

Juta Bernard

s'entretient avec Horst Schwickerath

Il y a longtemps, tu as quitté ta Suisse natale et tu as commencé à pratiquer l'aïkido à Paris ?

Oui, cela fait trente ans.

En Suisse, tu n'avais eu aucun contact avec les arts martiaux, alors comment t'est venue l'idée de faire de l'aïkido ?

Ce n'était pas une idée, mais un conseil que j'ai suivi. En effet, je n'avais eu aucun contact avec l'aïkido, et je n'en savais rien non plus, ce n'est qu'à Paris que j'ai suivi les conseils d'un ami...

J'étais institutrice, j'avais 20 ans, et j'ai fait la connaissance de Jacques Castermane. Jacques est un des principaux disciples du comte Durkheim et il avait à l'époque un centre de méditation en Haute-Savoie, à St Jean de Tholome, près de Genève.

J'allais alors très, très mal, et je me demandais comment mener ma vie. Et la Leibthérapie [voir encart], le Zazen, tout le travail dans l'esprit du comte Durkheim m'ont beaucoup aidée. Je peux dire sans exagérer que cela m'a sauvé la vie. Comme on dit, les écailles me sont tombées des yeux et tout avait de nouveau un sens.



*Nous avons rendu
visite à Juta Bernard
qui habite à Manas,
pittoresque village de
la Drome.*

J'ai donc travaillé très intensément avec Jacques Castermane, et à force de rester assise sans bouger en zazen, il m'est venu un désir de mouvement. J'ai donc commencé à prendre des leçons de danse chez Annemarie Parek, à Berne. Cela m'a beaucoup plu, j'en ai voulu plus, et j'ai voulu commencer une formation de danseuse. Je suis allée voir plusieurs écoles, à Londres, à Rotterdam, à Cologne, Paris... et je me suis décidée pour Paris.

C'est alors que Castermane m'a dit : « Puisque que tu es à Paris, tu dois absolument aller chez M^e Noro - Castermane avait, dans sa jeunesse, lui-même appris l'aïkido auprès de M^e Noro, à Bruxelles.

M^e Asai et M^e Noro ont eux-aussi été chez Durkheim. Je me souviens avoir entendu M^e Asai en parler.

Ils étaient au moins en contact. Noro racontait qu'une fois il y était pour faire une démonstration. Avant, il y avait eu un grand banquet et, comme dessert du gâteau Forêt-noire ! [Gâteau à base de chocolat, de cerises, de Kirsch et de crème chantilly - une bombe calorique... NdT] Après en avoir dégusté une portion, il a demandé quand commençait la démonstration. Comme on lui a répondu qu'il avait encore dix minutes, il a redemandé une portion de gâteau.

Bref, les arts « martiaux » ne m'intéressaient absolument pas. Ce que je voulais, c'était danser. Mais comme c'était Castermane qui m'avait dit d'y aller, et que je lui faisais confiance et attachais beaucoup de poids à son avis...

Au dojo j'ai été reçue par Odile, l'épouse de Me Noro, une parisienne très chic qui m'a dit que l'on n'avait le droit de monter sur le tatami qu'en kimono. Je n'osais rien dire mais en moi-même j'ai pensé : « Moi en uniforme ? C'est hors de question ! ». Mais je suis quand même allée dans un supermarché et je me suis achetée le « pyjama » le moins cher que j'aie trouvé, pour pouvoir au moins une fois aller au dojo. Après la première heure, j'étais envoûtée par l'atmosphère, par la présence de Noro, par les mouvements...

Il y a trente ans, en 1976, ce qu'il faisait rue des Petits Hôtels, c'était encore de l'aïkido ?

Oui, rue des Petits Hôtels, c'était bien l'adresse du dojo et c'était purement des cours d'aïkido. Bien qu'un « changement de direction » ait déjà commencé, il s'intéressait de plus en plus à Ehrefried, à Gerda Alexander, à l'homéopathie, à toutes les démarches alternatives, toutes les autres manières d'« approcher » les gens. Souvent des invités, des experts, venaient au dojo...

Tu continuais à faire de la danse ?

Oui, dès le premier jour à Paris j'ai dansé et fait de l'aïkido. Les deux premières années j'ai fait de la danse moderne, jusqu'à ce que je remarque qu'il me manquait toutes les bases (rire).

Les professeurs de danse moderne disent simplement : « Tends la jambe ». Mais ils ne disent pas comment tendre la jambe... Un jour je suis tombé sur une petite annonce, écrite à la main : « Joëlle Marsé donne cours de danse classique ». Et je me suis dit que c'était ce dont j'avais besoin : d'une formation de base. Elle vient de m'appeler, nous sommes restées très amies. Elle enseigne merveilleusement, c'est une fantastique pédagogue. Je suis sûre qu'elle « apprendrait à une vache à faire l'ascension de la face Nord de l'Eiger ». Même à moi, qui avais alors 25 ans et étais tellement raide que je ne pouvais même pas m'asseoir en tailleur, elle a su m'inculquer quelque chose de la danse classique.



Mais, dans le ballet, tout va vers le haut : « Allonge, allonge ». En aïkido, le centre doit être bas, plus bas, toujours plus bas – je n'avançais donc vraiment dans aucune des deux disciplines. J'étais comme Pénélope qui défaisait la nuit ce qu'elle avait tissé le jour... J'étais mauvaise dans les deux, et ne pouvais en lâcher aucune.

Mais j'en profite encore aujourd'hui, car j'ai une formation au travail corporel bien plus profonde que le professeur d'aïkido moyen. Je n'en étais pas consciente à l'époque, mais aujourd'hui, je ne voudrais pas m'en passer.

Puisque tu abordes ce sujet, le manque de formation des enseignants en aïkido. On monte sur le tatami, on pratique, on pratique et un jour, à partir d'un certain grade, ou parce que la situation le veut, on devient enseignant...

En Allemagne, en Suisse et en Hollande peut-être, mais pas en France. Ici c'est pratiquement impossible.

Cela n'a pas toujours été le cas.

Oui. J'ai passé mon Brevet d'Etat en 1995, je crois, et j'ai été très impressionnée par le sérieux de cette formation. Cette « garantie minimum » est une très bonne chose. Mais ce n'est pas une garantie dans le domaine du travail corporel.

Mais là encore c'est l'Etat qui régleme tout. Peut-on mettre en fiche l'aïkido, qui est avant tout liberté ?

Certes, mais je suis quand même contente qu'il y ait ce contrôle de l'Etat. La préparation du BE est si ardue que cela empêche qu'un quelconque gourou se présente et prétende être le seul à pouvoir enseigner aux autres. Le BE est une espèce de garde-fou. Cela ne garantit pas que l'on soit un bon professeur, mais ça empêche que l'on fasse n'importe quoi.

Combien de temps as-tu pratiqué parallèlement la danse et l'aïkido ?

En tout dix ans. J'avais 23 ans quand je suis arrivée à Paris et j'ai entamé cette double formation. J'ai travaillé avec Noro six ou sept ans : j'étais sur le tatami trois ou quatre heures par jour, c'était très intense. Je lui dois énormément, c'est lui qui m'a pétrié, m'a façonnée, en ce qui concerne l'aïkido.

Ensuite il est passé au kinomichi, et même si je trouve ça très beau, il y a quelque chose qui me manque. Pourquoi j'ai arrêté de travailler avec Noro, c'est aussi une longue histoire. Et puis j'ai commencé chez Christian Tissier.

À Paris ?

Oui, à Vincennes. Je ne pouvais plus pratiquer tous les jours, parce que c'était à l'autre bout de Paris – j'habitais à Montmartre, mais j'y allais trois ou quatre fois par semaine.

En métro, cela doit prendre une demi-heure...

Une bonne heure, de chez moi au dojo. Et en

plus c'était beaucoup plus intensif que chez Noro : chez Tissier on ne pouvait pas pratiquer trois heures par jour. J'étais déjà violette après un quart d'heure. Mais j'y ai beaucoup appris, j'y ai acquis du métier...

Et j'ai continué à pratiquer danse et aikido jusqu'à ma première grossesse. J'ai continué à enseigner l'aikido jusqu'à peu avant l'accouchement – mais je ne pratiquais plus beaucoup, je n'avais plus envie de faire de chutes. J'ai aussi continué un petit peu à danser. Et après l'accouchement, quand j'avais un moment de libre entre deux allaitements, et que je me demandais : « Est-ce que je vais à la danse ou à l'aikido ? », je préférais l'aikido. La vie a décidé pour moi.

Je donnais déjà des cours de danse dans la banlieue parisienne, il y avait deux ou trois filles qui venaient, et je me demandais : « A quoi bon tout ça. Est-ce que ça en vaut la peine ? »

J'avais aussi commencé à enseigner l'aikido, malgré ma grande ignorance, parce que Castermane avait des élèves à Paris, et il leur avait conseillé de travailler avec moi. On a trouvé un petit local et j'ai commencé à enseigner le peu que je me sentais à même de leur montrer. Un peu de taisabaki, quelques exercices de respiration, etc. A la fin du cours, je pouvais voir leur satisfaction. A les voir se tenir là, si centrés, si détendus, les yeux brillants, je savais pourquoi je faisais ça. Les gens venaient, ce n'était pas comme aux cours de danse.

Cela s'est développé très, très lentement. Mon premier dojo était au troisième sous-sol, à Montmartre, rue Lamarck... on peut dire que j'ai germé sous terre. Il y avait bien 22 m² de tatami, et quand il y avait six élèves, c'était plein à craquer. Mais c'est comme ça que j'ai fait mon expérience.

Comment juges-tu aujourd'hui la différence entre l'aikido de Noro et celui de Tissier ?

Je dirais que la plus grande différence est que l'aikido de Noro, à l'époque, était horizontal, très ample et très énergique. Celui de Tissier était très vertical, basé sur le sabre.

Et le kinomichi de Noro ?

Noro en a délibérément et volontairement gommé, éliminé tout aspect martial. Il l'appellait un « anti-art martial », tout du moins dans sa période de transition. On continue à faire le même mouvement : shiho nage garde la même spirale, mais maintenant on effectue le mouvement pour, dans cette spirale, s'ouvrir, se délier, devenir disponible, du petit doigt jusqu'au petit orteil. On chute parce que M^e Noro nous dit de chuter, non pas parce que si on ne chute pas, on meurt. En aikido c'est une question de vie ou de mort - stylisée bien sûr. On chute parce qu'on est déséquilibré... on doit chuter. Sinon on ne chute pas. Je ne chute pas pour faire plaisir à mon partenaire.

C'est ce qui m'a plu dans l'aikido de Tissier : on ne chute jamais parce que l'on a mal, mais parce que l'on est déséquilibré. C'est un travail sur le centre, pas sur l'articulation – c'est pourquoi, après 30 ans d'aikido je n'ai pas de douleurs, toutes mes articulations sont intactes. Et plus je pratique, mieux ça va. C'est une belle perspective.



Tu as eu ton premier enfant...

A 33 ans, mon premier fils... J'ai dû bien sûr réduire la pratique, mais j'ai continué à enseigner dans mon dojo de 22 m². Je mettais le bébé dans un coin, je montrais une technique puis je le reprenais dans les bras... ou bien je montrais une technique d'une main en le tenant sur la hanche de l'autre... Cela a été très enrichissant, c'était comme un randori, j'avais toujours un partenaire de plus. C'était bien.

Nous ne voulions pas que notre enfant grandisse à Paris, et quand il a eu un an nous avons déménagé en Haute-Savoie, à Frangy.

Et tu y as eu un dojo ?

Oui. J'ai un peu pratiqué avec l'autre fédération, la FFAB. J'ai pu aller à Annecy, travailler avec Gilbert Millat, ce qui m'a permis d'élargir mon horizon. J'ai pu voir qu'ailleurs aussi on fait du bon travail. Mais je ne voulais pas abandonner le style de Tissier.

Il s'est trouvé que le club de Bellegarde cherchait un professeur. On m'a offert le poste, et j'ai repris le club quand mon fils avait deux ou trois ans.

J'ai commencé avec trente personnes et quand nous avons déménagé dix ans plus tard, le club comptait entre 70 et 80 membres. C'était un beau développement. C'était dans le cadre d'une MJC. Moi-même, je ne me voyais pas en professeur d'aikido.

Et quel grade avais-tu à l'époque ?

Premier dan, sans BE. Daniel Coneggo, le président de la Ligue Rhône-Alpes, m'a beaucoup aidée et conseillée, il m'a parrainée. C'est dans cette période que j'ai passé mon 2e dan, mon BE et que mon deuxième fils est né. En 1999 nous avons déménagé dans la Drome. Je suis restée 12 ans à Paris et 12 ans en Haute-Savoie.

Doit-on en conclure que le prochain déménagement est pour 2011 ?

(Rire) C'est écrit dans le ciel...

Es-tu contente de comment ça se passe ici à Manas, dans la Drome ?

Au delà de tout ce que je pouvais espérer.

Pour revenir à ta question : quand nous sommes arrivés ici, en 1999, le village comptait 130 habitants - aujourd'hui il y en a 180... Et ici, dans ce petit nid, comme étrangère, comme femme, créer un dojo, c'était un vrai défi. Je n'avais aucune idée de comment ça allait marcher. Tout ce que je voulais c'était avoir un dojo avec trois, quatre cinq personnes pour progresser dans la voie et pratiquer en paix, et poursuivre ma recherche.

Je dois dire ici que je n'avais trouvé nulle part l'aïkido que je cherchais : chez l'un, c'était trop technique, chez l'autre trop philosophique, chez un troisième trop « spirituel », chez un quatrième trop sportif... partout, chaque cellule de mon corps disait : « Oui, mais... » ! Je me suis donc dit que je devais trouver moi-même mon propre aikido pour pouvoir progresser avec d'autres sur la voie. C'est pour cela, et uniquement pour cela, qu'il est pour moi si important d'enseigner. Pas pour transmettre quelque chose, mais pour partager, pour progresser ensemble dans la voie. Pas parce que je serais meilleure que les autres, mais pour avoir l'espace et le temps de partager.



Peux-tu décrire ce que tu cherchais et ne trouvais pas, ce qu'est cet aikido que tu désires ?

L'aïkido qui se rapproche le plus de ma conception est celui de Me Endo. Je dois ajouter que naturellement je suis imprégnée de zazen, que j'ai commencé avant même l'aïkido et que je pratique depuis 33 ans. A cela vient s'ajouter le fait que depuis 25 ans j'ai un troisième point d'appui japonais, le tir à l'arc zen.

Quand j'ai commencé j'ai eu la chance exceptionnelle de tomber sur une toute petite école très peu connue, qui s'appelle Muyo Shingetsu Ryu (la nouvelle lune dans le cœur sans ombre). Cette école a été fondée par un roshi, un maître zen qui a unifié le tir à l'arc et le Bouddhisme zen. Il s'appelait Umeji Kenran Rōshi et était un contemporain de O Sensei Ueshiba. Son successeur, Satoshi Sagino, a dirigé l'école jusqu'à sa mort, le 3 février 2005. Depuis c'est son petit-fils âgé de 33 ans, Michiya Sagino, qui assure la succession. Et, il y a vingt-cinq ans, j'ai été la première non-japonaise que Satoshi Sagino ait prise comme élève. Le kyudo commence là où les mots s'arrêtent. Pratiqué ainsi, le tir à l'arc est une aventure spirituelle très profonde.

J'ai souvent et longtemps séjourné au Japon chez Sagino Sensei – c'est si difficile d'en parler... Cela commence vraiment là où les mots s'arrêtent... Je continue bien sûr à pratiquer le tir à l'arc car, sur notre planète, c'est unique et irremplaçable.

Pour revenir à ta question, ce que je recherche en aikido, c'est l'union de l'intérieur et de l'extérieur, du technique et du spirituel, le développement intérieur et la précision technique, de l'autre et de moi, du mouvement et du repos, du centre et de la périphérie, la réalisation de l'unité. Je crois vraiment que cette aspiration à l'unité nous habite tous. Parce que j'ai cette chance extraordinaire : ma pratique intensive du zazen, ma pratique intensive du tir à l'arc et ma pratique intensive de l'aïkido, je ressens que c'est la bonne voie. Ce n'est pas quelque chose que l'on puisse vouloir, que l'on puisse décider. Cela doit sortir tout seul, cela doit se dégager... j'ai une chance incroyable d'avoir ces trois outils, ces trois japonaiseries, bien que je n'aie rien à voir avec le Japon.

Où se situe la différence entre le tir à l'arc spirituel et l'aïkido spirituel ? Est-ce que le tir à l'arc t'apporte assez de spiritualité pour que tu n'en aies pas besoin en aikido ?

Bien sûr que j'en ai besoin, mais je ne l'ai pas encore trouvée. J'en ai trouvée qui se disent spirituels, j'en ai trouvée qui veulent l'être, j'en ai aussi trouvée qui sont honnêtes et qui disent qu'ils ne le sont pas. Ce sont encore les plus sincères.

Ce que j'appelle un maître, je dois admettre que je n'en ai pas encore rencontré en aikido. Je pense que depuis Ueshiba... Et je sais de quoi je parle, car j'ai rencontré un maître véritable, mon maître de kyudo, et vécu auprès de lui, et j'ai pu voir comment, bien qu'il ait connu l'« illumination » soixante ans auparavant, il continuait de progresser, n'avait jamais cessé de progresser. Avec quelle