



Jacques BONEMAISON

Stage des 23 et 24 octobre 2021

Cérilly



Comité Interdépartemental d'Aïkido Auvergne – FFAB



1. Pratique de l'Aïkido

1.1. Samedi 23/10

Un week-end de stage, le premier depuis longtemps pour certains, accompagné par la lumière automnale filtrant par les ouvertures du Dojo.

Question de notre Sensei : « Que voulez-vous voir aujourd'hui ? »

Le sujet de la respiration, Kokyu, est évoqué, d'autant plus que, pour beaucoup, les pratiques respiratoires marquant le début de la préparation d'Aïkido requièrent un éclaircissement.

Expir avant le premier inspir, et respiration au niveau du Seika Tanden : Kokyu est invisible de l'extérieur, dénué de tout mouvement d'épaules, tandis que sa circulation s'initie à l'intérieur.

À mesure que la préparation se poursuit, l'on comprend la nécessité d'effacer les crispations, ou de s'y attarder pour comprendre leur origine, dans le cas où il en resterait malgré tout. « Normalement, l'Aïkido, c'est facile ». Les postures statiques, du moins en apparence, amènent le corps à s'alléger peu à peu, et les douleurs laissent place progressivement à la décontraction. « Il y a tout dans la préparation », de même que dans Kokyu, « Il y a tout ce dont on a besoin pour la suite de la pratique ». À ce titre, les paroles de Tamura Sensei, « Kokyu Irimi », nous sont rappelées par Jacques. Tout naturellement, Kokyu, travaillé et ressenti dans le corps au cours de la préparation, s'extériorise maintenant à l'occasion du travail à deux, dont la recherche principale est celle de la sérénité, qu'importe l'attaque : nulle menace pour l'esprit tranquille ... Mais comment ? Comme lors de la préparation, les épaules ne sont sujettes à aucune crispation, et le regard, qui était alors tourné vers l'étendue de l'intérieur, embrasse maintenant tout le champ de vision externe de manière à « ne rien regarder en particulier ». En tout état de fait, accrocher son regard en haut d'un Shomen Uchi qui se profile, peut par exemple occasionner des crispations inutiles et disharmonieuses, un décentrage au profit du haut du corps, et une ouverture imprudente au niveau de la garde basse. Dans cette même lignée, lorsque Shomen Uchi arrive en fin de sa course, il est inutile de chercher à le balayer, aux dépens du Shisei. L'attaque se déroule, on la laisse suivre son cours sans contrariété aucune.





1.2. Dimanche 24/10

Matin froid mais clair, propice à approfondir l'enseignement intérieur de la veille... Nouvelle préparation respiratoire, et occasion de se rencontrer soi-même, de prendre contact avec ses organes internes, dits « principaux », autant dire qu'ils méritent leur préparation au même titre que les autres !



Les déplacements fondamentaux s'inscrivent dans ce cheminement, par l'étude des longueurs et mouvements superflus. La notion de continuité se révèle, et Jacques nous démontre la légèreté avec laquelle le corps peut se mouvoir, lorsque l'on sollicite les points d'appuis prévus naturellement à cet effet. Kokyu Ho permet de poursuivre notre étude, évoquant la part importante du ressenti dans la pratique, plutôt que d'appliquer une méthode prédéfinie. Une précision, cependant : il convient de prendre du recul sur celui-ci. Pour éclairer cette idée, Jacques propose

cet exemple météorologique : « À Paris, on pourra nous annoncer une température de 0°C avec une température ressentie de -5°C, tandis qu'à Saint Pétersbourg, pour les mêmes 0°C, on aura +12 °C ressentis ». Un temps d'échange plus tard, et notre recherche se centre autour d'Irimi Nage : est-ce « entrer et projeter » si l'on s'en tient à la traduction littérale ? en y ajoutant « prendre le centre » ? en effectuant « une petite danse au passage » (avec d'ailleurs beaucoup de respect pour cette discipline) ? ... Il convient de revenir aux origines du terme pour le mieux comprendre (au sens premier de « prendre avec ») car l'idéogramme choisit par O Sensei pour Irimi (mot de sa création usant triplement du perçant vocable « i »), représente l'enfant dans le ventre de sa mère. Le mot japonais le plus proche de la signification d'Irimi, intègre quant à lui simultanément les notions d'« entrer et laisser entrer ».

En écho avec les enseignements du samedi, on se rend compte bien vite que ce concept est très éloigné du fait de contraindre l'autre et de simplement l'envoyer chuter. On revient au « Aï » de Aïkido.

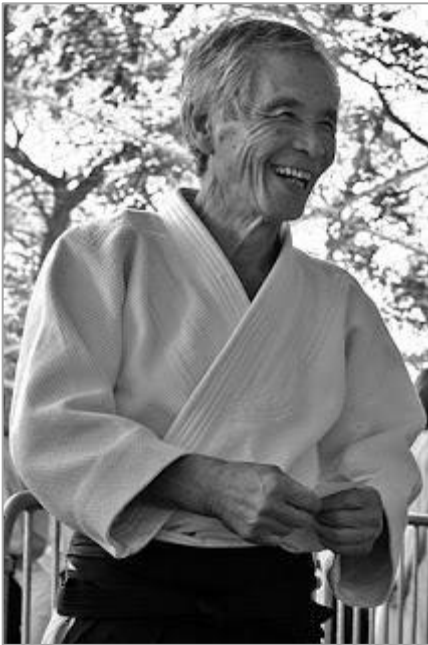
Autre pierre angulaire abordée : le regard, et son importance (à moins que cela ne soit sa « non-importance » ?). « Ne rien regarder en particulier » selon Tamura Sensei, et « Mes yeux voient un ennemi, pour mon esprit il n'y a rien » d'après Tada Sensei : des phrases pour nous guider sur cette voie, ouvrir une brèche ...

Nous marchons alors, les yeux clos, expérimentant l'ampleur des sens autres que la vue. « Si on ne se sert que de la vue, cela ne suffit pas ».

Ces sensations permettent d'entrevoir qu'il n'y a pas d'attaque... « Si Aïte est fort, ce n'est pas grave, je suis content pour lui » nous dit Jacques, sans souci de la saisie Ushiro Ryote Dori en déroulement. Poignets ou épaules saisis, un ou deux Aïte, peu importe, nous nous appliquons à rester droits et sans crispations, tâchant d'oublier l'attaque.



2. Ecole des cadres



Après un rapide panorama de la fréquentation des tatamis en ce début de saison, une 1ère ligne de conduite est évoquée : « Toujours rester positif ! », peu importe les difficultés actuelles ou à venir (« peu importe l'attaque »). De la même façon qu'un combat peut s'avérer perdu d'avance si l'on s'assombrit avant même qu'il ait commencé, si l'on baisse les bras dès maintenant, nous n'irons pas loin. C'est une période qui est justement très intéressante pour éprouver notre propre détermination ! Et pour cause, l'Aïkido lui-même n'est-il pas apparu en 1942, sous les bombardements ? Seuls une poignée d'Uchi Deshi suivaient alors O Sensei, ceux-ci sont plus tard devenus les grands que l'on connaît. L'esprit du guerrier n'est pas de perdre son énergie à regretter ce qui n'est pas...

Et les jeunes dans tout ça ? Ils semblent peu représentés parmi les pratiquants. Ils sont pourtant en quête d'une authenticité dont l'Aïkido pourrait être la source, alors soyons vrais lorsque nous les accueillons, et, si ce qui émane de nous est vivant, ils adhéreront et y puiseront matière à se construire...

« Les enfants sont des éponges », alors raison de plus pour leur transmettre quelque chose qui ait du sens ! Cela vaut également pour les pratiquants adultes qui en définitive recherchent la même chose.

L'un des rôles clé de l'enseignant, donner un « canevas de comportement », trouvera ici pleinement sa place, en tant que partie intégrante du Budo : tout le monde travaille avec tout le monde (enfants, adolescents, adultes, séniors, anciens, débutants, ... « ce n'est pas à la carte ! »).

Aïkido, art de la Paix ayant persisté en pleine guerre, malgré les interdictions, en s'adaptant, ... Aujourd'hui ce ne sont plus les questions techniques, mais le fond qui se retrouve au premier plan. Les gens ont besoin d'avoir confiance, et ne pas montrer ses difficultés est différent de mentir. Il s'agit plutôt et véritablement de s'atteler à faire tenir tout le monde, à maintenir le cap... Ainsi, pas de Ura sans Omote : la face cachée (Ura - les difficultés) et la face visible (Omote - la ténacité) sont interdépendantes, comme le sont le dos et la paume de la main.



