

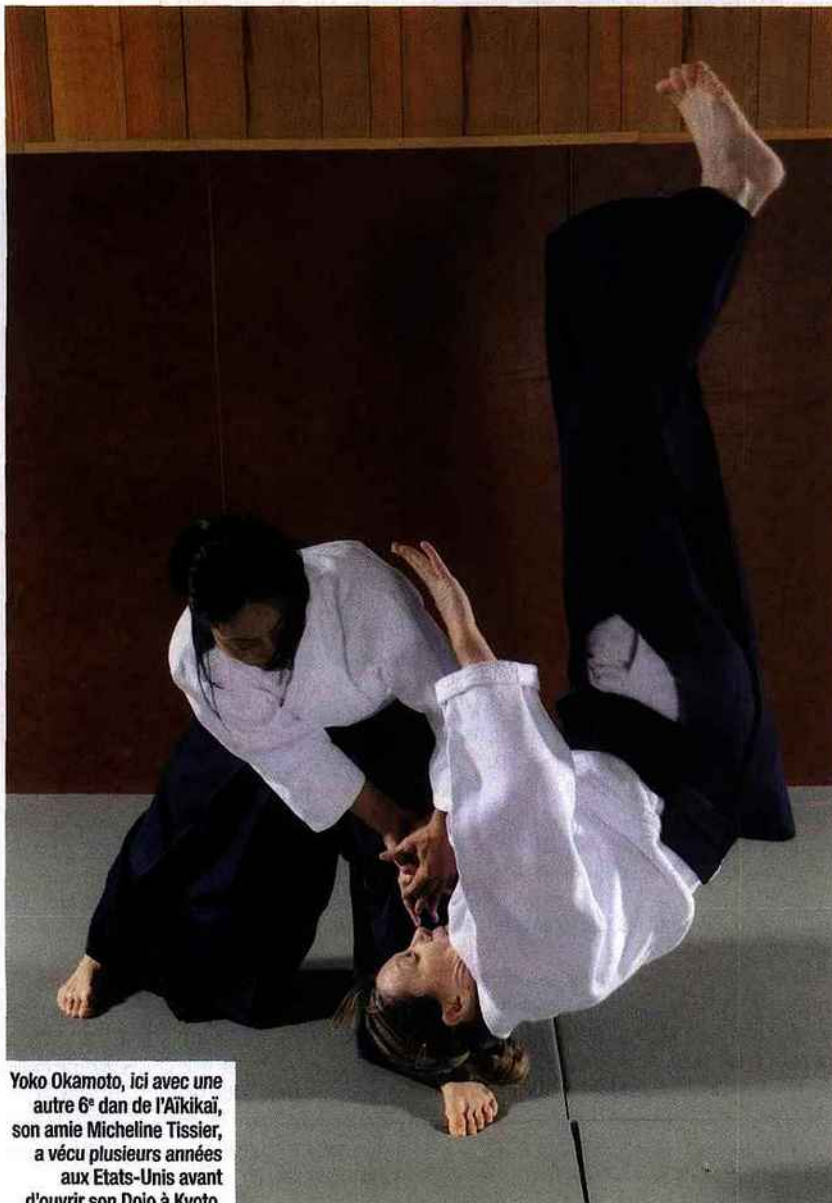
6^e dan, elle est la seule femme professionnelle d'Aïkido au Japon

YOKO OKAMOTO

LA DAME DE KYOTO

C'est dans un coin remarquable de Kyoto, Nishijin, que Yoko Okamoto, 6^e dan Aïkikai, s'est établie après avoir étudié avec les plus grands Senseï. Pour mieux vous raconter cette femme exceptionnelle, nous avons choisi de vous la faire découvrir à travers l'œil de l'un de ses élèves. Emmanuel Marès dresse un portrait très humain de son expérience.

Par Emmanuel Marès > Photos : Jean Paoli



Yoko Okamoto, ici avec une autre 6^e dan de l'Aïkikai, son amie Micheline Tissier, a vécu plusieurs années aux Etats-Unis avant d'ouvrir son Dojo à Kyoto.

« J'ai rencontré Yoko Okamoto pour la première fois à Kyoto, en 2004. C'était à l'occasion d'un stage. Je vivais moi-même depuis quelques années à Kyoto en tant qu'étudiant. Un ami m'avait parlé d'une enseignante japonaise qui venait de s'installer à Kyoto. Je savais qu'elle avait commencé à dispenser des cours dans quelques dojos municipaux autour de Kyoto mais je n'avais encore jamais eu l'occasion d'aller la voir.

Je me souviens bien de notre première rencontre. Le stage avait lieu un dimanche matin dans le Butokuden, le plus ancien dojo en bois du Japon qui fut bâti en 1899. C'était une belle journée de début de printemps. Les bourgeons sur les branches des cerisiers étaient sur le point d'éclorre donnant de Kyoto cette image traditionnelle que les Japonais vénèrent. A la fin du stage, Yoko Okamoto a accepté de pratiquer un peu avec nous. Notre premier contact se fit donc à travers la pratique. J'ai tout de suite senti que c'était là l'Aïkido auquel j'aspirais. Souple et solide à la fois.

UN PARCOURS PEU BANAL !

Après avoir bien transpiré, nous avons échangé quelques mots... Et quelle ne fut pas ma surprise quand elle me dit dans un français parfait qu'elle-même avait vécu en France et qu'elle avait pratiqué avec Christian Tissier ! Elle était ensuite partie aux États-Unis où elle avait fondé l'Aïkikai de Portland. Un parcours peu banal ! A partir de là, tout est allé très vite ; j'ai rejoint son groupe et j'ai arrangé mon emploi du temps pour pouvoir être le plus souvent possible présent sur le tapis.

Au début, nous étions peu nombreux. Chose surprenante, relativement peu de salles municipales à Kyoto sont dotées d'un dojo et, par conséquent, il était très difficile d'obtenir les créneaux horaires le soir. Les cours se faisaient principalement le matin, le public était largement composé d'étudiants, plus particulièrement, d'étudiants étrangers.

Certains, comme moi, avaient déjà une certaine expérience de l'Aïkido, d'autres étaient de complets débutants.



EN QUELQUES DATES

- ▶ 1955 Naissance le 1^{er} octobre à Kyoto
- ▶ 1977 Débute l'Aïkido avec Kisshomaru Ueshiba
- ▶ 1979 Vit deux ans à Paris
- ▶ 1981 Elève de Yamaguchi et Shibata à Tokyo
- ▶ 1991 Chef instructeur à Portland (USA)
- ▶ 2003 Revient à Kyoto et ouvre son Dojo
- ▶ 2006 Est nommée 6^e dan

Yoko Okamoto est dernièrement venue diriger un stage à Paris où elle s'est notamment entraînée avec Patrick Bénézi.



Emmanuel Marès garde un souvenir ému et profond de ses séjours au Dojo de sa Senseï.

Ce qui m'a surpris lors des premières séances, c'est que l'on pouvait passer plus de la moitié du cours à travailler sur les postures, les déplacements, les positions de bases...

La première fois, c'est un peu déroutant. On se rassure en se disant que c'est pour les débutants, que ce sont des choses que l'on a déjà acquises mais très vite, je me suis rendu compte que tout le monde avait beaucoup à apprendre de ces exercices en apparence très simples.

S'EN SOUVENIR AVEC LE CORPS

A chaque fois que Yoko Okamoto passait, elle prenait le temps de rectifier nos positions. Toujours avec un minimum de mots, et toujours très minutieusement. Nous avions l'avantage d'être peu nombreux et elle pouvait se permettre de prendre du temps avec chacun de nous.

Elle nous donnait rarement plus d'une ou deux informations par

cours. Elle ne voulait pas que l'on s'en souvienne "avec la tête", mais "avec le corps".

La mémoire du corps est en effet plus longue à mettre en place, mais ce qui est acquis ne se perd plus. A travers ces exercices, nous apprenions à bien positionner nos pieds, à pivoter autour d'un axe solide, à bien sentir et à bien utiliser notre centre de gravité dans nos déplacements...

REGARDER À L'INTÉRIEUR

Yoko Okamoto nous donnait une base solide sur laquelle allait venir se greffer les techniques d'Aïkido. Je me souviens encore du premier passage de 5^e kyu. Yoko Okamoto ne demandait pas aux élèves de savoir beaucoup de techniques mais elle attendait surtout de voir des positions claires, des déplacements justes, et une bonne attitude du début jusqu'à la fin. Le résultat était probant.

Il me semble que le fait de répéter des mouvements apparemment simples aiguës nos sens ; nous devenions plus réceptif à ce qu'il se passait à l'intérieur de notre corps. Yoko Okamoto Senseï nous apprenait à regarder à l'intérieur : quels sont les muscles qui travaillent, à quel moment et pourquoi ? Bien évidemment, ce travail n'était pas que dans l'introspection. Il s'agissait d'affiner ces sensations, pour ensuite pouvoir trouver le bon contact avec le partenaire. Nous travaillions aussi longuement cette "rencontre" avec le partenaire à travers des saisies fermes. A partir de là, elle nous guidait pour que nous réfléchissions au travail de Uke.

Président de la FFAAA

MAXIME DELHOMME : « UNE HÉROÏNE PARFAITE »

Yoko Okamoto est venue fin novembre à Paris, à l'invitation de la FFAAA et de Christian Tissier, pour diriger un stage exceptionnel... Une grande première pour laquelle plus de 300 pratiquants ont répondu présents, dont Maxime Delhomme, le président de la FFAAA.

« Pour la Fédération, il est important de montrer qu'une femme peut être en haut de l'affiche. Nous avons beaucoup de femmes pratiquantes et il est donc logique que certaines deviennent de grands maîtres. Dans le rôle de l'héroïne, Yoko Okamoto est parfaite. Elle est complètement Aïkido : simple, modeste, et inépuisable. Son stage a été à son image, sans fanfaronnerie, travaillant inlassablement avec tous. Elle a conduit tout le monde avec ses grands éclats de rire inimitables vers une meilleure compréhension des fondamentaux.

C'était aussi émouvant pour moi qui la connaissais plus comme partenaire depuis le temps où elle était chez Christian Tissier puis, lorsque je suis allé au Japon en 1981-82 où, avec Alain Verdier et son mari Chris, nous prenions des cours particuliers avec Shibata Senseï.

C'était un style très solide et très différent de ce qu'elle fait aujourd'hui mais elle a toujours été très éclectique, allant sans réticence apprendre auprès de tous les professeurs qui ont fait la renommée de l'Aïkikai. S'il y a finalement une influence majeure, repérable dans la subtilité et la fluidité, c'est celle de Yamaguchi Senseï vers qui nous a tous conduits Christian Tissier. Mais j'ai le souvenir que Yamaguchi Senseï ne cessait de dire qu'il fallait aller voir tous les enseignants pour faire son propre aikido et cela, Yoko l'a parfaitement entendu. »



De dr. à g. : Maxime Delhomme, Patrick Bénézi, Christian Tissier et la Dame de Kyoto, sous le regard d'O Senseï.



Yoko Okamoto donne des pistes de travail à ses élèves, que ceux-ci exploitent selon leur sensibilité.

et de faire passer des valeurs comme le respect, le contrôle de soi... Pour Yoko Okamoto, le dojo n'est pas un lieu coupé du réel mais au contraire un lieu où l'on apprend à mieux vivre en société.

Et pour bien faire comprendre cela aux enfants, elle organise des sorties une ou deux fois par an. Nous les avons accompagnés voir les combats de sumo à Osaka, faire zazen dans un temple bouddhiste, se promener dans les montagnes environnantes de Kyoto... Cela demande à chaque fois beaucoup d'organisation et d'énergie mais il me semble que c'est très formateur.

Au-delà des cours d'Aïkido que Yoko Okamoto dispensait, la création d'un dojo privé entraîne des responsabilités. Nous n'utilisons plus un espace public. Cette fois, c'était à nous de gérer le dojo, à commencer par le ménage. Cela peut sembler être une tâche subalterne mais pourtant c'est ce qui fait que l'on se sent bien dans le dojo. Quand on entre dans un endroit qui est propre et bien entretenu, cela donne forcément envie d'en prendre soin. C'est ce que nous a appris Yoko Okamoto.

Pour nous, il était avant tout question de former notre corps. Je pense que Yoko Okamoto, elle, cherchait le "Shizen-tai", ce que l'on pourrait traduire par "posture naturelle" ou de façon moins littérale, "l'attitude juste au moment juste". Du moins, c'est comme cela que je le comprends aujourd'hui.

LE "DOJO DE NISHIJIN" ÉTAIT NÉ...

Avec un peu de recul, je pense que ce qui fait la qualité de l'enseignement de Yoko Okamoto, c'est sa capacité à décortiquer les techniques et à nous en transmettre la substantifique moelle. Avant de chercher à mettre en place des techniques, elle essaye de nous inculquer les principes fondateurs à travers des exercices éducatifs. Elle s'efforce de donner des bases solides.

Après, c'est à chacun de nous de faire fructifier ces acquis et de construire notre Aïkido. Son but n'est pas d'enfermer ses élèves dans une forme mais au contraire de nous donner les moyens de voir et de comprendre ce que les autres senseï montrent. Et tout cela, en communiquant, non pas avec des mots, mais avec le corps.

Fin 2007, le nombre d'inscrits à ses cours était alors d'environ 80 personnes et, une bonne moitié s'était réunie pour la fête de fin d'année. Yoko Okamoto a pris la parole pour nous dire : "Mon objectif pour l'année prochaine, c'est de trouver un local et de monter un dojo privé". A bien y réfléchir, c'était un peu surréaliste mais senseï l'avait dit, et pas un instant nous en avions douté. En effet, cinq mois plus tard, Yoko Okamoto avait trouvé une salle non loin du fameux sanctuaire shinto : Kitano Tenman-gu.

Cette salle, située dans une petite ruelle typique de

Kyoto, était à l'origine un atelier de tissage. "Nishijin" est aujourd'hui le nom du quartier mais à l'origine c'était le nom d'une technique de tissage de la soie qui se perpétue depuis plus de 1000 ans à Kyoto. Nous nous sommes retrouvés une quinzaine pour nettoyer la salle, la repeindre, ensuite le charpentier est venu faire le plancher, et trois semaines plus tard, nous posons les tatamis. Le "dojo de Nishijin" était né.

Yoko Okamoto a mis en place une nouvelle dynamique : nous avions une salle à disposition, il était désormais possible de proposer des cours du lundi au samedi tout en gardant quelques créneaux dans les trois dojos municipaux que nous utilisons jusque là. Tout d'abord, les cours du matin, un second cours d'arme (boken/jo) et deux cours débutants qui n'existaient pas jusque là, ont été rajoutés. Une fois que tous les rouages étaient en place, elle a créé un programme pour les "kenshusei". C'est un programme particulier pour les élèves qui veulent devenir professionnel.

S'OUVRIR À LA RENCONTRE DE L'AUTRE

Mais on ne peut pas parler de l'enseignement de Yoko Okamoto sans mentionner les cours enfants. Il faut savoir qu'elle s'implique beaucoup dans l'éducation. En 2003, quand elle est arrivée à Kyoto, Yoko Okamoto a créé un premier cours enfant. Pendant presque un an, elle n'a eu que deux élèves. Aujourd'hui, il y a 6 cours enfants par semaine et elle est obligée de refuser des élèves. Bien évidemment, son but n'est pas de former uniquement de grands Aïkidokas. Elle essaye à travers l'Aïkido de leur apprendre à mieux se servir de leur corps, de les ouvrir à la rencontre de l'autre

DE PLUS EN PLUS D'ENFANTS

Après chaque cours, les élèves balayent, passent des chiffons humides sur les tatamis et le plancher et font la poussière. Quand tout le monde s'y met, cela va vite et devient facile. Et puis, à force de répéter ce rituel, on crée une relation particulière à l'espace dans lequel on pratique. On se l'approprié. C'est à ce moment-là que le salut à l'entrée du dojo prend tout son sens.

Yoko Okamoto a aussi mis en place un budget "fleurs". Pour décorer le kamiza, sous la calligraphie et à côté du portrait de O senseï, Yoko Okamoto change régulièrement les fleurs qu'elle dispose dans un vase. Je pense ne pas me tromper en disant que ce dojo est à l'image de Yoko Okamoto senseï : il a un côté sévère qui impose le respect et en même temps, cette petite touche de couleurs et de fantaisie qui font toute la particularité de sa personnalité.

Aujourd'hui, Aïkido Kyoto compte plus d'une centaine de membres. Il n'est pas anodin de constater qu'il y a de plus en plus d'enfants et de femmes qui rejoignent le groupe. Cette évolution ne se fait pas "au détriment" des hommes, au contraire.

Je ne me suis jamais posé la question de savoir s'il était opportun ou non pour ma pratique de l'Aïkido de suivre l'enseignement d'une femme plutôt que celui d'un homme. Ou plutôt, la question ne s'est jamais posée. Yoko Okamoto donne des pistes de travail qui sont, à mon avis, communes à tous les êtres humains. Après, c'est à chacun de nous de trouver le moyen d'exprimer tout ce qu'il a reçu avec sa sensibilité. ...