jean michel mérit

L'ART réglé sur LA culture

dès le premier contact, il est clair que jean michel mérit, 5ème dan aïkikaï, dtr en poitou charentes, a parfaitement intégré les fondements de l'aïkido. chez lui l'harmonie est un mode de vie tant sur les tatamis que hors des dojos. il nous fait part ici de cette rencontre avec un art "magique et mystérieux" devenu l'engagement d'une vie.

QUELLES SONT LES MOTIVATIONS QUI VOUS ONT POUSSÉ À VOUS ENGAGER DANS LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO ?

J'ai découvert l'Aïkido en assistant, par hasard, à une démonstration qui avait lieu dans ma ville natale. Le côté magique, mystérieux et la beauté du geste m'ont impressionné et attiré, sans parler de l'approche physique à laquelle mes 17 ans ont eu envie de se confronter. Le désir de devenir un bon technicien, l'envie de partager en enseignant, la possibilité de développer l'Aïkido dans ma région natale en y occupant des responsabilités, le plaisir d'animer des écoles des cadres, de rencontrer des pratiquants de toutes les régions de France et pouvoir voyager à l'étranger ont été et sont encore des motivations suffisantes pour me laisser conduire sur la voie de l'Aïkido.

PARLEZ-NOUS DE VOS MAÎTRES DE RÉFÉRENCE, SUR QUELS CRITÈRES VOUS ÊTES-VOUS DÉCIDÉ À LES SUIVRE ?

Christian Tissier est mon professeur depuis 20 ans maintenant. Par ses conseils techniques, j'ai pu passer tous mes grades dans les meilleures conditions. Les rassemblements mensuels qu'il propose me permettent de redevenir élève et de m'entraîner avec des "hauts gradés", ce qui est difficile ailleurs.

Son évolution permanente me motive pour me remettre sans cesse en question. C'est une grande qualité pour un professeur d'être capable de stimuler, sans arrêt, ses élèves (même lorsqu'on le voit régulièrement et depuis longtemps). J'essaie d'avoir la même attitude avec mes propres élèves.

C'est lui qui m'a fait rencontrer les autres experts qui influencent, aujourd'hui, ma pratique et ma démarche pédagogique.

En 1980, ce fut Yamaguchi Sensei. J'ai eu la chance, pendant quelques années de lui servir de uké. Yamagushi Sensei m'a laissé des souvenirs visuels et émotionnels, des sensations extraordinaires. Lorsque je pense à sa pratique, c'est comme un rêve: le mouvement idéal que je n'arriverai sûrement jamais à faire mais qui me tire vers le haut. Ensuite, j'ai rencontré Saotome Sensei, en 1984, et depuis je participe à tous ses stages. J'ai tout de suite été attiré par la diversité de son enseignement qui tente de nous faire découvrir les valeurs philosophiques et spirituelles de l'Aïkido. Son originalité désoriente et nous amène à réfléchir sur les nombreux principes et concepts existants.

Il développe beaucoup la relation qui existe entre l'utilisation des armes et la pratique à mains nues. Cet aspect de l'entraînement me permet d'élargir mes connaissances et d'enrichir ma pratique. Ses qualités d'homme également le rendent attachant. Endo Sensei, quant à lui, m'a convaincu par sa simplicité, sa gentillesse et la possibilité qu'il offre à tous les stagiaires de pratiquer avec lui. Son enseignement nous relie à Yamagushi Sensei.

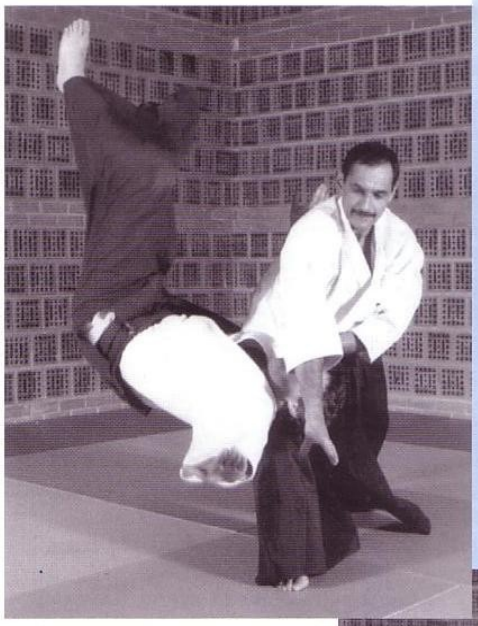
A QUEL MOMENT DE VOTRE PARCOURS VOUS A T-IL PARU NÉCESSAIRE D'ENSEIGNER ?

Après 9 ans d'entraînement et quelques cours occasionnels, j'ai rapidement découvert les bienfaits de l'enseignement. Moi qui ne trouvais pas ma place dans la société et ne me sentais pas vraiment utile, je trouvais enfin, dans la transmission de ce que j'avais acquis, l'équilibre qui m'était nécessaire.

J'étais alors plein d'informations, de sensations, d'émotions et j'avais envie de me vider pour mieux me remplir à nouveau ; un peu comme une respiration. Je trouvais l'équilibre entre le donner et le recevoir. C'est devenu un besoin, car un des sens de ma vie est de donner naissance à quelqu'un, à quelque chose, et de l'aider ensuite pour qu'il arrive à maturité et enfin grandisse seul et donne la vie à son tour afin de continuer ce cycle. Je le ressens aussi bien avec mon enfant, mes élèves ou lorsque je jardine, en mettant en terre, une graine, un plant ou un arbre. J'espère ainsi devenir un maillon d'une chaîne sans fin.

SOUVENT LES DÉBUTANTS DEMANDENT CE QU'IL FAUT FAIRE POUR PROGRESSER RAPIDEMENT. QUE LEUR RÉPONDEZ-VOUS ?

Ma première réponse serait de leur conseiller de venir s'entraîner le plus souvent et le plus régulièrement possible. Je les encouragerais à être rigoureux dans leur façon de pratiquer, surtout au début pour l'apprentissage des chutes, des différents déplacements debout, et à genoux. Car pour progresser rapidement, il est préférable d'être bon uke. Les débutants doivent avoir confiance en leur professeur et ne doivent pas hésiter à saluer les plus gradés. Ils doivent aussi faire des stages, tous les stages qui leur sont proposés, pas uniquement les stages départementaux ou régionaux. Oser participer aux stages nationaux ou internationaux dirigés par des experts français ou japonais. Même s'ils n'arrivent pas à reproduire, s'ils ne transpirent pas, le fait d'être

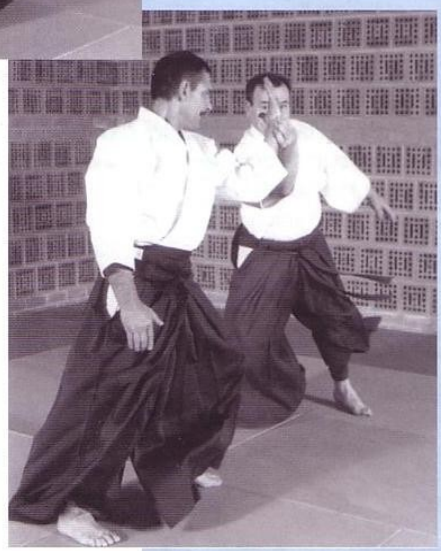


présent, de voir l'expert de près, peut-être même de lui servir, ne serait-ce qu'une fois, de partenaire, d'écouter ses paroles, sera pour eux un souvenir inoubliable. Et lorsqu'ils s'entraîneront dans leur club, ils auront des images et comprendront certainement plus facilement ce que leur professeur leur expliquera. Il faut aussi de ne pas se décourager, être patient, car des moments de doute existeront. Il y aura des hauts et des bas. Les progrès ne sont pas toujours constants mais il faut persister, se remotiver, se bousculer, se forcer quelques fois. Il est important aussi d'avoir une culture des arts martiaux, de poser des questions, d'être curieux, de demander des conseils et de lire des articles, des revues, des livres... J'ai toujours beaucoup de plaisir à offrir mon expérience à un débutant motivé pour qu'il puisse progresser rapidement.

CONSIDÉREZ-VOUS CERTAINES TECHNIQUES COMME ÉTANT PLUS FONDAMENTALES QUE D'AUTRES POUR PARVENIR À UNE MAÎTRISE DE L'AÏKIDO ?

Sur le plan technique, il ne faut aucune lacune dans les Ki Hon Waza, toutes les techniques de base doivent être étudiées intensément sans en privilégier une plus qu'une autre. Elles sont complémentaires. Par contre, l'enseignant peut proposer une progression pour aider les plus débutants à tendre vers cette maîtrise.

Sur le plan philosophique, spirituel, Ikkyo m'apparaît être une technique fondamentale car c'est celle qui représente le plus la notion de clémence et d'indulgence, qui permet d'être plus libre; de même, Irimi Nage représente la détermination dans l'entrée, la volonté d'avancer dans la vie.



QUELLE EST À VOTRE SENS LA PLACE DES ATEMIS, QUE VOUS UTILISEZ, DANS LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO ?

O Senseï disait «l'Aïkido est Irimi et Atemi». S'il est porté, l'atemi permet de matérialiser une distance pour fixer le partenaire, pour le déstabiliser physiquement. Pour obtenir cette distance et trouver l'ouverture, le déplacement des jambes est important. Psychologiquement, il tend à diminuer la détermination de Uke, à détourner son intention afin de saisir le moment opportun pour prendre l'avantage. La difficulté, c'est bien sûr, d'arriver à convaincre le partenaire de la potentialité destructive de l'atemi.

Un autre point important, c'est, pour Uke, la notion de vigilance, de recherche de sa protection en développant spontanéité et vivacité.

L'atémi augmente la capacité à se rassembler, se centrer par rapport à soi mais également par rapport à l'autre. Le principe d'ouverture / fermeture y est particulièrement mis en évidence. Je pense que Uchi Kaiten Nage à partir de Ai Hammi Katate Dori d'abord, Shomen Uchi ensuite, est une technique très intéressante pour travailler la notion d'atémi car on l'expérimente à trois reprises.

LE TRAVAIL DES ARMES VOUS PARAÎT-IL ÊTRE L'ESSENCE MÊME DE L'AÏKIDO ?

Beaucoup d'experts nous proposent et nous encouragent à étudier le ken, le jo et le tanto.

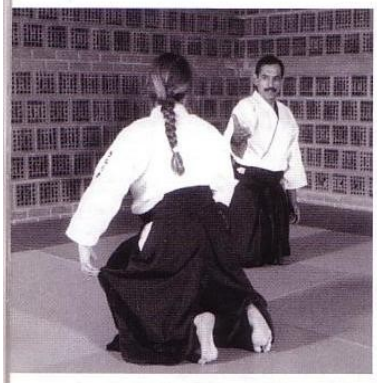
«On pense souvent que l'Aïkido provient de l'affinement d'anciennes techniques du Jujutsu, mais il doit plutôt son esprit et son rythme aux mouvements du sabre, de la lance et du bâton» nous dit Saotome Sensei.

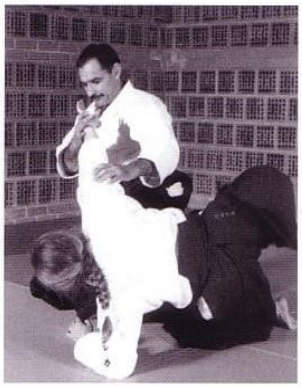
«Toutes les techniques d'Aïkido ont puisé leurs racines dans le travail du sabre aussi bien pour les attaques conventionnelles de frappe que pour les mouvements de coupe dans les projections» nous rappelle Christian Tissier.

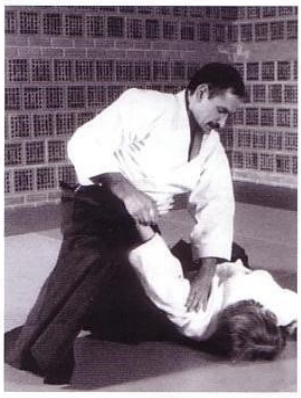
S'entraîner à mains nues uniquement peut faire ressortir les tendances agressives. Lorsque l'on possède une certaine puissance musculaire, il est facile de se laisser aller à mains nues et ne pas être conscient de la douleur et des blessures provoquées.

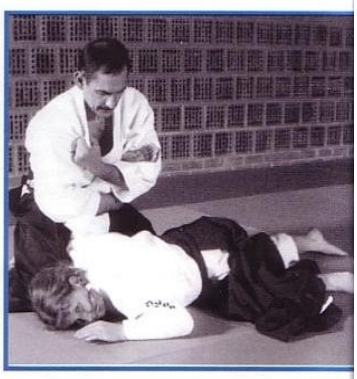
Dans la pratique avec les armes, un moment d'inattention ou d'impatience peut entraîner des accidents graves. L'étiquette et les règles étant plus strictes, les élèves comprennent plus vite l'importance de la concentration, du respect, de la compassion, de l'humilité et du sérieux de l'étude.

Les armes augmentent l'intensité de la pratique. Les mouvements étant amplifiés, une grande précision de la distance et du temps est obligatoire. La vigilance, l'intuition, la perception sont développées.









Le Ken et le Jo sont souvent saisis à deux mains, ainsi les défauts de centrage, d'unité du corps sont mis en évidence. Les mouvements deviennent plus clairs, plus logiques dans l'exécution d'une technique avec une arme.
A mains nues, le fait de bouger uniquement ou exagérément le buste nuit moins à la construction de la technique que dans la pratique avec les armes où le corps tout entier doit participer. En effet, les attaques au niveau des jambes étant courantes, les élèves deviennent plus sensibles à l'importance du déplacement.
Les armes permettent d'épargner l'autre. De le contrôler sans le toucher ce qui développe la notion de clémence, «un état mental plus pacifique ».

La pratique des armes peut être plus stimulante, motivante. Elle donne les moyens d'élargir ses connaissances et l'occasion d'approfondir l'étude des principes. Dans la pratique à mains nues, s'imaginer faire des techniques avec le ken, le jo ou le tanto et dans la pratique avec les armes, chercher à les oublier, peut également permettre de devenir plus libre.
L'étude et l'enseignement de la pratique des armes ne sont pas une obligation si les notions de coupe et de pique, de cercle et de spirale sont présentes dans la pratique à mains nues.

QUEL EST VOTRE SENTIMENT SUR LA MIXITÉ DANS LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO. LES FEMMES ONT-ELLES LEUR PLACE SUR LE TATAMI PARMI LES HOMMES ?

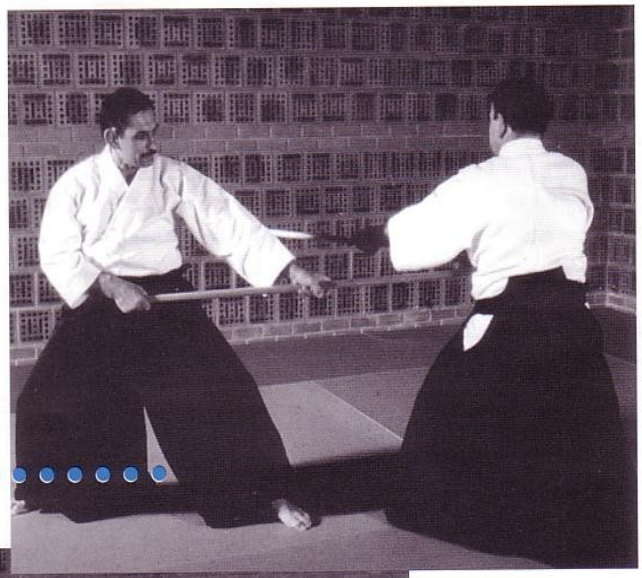
Bien sûr, c'est évident car elles apportent par leur présence une diversité de morphologie et de sensations qui stimulent nos capacités d'adaptation.
La mixité, qui va jusqu'au passage de grade, correspond parfaitement à l'esprit de l'Aïkido sans distinction de sexe, d'âge, de poids, etc. On a tous en nous un côté masculin et féminin qui doit s'exprimer. Il est de la responsabilité de chacun d'aider l'autre à développer sa face cachée: un homme va aider une femme à faire ressortir son côté masculin et vice versa.
D'autre part, il me semble que les femmes ont souvent un engagement physique et une détermination bien particuliers. Lorsque je m'entraîne avec elles, je pense d'abord à gérer la différence de gabarit, de densité en dosant ma puissance, mes changements de rythme, mes impulsions. Il m'arrive souvent d'être surpris par cette détermination et cette efficacité dont elles font preuve: mes poignets se souviennent encore de quelques Nikyo Ura. La mixité nous oblige à rester vigilants, à avoir de l'humilité et surtout à éviter toute condescendance. Le travail des armes permet d'annuler cette éventuelle différence morphologique. Là, toute considération de force physique devient caduque. A la limite, être costaud serait plutôt un désavantage. En effet, avoir une bonne gestion de l'espace, un bon timing , de la confiance en soi (qualités développées aux armes) nous place à égalité. Je pense que la plus grande responsabilité appartient à l'enseignant qui doit proposer un équilibre entre les situations permettant de tempérer le côté «feu» de l'homme et densifier le côté «eau» (fluidité, souplesse) de la femme.
Reste un aspect dont on parle peu, presque tabou: la sensualité dans une pratique basée sur le contact. Il est souvent gênant et toujours délicat pour un (e) débutant (e) de venir saisir la nuque d'un (e) partenaire pour l'amener contre son épaule, en Irimi Nage, ou de prendre sa taille et se glisser sous sa

hanche, en Koshi Nage, sans parler des regards échangés et du contact des mains.
Apprendre à gérer ses émotions fait partie intégrante de la pratique de l'Aïkido. La mixité apporte une complémentarité à une expérience déjà très enrichissante.

L'AÏKIDO MODERNE ÉVOLUE CONSTAMMENT. EST-CE UNE BONNE CHOSE POUR VOUS ?

L'Aikido qui est né au Japon est maintenant enseigné dans de nombreux pays occidentaux. Tous les habitants de la terre évoluent, et pas seulement les humains, les animaux et les végétaux aussi. Tout être vivant a le désir de s'adapter et donc d'évoluer constamment. L'Aïkido fait partie de cette logique. Il ne faut pas oublier que l'idéogramme Ki signifie l'énergie, la vie.
Bien sûr, c'est une bonne chose que l'Aïkido moderne évolue mais il existe un risque de dérive qu'il ne faut pas négliger. Il faut donc rester vigilant. Il faut résister à la tentation de vouloir trop moderniser l'Aïkido en l'utilisant comme un produit de consommation dans un monde où tout s'achète, où tout peut s'obtenir immédiatement. L'Aïkido ne deviendrait alors qu'une simple activité physique. Le danger serait d'oublier que la première chose à conserver: c'est l'aspect technique.

"L'étude et l'enseignement de la pratique des armes ne sont pas une obligation si les notions de coupe et de pique, de cercle et de spirale sont présentes dans la pratique à mains nues..."

MAÎTRE SAOTOME, DONT VOUS SUIVEZ L'ENSEIGNEMENT DE PRÈS, MET EN RELATION LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO ET LE DÉVELOPPEMENT D'UNE VIE MEILLEURE.

Est-ce le message que vous faites passer aux généra-tions montantes, adultes et enfants ?
A l'occasion de son dernier stage au Vigan en Août 98, il nous a parlé de l'honneur et de la dignité que nous devons avoir et de la capacité de la laisser à l'autre. Savoir pardonner est une chose essentielle dans la vie. Beaucoup de techniques et surtout Ikkyo peuvent nous l'apprendre.
Le Dr Gunthard Weber, dans son livre intitulé « les liens qui libèrent» parle du bonheur qui se mesure à la somme des échanges entre donner et recevoir. Il faut savoir, en effet, comment donner et recevoir et dans quelles proportions. La manière également est importante: avoir l'attitude juste lorsque l'on offre ou que l'on reçoit quelque chose, un cadeau, une poignée de main ou une saisie, voire une attaque. Quant à la quantité, la recherche d'équilibre est parfois difficile à gérer. Nous avons tous remarqué des grands-parents qui couvrent, de façon excessive, leurs petits-enfants de cadeaux pour Noël ou leur anniversaire; sur le tapis aussi, par excès de générosité, il nous arrive d'en faire trop.
Avec l'expérience, je m'aperçois qu'il faut doser sa générosité aussi bien en tant qu'Uke qu'enseignant. Dans une relation de professeur à élève, de mari à femme, de parent à enfant, il est très important de ne pas donner plus que ce que l'autre est capable de recevoir et de redonner à son tour. En ce qui concerne l'enseignement de l'Aïkido pour les enfants, mon principal objectif est de les aider à développer la notion de respect. Dès le premier cours, j'insiste sur ce point. Je leur explique le respect de l'étiquette, de la tenue vestimentaire et corporelle, de l'espace à gérer avec leur partenaire et avec les autres participants du cours. Respecter les capacités du partenaire, du groupe, etc. Pour les plus jeunes, j'utilise les jeux dont ils doivent apprendre les règles. C'est ce qui correspond à l'apprentissage des techniques de bases, des principes fondamentaux.
Mais ensuite, je leur propose d'inventer des variantes.Ainsi, dans leur vie, ils commenceront par écouter et obéir, mais il leur faudra être capable, plus tard, d'avoir leurs propres idées, de les proposer, de les défendre, donc de construire leur personnalité. C'est la phase où l'on doit expérimenter ses acquis et commencer à chercher son propre Aïki qui correspond à son physique et à sa façon de penser, de vivre. L'aspect structurant de l'Aïkido peut aider nos enfants à construire un avenir meilleur.