

修
明
館

**Point de vue d'expert
Jacques Bardet, 6è
DAN**

**Le sens de la globalité comme
axe d'étude dans la pratique
technique...et au delà**

Jacques Bardet, né le 1/9/1949 commence l'Aïkido en 1977 avec Toshiro Suga. Rapidement tourné vers l'enseignement de Tamura Shihan, il travaillera également avec Malcom Tiki Shewan et Maître Sugano, notamment à ses débuts.

Jacques Bardet enseigne actuellement dans deux associations à Paris. 6ème dan il est également CEN de la FFAB.

primordiale dans le jugement d'un grade. Dans les temps, que certains désigneront comme morts, entre les techniques, quand nous regardons l'enseignant démontrer ou avant que le cours commence ou bien quand il est fini, notre esprit aura tendance à vagabonder. L'étiquette est là pour nous faire revenir au moment présent. Pour reprendre la distinction faite par Krishnamurti, nous pouvons être **concentrés** sur un élément précis ou être **attentifs** (garder une attention globale), ce qui est différent d'avoir l'esprit qui divague. L'attention permet la surprise, la nouveauté. Dans l'étendue de cette attention peuvent surgir des éléments nouveaux.

La société japonaise a su préserver beaucoup plus que nous le sens du rituel que nous assimilons aux sectes ou à des groupes marginaux. Peut-être notre société a-t-elle connu des périodes où les rituels permettaient le développement de cette attention. Pourtant nous constatons que, dans le sport aussi bien que dans les populations mises en marge de la société, des rituels se recréent spontanément particulièrement pour encadrer les excès de violence. Il me paraît très important de suggérer cela aux débutants.

Reigisaho, que certains verront comme une obéissance passive à des règles, est surtout là pour maintenir notre attention dans les gestes dits ordinaires et répétitifs.

Au commencement de la pratique, il y eut le saisissement, le sentiment de plénitude éprouvé en assistant à un cours d'Aïkido, un cours de *bokken*. Mon engagement dans la pratique a toujours été lié à la recherche de cette plénitude et si je peux me perdre par moment dans une trop grande réflexion, dans l'étude d'éléments particuliers, dans les moments de doute ou d'incertitude, j'en reviens à ce pressentiment de la simplicité du geste. C'est la recherche de cette simplicité qui servira de fil directeur à ces lignes et c'est autour d'elle que s'articule la différence entre orient et occident.

Pour commencer ce texte, je dirai, en schématisant, que l'occident en donnant la primauté au côté objectif de la pensée voit le monde comme l'addition d'éléments séparés. En Aïkido nous voyons cela avec l'obsession d'établir des progressions types, des critères d'évaluation pour les grades, les brevets d'enseignement. Un point de vue oriental serait de considérer le tout en premier ; les éléments sont pris en compte comme se rapportant à ce tout. Un excès de subjectivité peut aussi conduire à des aberrations si pris à la lettre : par exemple si nous entendons qu'il faut respirer avec le ventre ou sortir l'énergie par le doigts cela peut amener de la confusion chez les débutants. Pourtant garder à l'esprit le pressentiment du tout, c'est laisser la place pour l'apparition de qualités nouvelles qui ne sont pas seulement celles des éléments pris séparément.

Nous allons essayer de voir comment nous retrouvons ces orientations dans notre pratique de l'Aïkido.

Reigisaho

L'importance donnée à l'étiquette (*reigisaho*) est souvent la première surprise du pratiquant. Elle modèle le corps mais pas seulement. Elle est le liant du cours et, par exemple, nous disons que l'attitude est

Respiration

L'aïkido est une voie pour redécouvrir notre Essence ou notre Soi profond. C'est dans cette optique que nous faisons des exercices de respiration, pas simplement



*Ikebano Style Ikebana
Nisei Ikebano Week 2007,*

Ikebana

Le tout est plus que l'ensemble des parties.

pour nous apaiser. Nous pouvons relier les temps « morts » entre les techniques et l'intervalle existant entre expiration et inspiration. C'est dans cet espace, disent certains maîtres orientaux, que nous pouvons rencontrer notre nature véritable, notre réelle présence. Voici comment l'exprime Jean Klein, dans la tradition *vedanta* indienne que l'on peut rapprocher du zen en tant que voie directe vers l'unité :

« *Cet intervalle entre expiration et inspiration est la réalité intemporelle ; le phénomène de l'inspir-expir ne vient qu'en surimpression sur cette réalité, aussi l'intervalle qui sépare l'expiration de l'inspiration n'est pas une absence de respiration, c'est la présence de votre être véritable ; quelque chose surviendra quand vous vous accorderez à cette réalité* »

J. Klein, dans *Transmettre la lumière*.

Je cite cette phrase car, pour moi, J. Klein a été un grand passeur entre orient et occident.

Temps libre

Lorsque nous avons, durant les stages d'enseignants, un entraînement « libre » le matin avant le petit-déjeuner, maître Tamura nous faisait remarquer que beaucoup d'entre nous étaient incapables de s'entraîner tout seuls. Pouvons-nous pratiquer autrement que sous la contrainte d'un œil extérieur ? Le désir d'être autonome est pourtant enraciné dans ce qu'il y a de plus profond en nous. Je crois que cette difficulté que nous rencontrons vient du fait que nous séparons entraînement sur le tatami et vie quotidienne ; d'un côté le « sérieux » de la pratique, de l'autre le « relâchement » qui suit. Peut-être avons-nous besoin d'apprendre les techniques de l'homme ivre pour ne plus faire cette séparation !

Partir de la globalité c'est pratiquer avant de chercher à analyser (le côté sérieux). Bien sûr cela peut déboucher sur des dérives comme une obéissance aveugle à l'enseignant. Mais je voudrais souligner un autre versant, c'est d'abord faire appel au simple plaisir de pratiquer et se faire confiance tout comme faire confiance au processus mis en oeuvre quand nous montons sur le tatami.

Préparation

D'un point de vue traditionnel nous pourrions tout aussi bien commencer les cours d'Aïkido directement par des techniques de projections ou d'immobilisations. Pour des raisons de mode de vie actuel, nous commençons souvent par ce que nous appelons une préparation. Si elle est bien conçue, nous y retrouverons tout l'Aïkido. Comme maître Tamura nous l'a souvent dit, si nous faisons bien la préparation, nous aurions tout réalisé. Dans les gestes simples comme marcher, s'asseoir, se relever, il peut y avoir tout l'Aïkido. La plus simple illustration de cela est la relation entre le passage de la position *seiza* à la position debout, et *shomen uchi ikkyo* en *suwari waza*.

En apprenant cela, nous pouvons avoir plusieurs réactions. Notre vie quotidienne et la pratique deviennent reliées avec l'idée apparemment plaisante

de pouvoir s'exercer tous les jours, presque à toute heure : nous veillerons à relâcher nos épaules, à marcher de façon légère, à être vigilant. Dans un deuxième temps risque d'apparaître l'aspect totalitaire de la chose avec perte de toute spontanéité, contrôle permanent sur soi-même (un regard objectif), sens critique des autres (voire de soi-même) exacerbé.

J'aimerais insister sur la suite, le temps suivant, celui d'une douceur qui s'installe et de l'humour de la situation : me viennent en mémoire des scènes de films japonais ou l'on voit des personnes âgées, au sourire radieux, échanger dans un cadre amical et avec humour et simplicité des propos assez crus et directs. Cela m'apparaît comme l'alliance, peut-être incongrue pour nous Français, de l'immédiateté ou fulgurance de la résolution d'une situation (le sabre qui coupe) et de la tranquillité.

La première partie de la préparation, après un exercice de respiration et de purification, est habituellement consacrée à une harmonisation de l'esprit et du corps avec des exercices comme « *amenotori fune* » ou tout simplement des respirations. Ainsi, nous sommes ramenés à une conscience globale de nous-mêmes qui sera le fond à partir duquel nous pourrions « échauffer » et « étirer » les différentes parties de notre corps. Nous essaierons de garder cette conscience globale du corps dans les techniques.

Techniques

Le sens de la globalité se développe dans notre technique au fil des ans. Au début de notre pratique nous sommes souvent, dans un souci d'efficacité, concentrés sur la fin des techniques, projection ou immobilisation. Dans un deuxième temps, nous donnons plus d'attention au déséquilibre créé chez l'attaquant qui conduit à cette fin. Ce déséquilibre se crée au contact de l'attaquant (*aïte*). Une évolution ultérieure nous permet de percevoir (intellectuellement nous l'avons peut-être assimilé dès le premier cours) que ce déséquilibre s'effectue avec le premier placement ou déplacement et non pas après le premier contact. Ensuite, une autre étape nous permet de donner plus d'attention à notre *kamae*, c'est-à-dire que nous en revenons à ce qui précède l'exécution de la technique et à ce qui a été exposé plus haut dans ce texte, à cette attitude (*shisei*) qui est beaucoup plus qu'une forme.

En approfondissant l'Aïkido avec Maître Tamura, nous sommes surpris à la fois par la simplicité apparente du geste et par la rigueur de la technique. Un petit détail mis de côté et nous voilà déstabilisés. Comment concilier rigueur, précision et le sens de l'unité ?

Pour illustrer ce propos je prendrai l'exemple du placement des mains sur *shomen uchi ikkyo*. Nous pouvons apprendre à saisir la face antérieure du poignet et sous le coude et, dans un premier temps, cela nous conduira à saisir fortement, peut-être une main après l'autre et à créer une réaction chez l'attaquant. Avec les années de pratique, nous sentirons que ce placement vient très simplement dans la continuité de l'extension des bras par rapport à notre centre et à l'axe médian. De même *nikyo* et *sankyo* viennent dans une extension plus grande.



Shomen Uchi Ikkyo « nous sommes surpris à la fois par la simplicité apparente du geste et par la rigueur de la technique »

Un autre exemple peut être donné par la pratique de différents déplacements (*taisabaki*) seul en début de cours. En tant que débutant nous cherchons à imiter l'enseignant et regardons les mouvements des pieds. Ensuite nous percevons que les hanches guident les pieds. Dans une étape ultérieure, c'est le changement de direction de notre attention qui entraînera l'ensemble du corps. Dans la vie quotidienne, nous pouvons percevoir cela quand nous sommes interpellés par un bruit dans notre dos. Nous tournerons spontanément la tête et le corps suivra.

Il est donc tout à fait normal qu'en tant que débutants nous soyons amenés à faire des séquences et c'est le rôle des anciens de conduire les moins expérimentés dans un mouvement global surtout lorsqu'ils sont attaquants (*aïte*). Un esprit critique trop aiguisé ou une obsession de la perfection ou tout simplement la flemme ou bien le devoir de bien expliquer font que l'ancien, trop souvent, arrête la technique du moins avancé. Comme si la connaissance devait précéder la pratique. Il s'agit en guidant le débutant de lui donner confiance et une sensation globale de son corps dans la technique. Il me semble aussi que cela rejoint le mode d'éducation à la japonaise, tolérant avec les enfants et de plus en plus exigeant avec les anciens. Seule l'écoute aussi bien en tant que *tori* qu'en tant qu'*aïte*, permet le surgissement de quelque chose de nouveau qui s'enracine dans le corps.

Aïkido et connaissance de soi

Il est souvent dit que dans la pratique nous développons une connaissance de nous-mêmes. Il me semble qu'il s'agit plutôt d'une connaissance de ce que, à la source, nous ne sommes pas, c'est-à-dire notre corps, nos sensations, nos émotions, nos pensées. C'est l'appropriation de tous ces éléments qui renforce notre ego et qui nous fait vivre dans le passé ou dans l'avenir mais non dans le présent. Avec la pratique nous développons l'écoute, nous devenons l'écoute. Il s'agit d'aborder la pratique en étant complètement ouverts à la perception et nous pouvons le transposer dans notre vie quotidienne. Dit autrement c'est garder le sens de l'émerveillement.

Voici une citation du Maître Zen Dogen qui s'applique à la méditation mais qu'un jour peut-être nous pourrions faire notre en Aïkido :

*« Pratiquer c'est se connaître soi-même,
se connaître soi-même c'est s'oublier,
s'oublier c'est être un avec tout ce qui est,
être un avec ce qui est c'est aller au-delà du
corps et de l'esprit,
c'est dépasser l'éveil en le manifestant
constamment ».*

Jacques Bardet.