

L'AÏKIDO bien pratiqué pose d'innombrables questions...

CHRISTIAN TISSIER

7e DAN SHIHAN



Pour parvenir à une application parfaitement efficace en Aïkido, faut-il agir d'abord et penser ensuite en oubliant la technique ou plutôt l'inverse ?

A mon sens, la seule application efficace de l'Aïkido est la préservation de son intégrité, de celle des autres et la réussite dans le choix que l'on s'est fixé de vouloir développer ses qualités humaines, tant physiques que spirituelles. Néanmoins, le fond de la question demande une réponse plus terre à terre. On ne peut pas dire qu'il y a vraiment de règle, mais plutôt des niveaux d'application.

Appliquées avec détermination et violence, certaines techniques (pas toutes) sont redoutables même si le pratiquant n'a pas encore acquis une grande expérience.

Mais à ce stade, peut-on parler d'Aïkido ? Self-défense en forme d'Aïkido serait sans doute mieux adapté. Penser d'abord, agir ensuite ? Peut-être si l'on parle de la stratégie précédant l'action. Peut-être aussi, si l'on a le temps d'envisager les possibilités, tout en dominant ses émotions.

Mais lorsqu'il y a maîtrise, la seule action véritablement efficace est la spontanéité. Toute la technique de notre art martial tend à développer cet instant, ce choix non pensé dans lequel l'acquis et seulement l'acquis vous conduira comme le meilleur des guides. Dans ces moments précis, la vision de l'action est alors très claire : comme dans un ralenti, la vraie puissance s'exprime souple et légère et pourtant terriblement lourde au moment crucial.



A priori, toutes les techniques d'Aïkido peuvent-elles s'appliquer à toutes les formes d'attaques ?

A priori oui. Car bien que les attaques soient très conventionnelles, et c'est très bien comme ça car la forme reste, elles sont aussi très variées. Les frappes sont censées représenter toutes les directions: de haut en bas (shomen uchi), de côté ou de revers (yokomen uchi), de face (tsuki) etc. On peut donc considérer qu'au niveau de la direction, il n'y a pas de différence notable entre un yokomen bien exécuté et un crochet classique. Le problème est plutôt ce que l'on montre et les aikidoka ne font pas assez attention à la qualité de leurs attaques qui sont souvent trop molles et peu précises. Trop ouvertes lorsque les bras montent ou au contraire rigides et peu véloces, déconnectées du centre et sans notion d'impact et de distance... cela tend à s'améliorer, mais un gros travail reste à faire.

Pour ce qui concerne les attaques de pieds, le nombre de techniques applicables directement sur la première attaque est assez limité. Mais une esquive sur une première attaque de pied, en modifiant la distance et les réactions de l'adversaire, peut entraîner une saisie, une frappe de mains, ou une protection qui rendent ensuite possible toutes les applications.

L'efficacité et la progression qualitative des techniques, sont-elles liées à une recherche d'esthétique. De fait, existe-t-il une opposition entre un Aïkido artistique et un Aïkido efficace ?

Non, Je ne le crois pas, en tout cas pas liées à une recherche d'esthétisme, car il ne faut pas bien entendu pratiquer un Aïkido maniéré. Mais le fait est que l'Aïkido comme tout art utilisant le corps comme support tend à l'exécution d'un geste pur, débarrassé de toutes ses craintes, contrariétés et blocages physiques comme psychiques. A mon sens, il n'y a pas d'Aïkido efficace ou

artistique. L'Aïkido, s'il est bien pratiqué, est efficace et forcément beau. S'il est efficace sans être beau, il est alors pratiqué en force et donc limité dans sa puissance potentielle et sa progression. Il n'exprime que ce que l'aïkidoka concerné possède déjà plus ou moins et utilise pour se rassurer, rien de plus. L'Aïkido, esthétique mais sans efficacité ne serait que du mime, il ressemblerait à l'art mais la forme est creuse, vide de son contenu réel, il ne porte pas en lui d'authenticité, de vécu. Alors, il est vrai qu'avec la connivence d'un bon partenaire, ça passe bien, mais cet Aïkido là ne résiste pas dans un conflit car la crainte fait ressortir tous les blocages.

Mettre son adversaire en déséquilibre est fondamental en Aïkido. Qu'en est-il de l'atemi par exemple ?

O'Senseï Morihei Ueshiba disait que l'Aïkido qu'il a fondé était irimi et atemi. Le sens de l'atemi est donc essentiel pour plusieurs raisons. L'atemi permet de matérialiser une distance, de fixer le partenaire en quelque sorte, de l'arrêter ou de se placer par rapport à lui. En dehors de la frappe, c'est aussi un point d'appui non négligeable. L'atemi peut aussi aider à dissiper la violence de l'adversaire, soit aussi, et c'est mieux encore, en le dosant par rapport à l'action que l'on a décidé de mettre en œuvre pour immobiliser fermement et sans dommage pour l'adversaire. L'atemi peut marquer des fermetures dans l'action, il n'est pas nécessaire pour cela qu'il y ait impact. Il est plus important que l'atemi ferme et ouvre des angles au bon moment et aussi à la bonne distance. Mais attention, il ne s'agit pas uniquement d'un simple geste, il faut qu'il soit crédible, c'est à dire précis, vif et puissant.



L'atemi doit toujours être utilisé à bon escient, jamais comme une réaction de crainte, d'impuissance ou avec agressivité car dans ces cas là, ce n'est plus un aikidoka qui s'exprimerait mais tout un chacun. De fait, pratiquer avec efficacité, l'atemi doit être la sanction potentielle et radicale permettant le choix de la clémence sans faiblesse lors de l'action.

La souplesse et la force s'opposent-elles dans une pratique exemplaire de l'Aïkido ou au contraire, dans quels cas sont-elles complémentaires ?

Il est essentiel je pense de faire la distinction entre quelqu'un qui est naturellement fort mais qui sait utiliser sa puissance sans travailler en force et un autre qui baserait toute sa pratique sur sa seule force. Indépendamment du fait que cela serait rédhibitoire pour la progression de sa technique, celle-ci étant occultée par ce «passage en force». L'utilisation de cette force est bien sûr limitée par l'âge et au lieu de progresser avec le temps, le pratiquant se raidirait, se scléroserait de plus en plus, les conséquences seraient évidemment totalement négatives. Il faut rappeler que tout le travail de précision de la technique vise à obtenir le maximum d'efficacité pour le minimum d'effort. Pour ce qui est de la souplesse, il en va de même, il faut distinguer la souplesse articulaire et la souplesse dans l'action. Si la technique n'est pas précise, le placement aléatoire, et pour peu qu'il y ait agressivité surprise ou crainte, le plus souple des pratiquants se tétaniserait immédiatement et essaierait de compenser par ce qui est accessible immédiatement, c'est-à-dire un sentiment de rejet, de refus et une montée de la force dans les épaules. Il ne peut pas y avoir de mouvement naturellement exécuté sans souplesse. Naturel, signifiant qu'il y ait accoutumance, donc économie, donc précision... ce n'est que dans un mouvement technique souple et sans blocages, physiques ou mentaux (donc sans crainte) que toute la force s'exprime pour libérer une grande puissance.

Le travail du Ki suffit-il à ouvrir la porte de l'Aïkido; un entraînement plus physique n'est-il pas nécessaire ?

Bien sûr, le problème du Ki, si tant est que l'on puisse le définir en soi avec exactitude, c'est son bon écoulement, sa libre circulation et son échange extérieur-intérieur puis en harmonie avec tous les éléments qui nous entourent. Il est possible de faire des exercices, seul ou bien avec un partenaire particulièrement complaisant: apprendre à placer ses épaules, son dos, son



bassin, sa respiration, chercher son centre etc. Mais lorsqu'il y a une agression, fictive ou réelle, lorsqu'il y a un rapport à l'autre, sans entraînement intensif préalable, sans une réelle expérience, sans calme, comment conserver son placement, les épaules basses, la position du Hara etc.

L'Aïkido élaboré par O'Senseï et choisi comme base de pratique par nous mêmes en connaissance de cause est un budo, l'attaquant est l'alibi avec lequel il faut trouver une solution harmonieuse du conflit, des Ki, même si ce dernier est sensé ne pas la vouloir.

L'Aïkido est un budo, alors peut-il être considéré uniquement comme un art de défense ?

Un budo est un système d'éducation martial, physique, mental, humain, qui doit développer au paroxysme les qualités inhérentes à l'être humain tout en développant les constantes de l'étude de la «voie» qu'il faut rappeler: la recherche du geste pur entraînant la pureté de l'esprit, le respect, l'attitude juste au moment juste, la spontanéité etc. Réduire le budo à un seul art de défense, c'est oublier sa dimension d'ouverture sur le monde et se tromper d'époque et d'armes. Lorsque toutes les qualités du budoka sont acquises, art de défense compris, il peut aller droit devant dans le monde, pour communiquer, vivre et aimer, sans crainte pour lui et pour les autres. Celui qui ne pratique qu'un art de défense ne fait que se forger une carapace qu'il souhaite de plus en plus solide dans laquelle il risque de s'isoler et de ne plus pouvoir en sortir.

Christian Tissier 7e Dan