



# la force de l'intention

**Quand vous entendez le mot Aïkido, que vous vient-il instantanément à l'esprit ?**

Le mot art : liberté à l'intérieur d'une structure. L'aïkidoka, tel l'artiste, est un artisan en recherche, cheminant, qui tente sans cesse de conscientiser sa pratique pour une meilleure compréhension des principes qui la régissent et, cela, pour se rapprocher d'un idéal de communication : l'attitude juste au moment juste.

**Vous référez-vous à des senseï en particulier ?**

Christian Tissier pour l'idée évoquée précédemment. Bertold Brecht disait : « *Qui n'est pas disposé à étudier ne devrait pas enseigner, qui enseigne doit enseigner l'étude* ». Autrement dit, c'est ce que nous cherchons que nous enseignons le mieux : Christian Tissier est un chercheur.

**Il est convenu que le dojo est le**

**Expert très suivi pour la qualité des stages qu'il dirige, Bruno Gonzalez, 5<sup>e</sup> dan, membre du Collège Technique de la FFAAA, évoque pour nous le fond de son enseignement, tel qu'il l'a reçu de son senseï Christian Tissier.**

**lieu privilégié de l'Aïkido, que doit y apporter le pratiquant ?**

Tout dépend de la démarche de chacun bien évidemment. Pour ce qui concerne la vision que j'ai de la formation, il m'apparaît clairement que le dojo est un lieu d'exigences. Ainsi engagement, persévérance me semblent être les premières qualités que le pratiquant doit apporter. La qualité d'écoute, la confiance en son professeur (que l'on a choisi comme guide) sont primordiales car il peut arriver que l'on ne comprenne pas l'enseignement, d'ailleurs, le comprend-t-on réellement tant que l'on n'en a pas fait une expérience sensible, un savoir-faire ?

Enfin l'élève a une responsabilité immense dans son parcours à long terme, il s'y doit d'y rester actif c'est-à-dire : faire en sorte, à travers ses expérimentations, ses questionnements, de redécouvrir l'enseignement qu'il a suivi : à son tour devenir chercheur.

Autrement dit, réfléchir sa pratique pour s'approprier cet enseignement. A énoncer c'est d'une évidence

confondante, à mettre en pratique ça l'est beaucoup moins.

Il peut arriver parfois que l'on ait la sensation de découvrir (mettre en lumière) une technique, un principe... pour la première fois, bien que son professeur l'ait déjà démontré et ce, depuis dix ans.

Un célèbre acteur du Kabuki disait : « *Je peux vous enseigner le code gestuel signifiant "regarder la lune", je peux vous enseigner ce mouvement jusqu'au bout de votre doigt pointé vers le ciel. mais du bout du doigt à la lune, c'est votre responsabilité* ».

### Quelles références au fondateur de l'Aïkido, Morihei Ueshiba, doit-on maintenir ?

« *Une écoute de la tradition qui ne soit pas à la remorque du passé mais qui médite le présent* ». Heidegger.

### La notion de respect est très forte en Aïkido, comment faut-il la com-



### prendre ? Comment se traduit-elle dans la pratique ?

Le respect est une attitude d'ouverture, une qualité d'écoute, souvent d'ailleurs entravée par nos propres craintes, nos propres certitudes.

L'enjeu de notre travail est de supprimer ces craintes... de gagner en liberté.

Concrètement, c'est tenter, à travers la pratique, de communiquer afin de s'éduquer mutuellement.

En ce sens, la pratique devrait nous rendre de plus en plus respectueux.

### Pourquoi cette absence de compétition revendiquée en Aïkido ?

Par compétition on entend généralement dualité, résultat avec son lot d'effets vicieux mais n'oublions pas ses effets vertueux.

Tout d'abord dans une pratique intensive existent des phases d'apprentissage au cours desquelles on a besoin de développer son corps, sa détermination, sa confiance... tant pour *uke* que pour *tori* (notre future potentialité martiale, la crédibilité, l'expérience...)

Nous savons tous que des rapports de dualité existent entre pratiquants dans ces périodes. On essaye en effet, plus ou moins, d'imposer sa pratique avec l'idée, donc, d'un certain résultat. Ils sont inévitables car notre étude s'appuie sur des situations de conflits.

A un certain niveau, normalement, on en voit assez vite les limites tant sur le plan physique que sur le plan même de la mise en perspective de la pratique (celle-ci étant régie entre autres par ce principe anthropologique : le principe d'économie, de simplification qui tend l'homme à optimiser ses actions avec un minimum d'effort). Nous avons aussi des passages de grades

**La réussite de la technique passe par l'élimination du superflu, de l'inutile.**

qui sanctionnent un parcours avec à la clé un résultat : l'obtention ou non du grade. C'est une échance qui motive une préparation, souvent féconde, car elle sort l'élève de son attitude à tendance mimétique, trop souvent de mise lors du suivi d'un cours. C'est d'ailleurs là, à mon sens, son intérêt premier. (Les passages de grades répondant aussi, bien évidemment, à une nécessité organisationnelle d'un système fédéral...)

En résumé, les notions de dualité, de résultat existent dans la pratique. Le tout est d'en avoir une réelle conscience, de savoir quoi en faire pour en éviter les effets pervers (problématique d'ego...) qui dénaturaient notre démarche.

Il me semble, par exemple, que la pratique de l'Aïkido est, avant tout, un processus où la notion de résultat est à la fois subjective et relative. L'important c'est le processus, le cheminement et la responsabilité que nous avons d'y rester actif (grade ou pas grade).

Je ne vois pas à l'heure actuelle quelle modalité de compétition en Aïkido pourrait, outre la réalité de la pratique que nous connaissons déjà, servir nos ambitions.

Néanmoins, s'initier à une pratique compétitive (boxe, etc.) peut participer à enrichir notre parcours d'aïkido, tout dépend ce que nous en faisons.

### De quelles manières le combat au sabre est-il présent dans votre pratique de l'Aïkido ?

La pratique du sabre, c'est l'esprit de décision, la détermination, le contrôle : l'intention, l'action à l'état pur. Etudier le *ken* c'est développer en outre ces qualités. C'est, à mon sens, ce qui donne à la pratique de l'Aïkido une grande partie de sa potentialité martiale et de communication (la sanction potentielle et par la même la clémence : le contrôle).

Soit on en finit avec l'action, soit cette crédibilité devient un facteur de communication, en ce sens où elle



contient la nature de la réponse que devrait adopter le partenaire. *Uke* a alors le choix d'accepter plus ou moins consciemment l'issue proposée.

Le travail étant de développer systématiquement une construction technique (la forme), remplie d'intentions (le fond), qui fonctionne quel que soit le niveau de perception d'*uke* et au-delà des codes .

Dans l'étude, plus le mouvement s'étire dans le temps, plus il nécessite de communiquer.

La difficulté d'une bonne communication est d'envoyer une intention claire (perceptible), crédible et d'être suffisamment disponible pour la percevoir.

**L'Aïkido est un ensemble infini de techniques. Quelles sont, selon vous, les plus fondamentales ? Celles que doit pratiquer inlassablement le pratiquant ?**

Tout est relatif, on peut considérer qu'une technique, du moins son approche, est fondamentale à partir du moment où elle est pertinente à l'instant T pour sa progression, et cela, quel que soit son niveau.

Dans un premier temps, par exemple, le travail de construction est fondamental, il l'est peut-être moins une fois « acquis » ? Avec l'expérience et la disparition de certaines craintes, les priorités d'une action changent quantitativement et qualitativement, libérant ainsi l'esprit qui ne se cristallise plus sur celles-ci.

Cependant, tout étant perfectible, mouvements d'études, constructions ou applications, d'une certain



ne manière c'est ce que nous faisons de la technique (notre relation à la technique) qui est fondamental. Il est vrai qu'au début de l'apprentissage nous avons à notre disposition un éventail très large de techniques offrant un grand champ d'expérimentations et beaucoup de contraintes différentes à résoudre...

Cependant, on peut considérer qu'à un certain niveau cet éventail se resserre car nous avons de moins en moins de priorités à gérer dans l'action. Ainsi les réponses se simplifient pour finalement se rapprocher les unes des autres.

Par exemple, on peut imaginer gérer l'attaque *yokomen uchi*, *shomen uchi*, ou un crochet, de la même

façon pour certaines actions (*ikkyo*, etc.).

En résumé, ce qui va faire qu'une technique sera à un certain niveau « plus fondamentale » qu'une autre, c'est le nombre de principes que l'on va développer, réunir, pour l'exécuter.

**Le fondateur de l'Aïkido, Morihei Ueshiba, plaçait le ki, l'énergie, au cœur de l'Aïkido. Comment faut-il le comprendre ?**

À l'heure actuelle, j'en ai une compréhension modestement « scientifique ». Brièvement, l'énergie est le résultat de forces qui s'opposent. On parle de qualité d'énergie, suivant l'intensité des forces, des résistances, des obstacles mis en jeu.

Ce qui met une force en mouvement dans notre pratique, c'est l'intention, une action de la pensée, exemple : je veux lever mon bras, etc. De façon simplifiée et opérationnelle, on peut parler d'intention pour énergie.

Il existe des phases d'apprentissage dans lesquelles on doit développer de l'énergie.

Le *body builder*, s'il veut que son corps se transforme, doit développer plus d'énergie, donc d'intention pour soulever des masses de plus en plus lourdes, etc. C'est la voie positive (fabrication d'expérience, accumulation de techniques, de puissance, donc d'énergie, etc.).

Plus ou moins parallèlement, existe la voie négative (processus d'élimination, de simplification), le principe d'économie qui nous fait tendre à utiliser une énergie minimale pour un résultat optimum.





**La technique doit être conduite en absorbant l'énergie du partenaire.**



●●● La pratique du sabre, c'est l'esprit de décision, la détermination, le contrôle : l'intention, l'action à l'état pur. C'est, à mon sens, ce qui donne à la pratique de l'Aïkido une grande partie de sa potentialité martiale ●●●

L'idée est de faire en sorte que les conflits, les priorités d'une action diminuent, que la situation que l'on propose à uke soit acceptée, afin de ne pas faire écho ni amplifier ces mêmes conflits, voire même pour les désamorcer avant qu'ils se soient plus ou moins concrétisés.

C'est là où me semble t-il la « dimension philosophique » du ki, de l'énergie, prend en partie sens.

On entend souvent parler d'harmonisation des énergies... Concrètement c'est développer, entre autres, des capacités d'adaptation pour faire en sorte de créer une situation où les intentions de uke et tori vont s'opposer le moins possible, voire pas du tout.

Communément on parle d'utiliser la force du partenaire (son énergie, donc son intention) pour exécuter son mouvement afin de développer soi-même un minimum d'énergie, d'où le principe de « non »-action, de non-opposition.

En résumé : attitude juste au moment juste pourrait se traduire finalement par, énergie juste au moment juste. Mise en garde : il peut être tentant dans l'enseignement de combler parfois, consciemment ou inconsciemment, un manque de savoir-faire avec un discours abstrait, pseudo-« magique » : je conseille de s'abstenir et de se plonger dans son « artisanat ».

L'abstraction reste une notion relative dépendant du niveau de conscience des uns et des autres. Néanmoins, d'un point de vue théorique et pédagogique il faut tenter de rendre ces notions concrètes, opérationnelles et simples à transmettre. Le meilleur moyen est justement notre pratique artisanale.

### **Au fond, l'Aïkido est-ce un budo ou un bujutsu, un sport de combat ?**

C'est un cheminement balisé par des principes vers un idéal de communication. Qui dit cheminement, dit erreurs, questionnements, expérimentations, etc. Finalement l'Aïkido est ce que nous en faisons au présent.

### **En quoi l'Aïkido façonne-t'il l'être humain ?**

Dans un premier temps, il prépare un matériau de qualité, puis, tel le sculpteur, il enlève le superflu. E. Decroux et P. Claudel disaient : « *Les arts se ressemblent dans leurs principes mais pas dans leurs œuvres* », « *Le principe du grand art est d'éviter sévèrement ce qui est inutile* ».

### **Vous enseignez en France et à l'étranger. Quel message tenez-vous à faire passer ?**

L'importance d'une rigueur technique : une conscien-

ce précise de sa technique et ceci quelles que soient les formes. Comment pouvons-nous nous corriger si nous ne sommes pas en grande partie conscients de ce que nous faisons ?

Cette conscience favorise entre autre le développement de la vision.

Les variations, les subtilités que le professeur montre peuvent nous apparaître ainsi plus clairement. Nos propres expérimentations (variations) prennent alors plus de sens, car elles deviennent conscientes donc « actives » et non pas le fruit du hasard, du « en général ».

Ensuite, j'évoque souvent cette notion de communication dont j'ai parlé précédemment (intention et disponibilité), afin de sortir l'élève d'une pratique parfois un peu « mécanisée » et, ou, fortement codée, dans laquelle une certaine forme de passivité s'installe facilement.

Le code ne doit pas se substituer ou appauvrir la communication, il doit au contraire lui donner un cadre lui permettant de se développer, de s'enrichir au présent. La situation martiale est loin d'être une situation anodine, il me semble important de ne pas la banaliser.

Bien entendu, je suis le premier à qui j'adresse ces messages. ●

**Propos recueillis par Albert Wrac'h**