bouger. Cependant, si vous heurtez légèrement le haut de la toupie. elle saute. emportée par la force centrifuge et sa force latente devient perceptible. L'énergie émise par une toupie est un exemple parfait de ce que peut être «

l'immobilité au cœur du mouvement

». Le Fondateur

décrivait souvent l'état d'immobilité au cœur du mouvement en se référant au concept de sumikiri, «

une parfaite adéquation entre l'esprit et le corps

». Ce concept repose au cœur

même de l'Aïkido.

Immobilité et mouvement

En 1924, le Fondateur accompagna le maître spirituel de la religion Omoto-kyo, Onisaburo Deguchi (1871-1947), en Mongolie pour une mission. Alors qu'ils progressaient à l'intérieur des montagnes, Onisaburo et son escorte furent attaqués par des bandits. Des balles sifflaient autour d'eux dans toutes les directions. Morihei. dont le rôle était de protéger Onisaburo, pensa. en homme rompu aux arts martiaux, qu'ils étaient perdus quand soudain, il se sentit extraordinairement calme et centré. Il pouvait percevoir la direction des balles et les éviter. La troupe s'en sortit saine et sauve. Par la suite, le Fondateur décrivit cet état de calme extraordinaire comme un état de sumikiri, l'immobilité au cœur du mouvement, et affirma qu'après cette surprenante expérience, il était capable de percevoir immédiatement toute intention meurtrière ou hostile d'où qu'elle provienne. Cet épisode miraculeux peut séduire mais il ne faut pas oublier que l'expérience du sumikiri vécue par le Fondateur fut le fruit de longues années d'entraînement intense, un travail quotidien du corps et de l'esprit. Cela ne fut ni facile. ni exempt d'efforts. Sans une pratique constante, il est impossible d'atteindre la compréhension de la véritable nature du ki.

Dans le dojo, l'entraînement suit certaines règles. Dans la rue cependant, n'importe quoi peut arriver, ce qui risque de nous faire perdre notre sérénité. Il est facile de rester serein dans des circonstances idéales ; l'un des objectifs de l'Aïkido est de nous apprendre à garder notre sang froid en toutes circonstances quel que soit le degré de gravité ou les difficultés inhérentes à la situation. L'un des moyens de rester centré est de maintenir une respiration abdominale, au niveau du seika tanden (un point psychophysique situé deux doigts au-dessous du nombril). Rappelez vous que le ki qui anime votre corps est ce même ki qui anime l'univers. Tous les mouvements circulaires que vous pratiquez en Aïkido ne viennent jamais en contradiction avec les principes de la nature. Contrôlez votre respiration et unissez vous au rythme naturel de l'univers. Cela vous permettra de demeurer centré sur votre seika tanden. Votre centre doit être lié au centre de la terre. Le ki émane de la sensation de stabilité et de

calme.

Les règles du fondateur

Contrairement à beaucoup d'autres maîtres d'arts martiaux qui tentèrent de formuler des règles élaborées et des règlements devant être appliqués dans leurs salles d'entraînement, Morihei n'aimait pas cette pratique et demandait simplement à ses disciples de faire appel à leur bon sens naturel. Néanmoins, l'Aïkido devenant de plus en plus populaire, les élèves les plus avancés lui demandèrent de définir quelques directives pour l'entraînement. « Les temps ont changé, semble-t-il

», répondit Morihei d'un sourire et il revint avec «

quelques

précautions pour l'entraînement d'Aïkido

».

1.

Les techniques d'Aïkido sont dangereuses et peuvent tuer dans l'instant. aussi est-il impératif de suivre à chaque instant les directives de votre professeur et d'éviter les rapports de force.

2.

L'Aïkido est un art qui enseigne comment faire face «

seul

» à «

plusieurs

»

adversaires. Entraînez-vous jusqu'à ce que vous perceviez les attaques venant de quatre, voire huit directions.

3.

L'entraînement doit toujours se dérouler dans une atmosphère dynamique et joyeuse.

4.

Le professeur ne vous enseigne qu'une petite partie de ce que vous allez apprendre. Ce n'est qu'à travers un entraînement permanent que vous pourrez acquérir l'expérience nécessaire pour que enfin prennent corps tous ces mystères.

5.

Dans l'entraînement quotidien, il faut commencer par des mouvements de base pour renforcer le corps sans dépasser ses limites. Échauffez-vous correctement, ce qui évitera les risques de blessures, surtout pour les personnes plus âgées. Prenez du plaisir à vous entraîner et attachez-vous à mieux comprendre les objectifs de l'entraînement.

6.

En Aïkido, l'entraînement vise à forger le corps et l'esprit en développant la personnalité. Les techniques sont transmises d'un individu à un autre et ne doivent pas être révélées au public sans discernement, ni être utilisées à des fins criminelles.

Ces précautions sont toujours suivies en toute simplicité au Hombu Dojo, l'accent étant mis tout particulièrement sur la troisième.

S'entraîner dans la joie

À la mention des mots «

art martial

», beaucoup de gens se représentent des individus

à l'attitude intimidante, agressive et il existe bien des soi-disant artistes martiaux qui se présentent de cette manière. Cependant, une telle attitude révèle clairement que la nature du budô n'est pas réellement comprise. Une agressivité excessive n'est qu'une vaine tentative pour masquer un manque de confiance en soi. Celui qui comprend vraiment le budô est, au contraire, calme en apparence et la douceur prévaut dans son attitude. Il ou elle possède suffisamment de confiance en lui ou en elle pour ne pas avoir besoin d'intimider les autres, et de fait, il ou elle possède une expression de bonheur sur le visage. Pour exprimer les choses plus simplement, ils manifestent du shizen tai, une manière d'être parfaitement naturelle et décontractée.

Afin de les aider à comprendre cette élévation naturelle de l'être, je rappelle souvent

aux élèves : «

Ne devrions nous pas nous entraîner dans la joie ?

». Nous aimons ces élèves

qui comprennent vraiment le cœur de l'Aïkido. Ce sont les élèves qui arrivent au dojo de bonne humeur, prennent du plaisir à projeter et à être projetés, attrapent une bonne sueur et repartent de bonne humeur. Ils ne sont nullement obnubilés par les grades de haut niveau - ils prennent juste du plaisir lorsque l'entraînement se fait dans la joie et la bonne humeur. Ils manifestent du shizen tai, une manière d'être totalement naturelle. La terre est née de l'univers et ceux qui s'épanouissent dans cet environnement propice à la vie comprennent comment ne faire qu'un avec la nature. Ils ne s'opposent pas à la loi naturelle, et n'essaient jamais de contrôler les choses par la force. Ces hommes et ces femmes manifestent une sérénité naturelle, tout à fait prosaïque.

Une telle attitude, fondée sur l'expérience, peut se révéler un véritable atout dans beaucoup d'activités sociales. Si vous vous entraînez d'une manière naturelle et épanouissante, en faisant preuve de sérénité et en vous appuyant sur un centre solide, une énorme quantité de ki sera générée. Cela vous apportera beaucoup, ainsi qu'à la société. Telle est notre forme naturelle idéale. Atteindre cet état est beaucoup plus important que la victoire dans une compétition futile. L'objectif de l'Aïkido est de rendre les êtres humains plus forts en faisant appel à leur énergie naturelle. Ainsi, ils resteront en bonne santé tant dans leur corps que dans leur esprit. En Aïkido, nous transcendons la distinction entre l'esprit et le corps : nous unifions le corps et l'esprit et nous fonctionnons comme une seule entité. C'est au centre de cette entité unifiée que la puissance du ki naît sans que lui soit imposée aucune limite et que surgit le souffle vital. Si ces forces puissantes se manifestent dans la vie de tous les jours, alors il sera possible de poursuivre une existence meilleure en qu'elle deviendra très positive.

La puissance du ki qui émerge naturellement et sans contrainte nous permet de faire l'expérience quotidienne de la joie, de la force, de la liberté et de la souplesse qui régissent l'existence. En vivant pleinement et en manifestant notre vigueur, nous pouvons affronter tous les challenges et nous accommoder de toutes les contingences. La pratique de l'Aïkido peut rendre ces choses possibles, et l'importance donnée à l'harmonisation et à l'adaptabilité est sans nul doute à l'origine de sa popularité dans le monde entier

Source : Dragon n°2, février - mars 2004