

rencontre avec

marc bachraty

Technicien exemplaire de la génération montante de l'Aïkido français, Marc Bachraty, 4e dan, a suivi une formation pluridisciplinaire qui donne à son enseignement un attrait particulier.

GÉNÉRATION PLURIELLE

Vous avez une pratique du budo assez complète, quelles écoles vous ont le plus marqué ?

En effet, j'ai pratiqué pendant 5 ans le judo, comme beaucoup d'enfants qui souhaitent commencer un art martial. Ce n'est qu'à l'âge de 16 ans, en 1985 que j'ai découvert l'aïkido. C'est dans le dojo de Mariano Aristin que j'ai fait mes premiers pas. J'aimais la dynamique et le sérieux qui se dégageaient de ses cours. Mariano Aristin nous donnait aussi une fois par semaine un cours d'armes essentiellement basé sur l'étude de l'aïki-ken et de l'aïki-jo. Après quoi l'on pratiquait le iaido de l'école seitei-iai.

Assez rapidement, les anciens du club m'ont poussé à faire des stages et c'est ainsi que j'ai fait mon premier stage avec Endo sensei en 1987. Il y avait présents tous les hauts grades

qui font aujourd'hui la fédération. Et c'est là aussi que j'ai fait la rencontre de Christian Tissier, qui passait parmi les élèves pour nous aider à décrypter les techniques que nous enseignait Endo sensei. Depuis ce jour je n'ai cessé de participer aux stages de ligues et à ceux de Christian Tissier. Plus tard je suis allé rejoindre le Cercle Christian Tissier à Vincennes.

Par ailleurs, sur les bancs du lycée on échangeait nos techniques respectives avec des amis qui pratiquaient le karaté. c'est ainsi que je me suis rendu compte qu'il fallait que j'améliore ma compréhension des frappes pour rendre ma pratique de l'aïkido plus pertinente. J'ai découvert le karaté Goju-ryu d'Okinawa par l'intermédiaire de Zenei Oshiro. Pendant des années, j'y suis allé deux fois par semaine dans un petit dojo du 12^e arrondis-

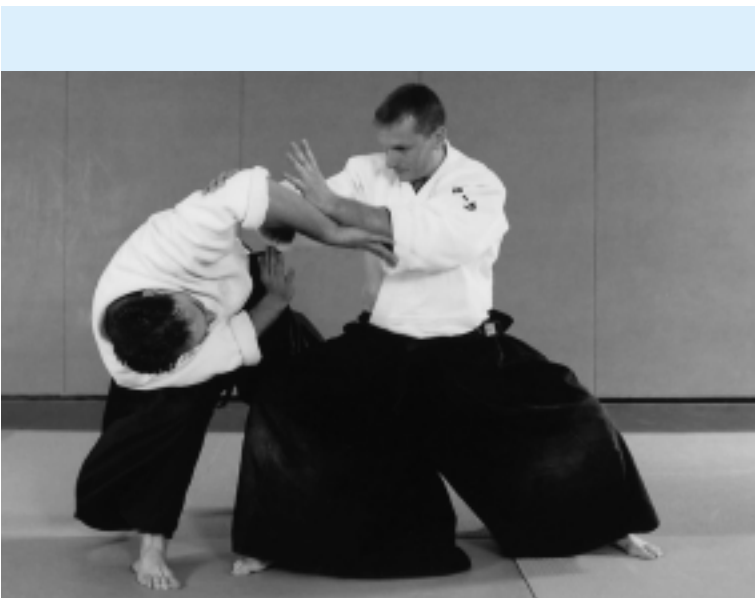
sement de Paris. Ce style de karaté très sobre et très pragmatique s'utilise sur des distances courtes. Les positions sont plutôt hautes et naturelles ; on y cherche à concentrer toute la puissance dans le hara afin d'être stable et enraciné. Ce style accorde une place importante au travail à deux et il y a même des exercices qui s'apparentent au travail des mains collantes du Tai-chi chuan que je pratique un peu. Par ailleurs Zenei Oshiro qui a été l'élève de maître Matayoshi aussi un expert du Kobudo d'Okinawa. Alors parallèlement au karaté je pratique aussi cette discipline, depuis maintenant une dizaine d'années.

C'est ainsi que je perçois le budo comme une voie initiatique qui vise à la formation physique et spirituelle de l'individu, dans un engagement sur le long terme. Il y a dans le budo cette volonté constante de faire de sa

pratique un lieu de vie et d'éveil en considérant notre corps comme un moyen d'aller à la rencontre de nous-même et des autres. Il faut s'efforcer par un travail corporel de comprendre les principes qui donnent du sens à la vie. La pratique du budo exige de la volonté, de la conviction, de l'humilité pour accepter de remettre sans cesse en cause son savoir ou ce que l'on croit posséder.

Pourquoi avoir choisi l'Aïkido comme pratique centrale aujourd'hui ?

L'une des compréhensions fondamentales du budo est sa relation étroite avec les questions existentielles que l'on peut se poser. Il nous permet chaque jour qui passe d'apprécier intensément la vie en respectant les autres, la nature et de se connaître davantage, pour trouver la sérénité. L'Aïkido est ce moyen d'y parvenir, et



peut se définir par ces deux mots : l'empathie et la clémence.

Dans la relation que l'on établit, il y a toujours cette volonté d'écouter, de sentir, de comprendre les intentions du partenaire. Toute la pratique de l'aïkido doit tendre à nous harmoniser ; faire que l'on assure notre devenir dans la rencontre avec l'autre, en trouvant les principes qui animent toute rencontre. On s'efforcera de respecter sans cesse l'intégrité du partenaire en assurant sa propre sécurité. Je crois que le pouvoir de contrôler ses émotions a d'énormes répercussions sur la façon dont on organise sa pensée, et sur la façon dont on exécute une technique.

L'aïkido, est aussi le seul art martial où il est fait cas du travail de uke. Celui-ci nous rappelle sans cesse que des événements imprévus peuvent arriver à tout instant, nous obligeant à s'adapter aux circonstances.

L'aïkido, c'est aussi avoir un esprit présent, vigilant et attentif à tout ce qui nous entoure.

Enfin, j'aime l'esthétique de l'aïkido, son raffinement lorsqu'il est animé par la fluidité et la dynamique.

Suivez vous un sensei particulièrement ?

En aikido, je suis l'enseignement de Christian Tissier depuis de nom-

breuses années maintenant. Christian Tissier est une personnalité à part dans le monde de l'Aïkido. C'est un être brillant que j'ai la chance de côtoyer un peu. Son attitude est exemplaire et de toutes les rencontres que j'ai faites c'est certainement la personne qui influence le plus ma pratique.

Dans ses cours, il a toujours le désir de nous transmettre un enseignement rigoureux et profond, faire en sorte que nous puissions comprendre ce qui est important dans une technique, et aller directement à l'essentiel. Sa façon de concevoir et d'expliquer un geste est sans nul autre pareil. Il est toujours très pur et le plus simple possible dans ses démonstrations. Mais nous savons tous que la conception simple, sans superflu d'un geste technique demande une longue maturation et des années de travail et de recherche. C'est ainsi que du débutant au plus gradé, chacun pourra trouver les outils nécessaires à sa compréhension pour améliorer sa technique.

Ce qui me marque le plus en lui, c'est cette capacité à renouveler sans cesse sa pratique et à nous apporter de la nouveauté. Il est en constante recherche. Par sa clairvoyance et son discernement, sa constance et sa

rigueur, il est capable de nous pousser loin dans nos objectifs afin d'élever notre niveau.

Il y a également Zenei Oshiro, qui avec patience et gentillesse dispense ses cours avec un rare enthousiasme. Il me permet de comprendre un peu plus la pensée japonaise dans la conception du karaté et les valeurs humaines qu'exige cette discipline. C'est aussi une personnalité discrète et rayonnante. Merci à eux deux.

À vous voir pratiquer, il semble que la vitesse d'exécution soit un facteur primordial dans la technique ?

La vitesse est une qualité qu'il nous est offerte de découvrir, aussi je pense qu'elle est utile.

C'est une des expressions de la vitalité. Personnellement, j'ai toujours été impressionné par cette qualité chez les kendoka, qui dans leur concentration extrême et leur apparente tranquillité extérieure, sont capable de faire jaillir en une fraction de seconde, une frappe incisive et déterminante en clouant littéralement sur place l'adversaire.

Mais bien sûr, la vitesse rime avec lenteur et ce sont ces deux expressions de l'énergie qui vont donner le rythme à la technique.

J'aime cette capacité à être vif, tonique et dynamique. Du reste le

travail des armes nous donne l'occasion d'exprimer cette notion.

La vitesse n'est possible que si le corps est suffisamment relâché pour laisser fuser le geste. En d'autres mots le relâchement peut être la mesure de la vitesse.

Pour ma part et en rapport à mon âge, je pense que cela correspond à une étape qu'il faut expérimenter pour voir ce qu'il y a derrière. La vitesse est inscrite dans l'esprit des arts martiaux japonais. Il y a toujours cette volonté d'optimiser un geste pour le rendre le plus spontané et le plus pertinent possible à l'instar de l'archer qui n'aurait qu'une seule flèche dans son carquois pour atteindre une cible mouvante.

La vitesse fait aussi appel au mental, où il lui est demandé de prendre une décision juste, claire et immédiate sans tergiverser.

Vous utilisez beaucoup les atemis, dans quelles phases sont-ils le plus efficaces ?

En première analyse, il convient de faire une différence entre les atemis portés en karaté et en aikido. En effet, en karaté on étudie l'atemi comme un geste optimal qui permet de neutraliser un individu. Aussi se forge-t-on une arme avec toutes les parties du corps. Cela permet d'accroître une relative confiance en soi et de comprendre quels sont les points faibles du corps. De ce fait la notion d'altérité est importante, car à travers le travail spécifique des



Beaucoup de relâchement dans une grande rigueur technique produit une qualité d'aïkido exemplaire.



marc bachraty

atemi on en apprend un peu plus sur le fonctionnement bio-mécanique du corps et de sa propre fragilité.

Cela étant dit, l'approche de l'atemi en aikido me semble toute différente. En effet, pour nous autres aikidoka l'atemi est conçu comme l'une des composantes à la construction de la technique. En cela il oblige au centrage à travers le placement, à l'attention portée au geste ; il permet de gérer la distance, et de générer et entretenir un déséquilibre, de projeter en donnant un sens de chute ; par ailleurs il permet de dissuader, de donner du rythme à la technique, d'apprécier la qualité des angles donnée à la technique, etc. Il permet aussi de prendre conscience de notre propre schéma corporel. Je crois qu'il est une part importante de l'aikido.

Quelle place faites-vous au Tai sabaki ?

Le Tai sabaki est fondamental en aikido, dans la mesure où il intègre dans sa pratique les notions Ma-ai (la distance) et le De-ai (l'anticipation).

Le tai sabaki renvoie aussi aux principes de fluidité, de non opposition, et d'orientation de la force.

Il nous force aussi à l'attention et permet d'adhérer au mouvement, de créer une relation, de l'entretenir.

D'un point de vue corporel, il développe l'équilibre en apprenant à placer son centre de gravité le plus bas possible. C'est un exercice important

pour le placement des hanches, la recherche de l'assise à travers la mobilité. Il oblige à unifier toutes les parties du corps et l'esprit afin de les concentrer pour un geste parfait.

Le tai sabaki nous permet de comprendre que le hara, les hanches sont l'un des moteurs du corps humain ainsi que le siège de l'équilibre mais également que les jambes sont des outils qu'il faut énormément travailler pour développer, améliorer nos habiletés motrices. Ces mouvements qu'ils soient irimi, irimi tenkan ou henka, offrent au corps une capacité à trouver de la vigueur, de la vitesse, et d'acquérir une force élastique.

Le henka est le point charnière au irimi tenkan. Il est très intéressant à travailler car il oblige un placement correct des hanches ainsi que des angles fins pour laisser passer l'attaque et construire la technique. Les jambes sont les piliers et le soutien du corps humain.

Dans mon enseignement, j'y accorde une large place.

J'ai toujours été très impressionné par le irimi tenkan de Christian Tissier sur le katate dori Shiho nage Ura. Dans son pivot, il est capable de nous laisser sur place avec une vitesse et une stabilité, qui glacent.

Pratiquez vous les armes parallèlement à l'aikido ?

Oui en effet, je pratique le Ken et le jo. En ce qui concerne le travail du Ken, je pratique l'aiki-ken et le ken-

jutsu que Christian Tissier nous enseigne. Le ken est essentiel à ma pratique car il permet de mieux comprendre l'aikido et de développer des qualités spécifiques.

Ainsi en aiki-ken, on s'efforce de s'harmoniser aux attaques de l'autre et ainsi développer une perception plus fine de la qualité des angles. On apprendra à effacer les hanches, le travail de liaison avec le partenaire. Rapidement, des formes de corps apparaîtront plus claires pour mieux appréhender l'aikido.

En kenjutsu, on insistera davantage

sur les postures, les démarrages, la détermination, sur le sens de l'engagement, sur Irimi, etc.

Psychologiquement, le kenjutsu l'éveil et forge le mental au danger. Il stimule donc notre attention et oblige à la vigilance. Il nous apprend à contenir nos émotions. Le danger est toujours présent dans le travail au ken. C'est en ce sens qu'il aigüise notre esprit.

De plus, en ken la relation martiale est souvent plus forte qu'en aikido, ainsi il n'y a pas de place pour la tricherie, pour la supériorité de poids,

...La technique est un alphabet, un langage qu'il faut s'approprier par la répétition, afin que le corps acquiert des qualités qui avec le temps, prendront tout leur sens et dimension. L'esprit en revanche va animer et personifier la technique, faire en sorte que chacun va s'approprier la technique, la digérer et la faire sienne...





Pour Marc Bachraty, vigilance, anticipation, distance, sont autant de points majeurs à développer pour une bonne exécution des techniques d'aïkido.

ni même pour la spéculation. On se doit d'être intransigeant et sans concession envers son partenaire. Seul le travail prévaut. Toute la pratique du ken s'attache à améliorer nos qualités techniques. On y développe l'anticipation, la coordination ainsi que la tenue du corps, la position du dos, des hanches, le relâchement des épaules, etc.

C'est en cela qu'il est nécessaire à l'étude de l'aïkido. En ce qui concerne le travail du jo, bien qu'il en ressorte les mêmes qualités qu'au ken, il offre une plus grande liberté d'action, de fluidité de mouvement et de souplesse. En jo la notion du uke nagashi (Ukeru signifie recevoir. Nagashi vient du verbe Nagareru qui équivaut à : fluidité. On peut donc le traduire par « recevoir l'attaque de façon fluide ») est très importante, dans laquelle la recherche de la défense se fond avec celle de la riposte. L'étude du jo permet de mettre en place l'alternance du jeu de la contraction-décontraction du poignet, ainsi que sa vitesse de rotation.

A quoi faut-il attacher le plus d'importance en aikido, à l'esprit ou à la technique ?

L'esprit et la technique participent tous les deux de manière significative dans la pratique de l'aïkido. La technique est un alphabet, un lan-

gage qu'il faut s'approprier par la répétition, afin que le corps acquiert des qualités qui avec le temps, prendront tout leur sens et dimension.

L'esprit en revanche va animer et personifier la technique, faire en sorte que chacun va s'approprier la technique, la digérer et la faire sienne.

La technique est un legs que nous ont transmis des générations de maîtres en remontant jusqu'au fondateur, pour nous donner les principes philosophico-spirituels de l'aïkido.

L'esprit quant à lui permet de faire évoluer la compréhension de la technique et d'affiner notre interprétation. Il donne du sens à ce que nous sommes et ce que nous voulons devenir. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle l'aïkido est un art vivant.

En fait, c'est comme si vous aviez toujours à lire le même livre. A chaque nouvelle lecture se fait jour une compréhension différente, plus pointue.

L'esprit offre à tout le monde l'opportunité d'explorer des pistes de travail, et d'oser entreprendre un chemin. Par conséquent c'est l'esprit qui va donner corps et forme à la technique. Le corps par la technique va permettre à l'esprit de s'incarner et de s'exprimer.

Quels sont les aspects techniques qui vous paraissent incontournables pour une bonne pratique de l'aïkido ?

nables pour une bonne pratique de l'aïkido ?

En aikido, il existe de nombreuses techniques mais qui répondent à des constructions assez semblables dans l'ensemble. C'est à dire qu'il faut au delà de la simple technique trouver les principes qui les lient entre elles. C'est peut être a travers cette exigence que l'on comprendra ce qu'est l'aïkido dans son essence.

Alors il y a effectivement des aspects techniques à souligner comme :

La recherche du placement juste, qui implique une bonne compréhension du ma-ai (cet intervalle d'espace-temps où les deux protagonistes entrent en relation et qui conditionne la mise en œuvre de la technique et sa parfaite réalisation. C'est là aussi que vont se créer le rythme, le mouvement) et du de-ai (ce que l'on appelle l'anticipation, cette capacité à envoyer un stimulus chez le partenaire pour le faire agir ou réagir. C'est le point crucial à ne pas manquer, car c'est lui qui va cristalliser le début de la relation et influencer sur le dénouement final) ;

La qualité du déplacement par l'exercice des tai sabaki permet la création et la conduite du déséquilibre pour conclure sur une projection ou une immobilisation ;

La notion de centrage, qui suppose que l'on puisse contrôler la totalité de l'axe du partenaire. D'un point de

vue psychologique il faudra toujours s'efforcer d'être attentif à l'autre pour percevoir ces intentions. Il faut garder une entière maîtrise de soi et être capable de contrôler ses émotions.

Nous devons toujours agir avec un maximum de sincérité, de détermination et d'honnêteté pour s'inscrire dans une relation la plus vraie possible. L'engagement doit être total. Il faut faire en sorte de travailler avec esprit ouvert pour entrevoir toutes les opportunités de travail ; ce qui implique une totale disponibilité du corps et de l'esprit pour ne pas générer de raideur, de crispation et de refus (lequel est toujours sclérosant et ennuyeux). Il faut toujours accepter de remettre en cause son savoir à chaque fois que l'on monte sur le tatami, car c'est à ce prix seulement que l'on trouvera les ressources pour progresser et continuer dans cette voie ;

Enfin il y a **la notion de vigilance** (zanshin), c'est à dire de pouvoir à chaque instant de la technique conserver son potentiel physique et émotionnel intact. ☸

Marc Bachraty enseigne au Gymnase du Fort, 56, rue de Fontenay, 92140 Clamart Tèl : 06 71 12 90 03.