

C'est la passion de l'Aikido qui anime la pratique et l'engagement de Gérard Chavineau, 5^e dan, DTR de la Ligue de Haute Normandie.

Il nous parle de ce qui fait le fond de ce qu'il souhaite transmettre, dans la voie de ses prédécesseurs.

Vous avez pratiqué à l'Aikikai de Tokyo, quelle y était l'atmosphère, avez-vous des anecdotes à ce propos ?

J'ai eu cette chance en 1983. J'avais longtemps souhaité faire ce voyage. Pour beaucoup de pratiquants, se rendre à l'Aikikai constitue une sorte de rêve. Je garde un excellent souvenir de ce séjour, il régnait sur le tatami un climat de travail intense. Je faisais cinq heures d'Aikido. Un matin à l'entraînement, je me suis retrouvé seul face à Miyamoto sensei, à l'époque

maître à l'écoute de ses élèves, qui par un regard ou un conseil, vous redonnait le goût à la pratique.

Quelles motivations vous ont amené à la pratique d'un art martial ?

Le jour ou je me suis présenté dans un dojo pour faire du Karaté, avait lieu une sc ance d'Aikido. J'ai tout de suite été séduit par la fluidité et la sensation de liberté qui se d gagaient des mouvements. C' tait Mariano Aristin qui dirigeait le cours ce jour là ; je me suis

LE GOÛT des AUTRES

5e dan. Mon étonnement a d  surpasser ma crainte car le physique de Miyamoto était impressionnant, et son regard encore plus. La séance d'entraînement f t dure et éprouvante. J'ai d  m'engager à fond afin de pouvoir donner une bonne image de moi-même. Il me pressait, cherchait sans cesse les ouvertures, "un vrai rouleau compresseur", mais malgré tout je r sistais, me replaais et restais présent dans l'échange. Oui, cette séance je me la rappelle encore très bien. Elle f t enrichissante pour moi et me fit comprendre que pour recevoir, il fallait donner beaucoup de soi-même.

Avec quel maître aviez-vous le plus d'affinités ?

Les maîtres avec lesquels j'avais le plus d'affinités étaient Yamaguchi sensei et Endo sensei. Je les ai connus en France gr ce à Christian Tissier et par l'intermédiaire de leurs stages. Ce sont eux qui m'ont donné l'envie de séjour à l'Aikikai.

Par contre, je voudrais parler de celui qui m'a le plus marqué car des images telles qu'un mouvement fluide, un geste simple, un placement juste, me restent encore grav es dans ma mémoire, la modestie et la simplicité d'un maître incontesté : Kisshomaru Ueshiba,

attardé à observer ce qui se passait et j'ai rapidement été convaincu. Je me suis lancé, c'était en 1969.

Est-ce que pratiquer d'autres arts martiaux peut favoriser la compréhension et la progression en Aikido ?

Pour ma part, je n'ai pas pratiqué d'autres arts martiaux, mais je crois que la recherche du Ki et du Kokyu sont les constantes universelles de la pratique quelle qu'elle soit. La technique est l'outil qui nous permet d'exprimer notre sensibilité et l'échange avec le "partenaire" nous aide à nous découvrir. Elle nous permet ainsi de trouver l'équilibre comme par exemple : recevoir / donner, ouverture / fermeture, inspiration / expiration...

La forme neutre de mon propos me permet de dire que la pratique d'un autre art martial n'est pas obligatoirement nécessaire à la compréhension et à la progression en Aikido, car le but en sera toujours le même : Ki et Kokyu.

Quelles sont les techniques que vous



“ Le Kokyu est au centre de l'étude de l'Aïkido et doit être constamment présent dans notre pratique, ainsi que dans notre vie de tous les jours. Pour moi, il n'y a pas de travail spécifique, il est personnel. ”



préférez ?

Aucune en particulier car elles sont toutes complémentaires.

Avant tout, la pratique commence par l'étude des Kihon waza (techniques de base) qui mettent en évidence les principes fondamentaux. Puis lorsque le corps se libère de ses blocages, à ce moment là, l'apport de votre personnalité et de votre sensibilité donneront une perception différente à la pratique, sans pour autant dénaturer ou oublier les principes, mais pour être en phase avec vous-même.

Aujourd'hui, dans ma pratique et en ayant plus de recul, je m'efforce d'être en harmonie avec moi-même, de trouver cette unité du corps et de l'esprit, d'exprimer ma propre perception de l'Aïkido, de rechercher non seulement la spontanéité du geste mais aussi celle du jugement. L'étude doit être com-

plète et profonde, chaque technique possédant ses particularités, mais l'aboutissement en est le même pour toutes. Il y a certes peut-être des préférences dues à ma nature physique, ma personnalité ou ma sensibilité, mais cela ne doit en aucun cas restreindre ma vision de la pratique, surtout lorsque l'on est enseignant.

Pensez-vous comme beaucoup que Ikkyo est le premier principe en Aïkido ? Pourquoi ?

Oui, je pense également que Ikkyo est le premier principe dans l'étude des Kihon waza.

Son étude est incontournable car il favorise particulièrement la compréhension des Katame waza (techniques d'immobilisations), et met en évidence le centrage quelle que soit la forme, Omote ou Ura, définissant ainsi la capacité à rester unifié dans l'action

avec le "partenaire", et développé à partir de son propre centre.

Que peuvent apporter les techniques d'armes ?

Je pense que beaucoup d'Aikidokas sont attirés par la dimension martiale que procure le travail des armes, notamment pour ce qui est de l'engagement "d'être plus incisif dans l'action", de la vision du "partenaire" afin de rester centré sur lui, et aussi de prendre davantage conscience de la distance relative et des placements à prendre. Ce travail permet aussi d'épurer le geste à sa plus simple expression pour lui donner le maximum de puissance et d'efficacité, résultat d'une pratique souple et sans blocage.

Pour moi, le travail des armes est un complément indispensable à la pratique de l'Aikido, certes pour la compréhension du geste, mais aussi pour les situations dans lesquelles les notions de vision, d'espace temps et de placement sont prédominantes, situations qui permettent aussi "d'affûter" notre vigilance à tout moment par la notion constante du danger.

Préconisez-vous un travail spécifique pour maîtriser l'énergie ; le Kokyu ouvre-t-il fondamentalement la porte de l'Aikido ?

Le Kokyu est au centre

de l'étude de l'Aikido et doit être constamment présent dans notre pratique, ainsi que dans notre vie de tous les jours. Pour moi, il n'y a pas de travail spécifique, il est personnel.

La recherche du Kokyu doit être le fruit de notre travail, de notre persévérance, sinon, à quoi servirait l'étude d'un Budo si ce n'est pas celle de se surpasser, de s'épanouir et de trouver l'harmonie avec soi-même et avec les autres.

Le respect de l'Étiquette est particulièrement important en Aikido, cela doit-il avoir une influence sur le quotidien du pratiquant ?

Oui, le respect de l'étiquette est important pour la pratique de l'Aikido comme pour celle des autres arts martiaux. Il représente tout d'abord le respect au fondateur, au professeur qui vous enseigne, aux anciens qui vous communiquent leur expérience, et au dojo dans lequel vous pratiquez.

L'ÉTIQUETTE, c'est de donner une valeur à sa personnalité et d'accepter de se surpasser.

" Sans abandonner les valeurs essentielles de notre pratique telles que la ténacité ou l'engagement, nous devrions nous libérer de notre ego, faire abstraction de soi-même afin de vivre pleinement notre Aïki et d'aller à l'essentiel. "





LE RESPECT, c'est de vivre en harmonie avec les autres, de savoir les écouter et surtout de les comprendre.

Quelle doit être pour vous la meilleure qualité chez l'Aïkidoka ?

La question ne devrait pas être exprimée au singulier, mais au pluriel, car s'il suffisait d'avoir une seule qualité pour être un "bon aikidoka", l'étude en serait ainsi restreinte.

A mon sens, les principales qualités pour un Aïkidoka doivent être :

- La sincérité : preuve d'un esprit fort, stable et honnête qui sera le miroir de sa pratique.
- La ténacité : qualité "martial" qui permettra dans les moments de doutes ou de "conflits" de ne pas se décourager, mais au contraire, de se bousculer, de se forcer.
- La simplicité : qui doit être à l'image de notre pratique, et qui permet d'être constamment à l'écoute des autres.
- La reconnaissance : qui nous évite d'oublier ceux qui nous ont enseigné, aidé ou fait partager leur passion ; qui nous évite aussi de nous oublier nous-mêmes dans les moments de faiblesse ou d'incertitude afin de se corriger.

Morihei Ueshiba parlait "d'effacement de soi dans la réalisation de l'Aïki", une telle conception est-elle compréhensible par des pratiquants occidentaux ?

A mon sens, cette parole de O Sensei, "d'effacement de soi dans la réalisation de l'Aïki" amène à penser qu'à chaque moment de notre pratique, nous devrions mettre de côté nos habitudes, notre obstination à vouloir trop bien faire ce qui nous rend parfois aveugle, ce manque de recul qui nous fait oublier le partenaire et la richesse de cet échange, cette obsti-

nation aussi à vouloir être le plus fort ou le meilleur au détriment de la simplicité.

Sans abandonner les valeurs essentielles de notre pratique telles que la ténacité ou l'engagement, nous devrions nous libérer de notre ego, faire abstraction de soi-même afin de vivre pleinement notre Aïki et d'aller à l'essentiel.

De cela, il est facile d'en parler sur le papier, mais l'application en est certainement plus difficile. Je crois qu'elle demande beaucoup d'expérience et d'ouverture d'esprit, mais elle doit être de toute façon le but de notre pratique et ce concept n'a nullement de frontière.

Après bien des années de pratique, vous avez décidé d'enseigner votre art. Quels fondements le maître doit-il transmettre à ses élèves, sur quels points forts insistez-vous ?

Sur le plan technique, l'étude des Kihon waza est incontournable et toutes les techniques fondamentales doivent être étudiées intensément, avec beaucoup de rigueur sans en privilégier l'une ou l'autre. Cette étude, sans en négliger les attitudes du corps, doit permettre à l'élève de structurer sa pratique et servir de repère.

Les autres points forts sur lesquels j'insisterai, seraient avant tout, la notion d'Étiquette sur laquelle nous devons rester vigilants, car nous devons donner vis-à-vis de l'extérieur l'image d'une discipline "martial" avec toute sa crédibilité.

Un autre point, qui me tient aussi à cœur, c'est celui de l'Engagement, du fait que nous étudions un Budo. Il faut à mon avis, essayer sur le tatami et ceci à chaque moment de sa pratique, de donner autant que l'on reçoit car nous travaillons avec un "partenaire", et cette notion d'échange et de communication doit être sans cesse présente quel que soit son niveau. ❀

"Le respect de l'étiquette est important pour la pratique de l'Aïki do comme pour celle des autres arts martiaux. Il représente tout d'abord le respect au fondateur, au professeur qui vous enseigne, aux anciens qui vous communiquent leur expérience, et au dojo dans lequel vous pratiquez."