

Kokyu

Par Jacques Bonemaison

« Aïkido, c'est shiseï et kokyu »· C'est ainsi que Tamura senseï présentait notre discipline· " Sans kokyu, il n'y a pas d'Aïkido· C'est un champagne sans bulle, une bière éventée·" S'adressant toujours aux pratiquants, il ajoutait: "Si vous pouvez soulever 54 cl de son, vous pouvez faire de l'Aïkido »· Cela veut dire que les techniques d'Aïkido ne réclament point l'emploi de la force physique·

Ces écrits furent rédigés en 1983, il avait alors 50 ans ; la "pleine force de l'âge"· Dès lors, le "secret" ne réside-t-il pas dans l'utilisation de "kokyu" ? Pour tenter de répondre à cette interrogation, il convient semble-t-il de se libérer de quelques idées reçues qui survivent encore deci-dela et de percer le sens véritable du concept de kokyu, afin de mieux percevoir la place qu'il requiert en Aïkido et de regarder comment pratiquer kokyu correctement·

Sortir des idées reçues et piégeantes

Ne pas confondre kokyu avec puissance physique· Qui n'a jamais entendu, venant de spectateurs ébahis par une démonstration pleine de brio, où le vaillant Aïkidoka projetait loin et fort son malheureux attaquant : « Ah ! Quelle puissance ! » Comme si "puissance" devait se confondre avec la fameuse force musculaire si souvent enviée et qui serait la réponse virile et déterminante à toute confrontation, pour la grande gloire du protagoniste· Pour autant, il est préférable de s'éloigner des exhibitions de champs de foire· Arrêtons-nous plutôt aux paroles du fondateur de l'Aïkido car, pour reprendre les propres termes de Ueshiba Kisshomaru, le second Doshu, "Le meilleur moyen d'appréhender l'Essence de l'Aïkido est de s'attacher aux paroles du Fondateur·" Lorsqu'il parlait de (ce que nous avons traduit par) " puissance", Osenseï utilisait le terme "toku", dont la traduction correcte est "vertu"··· Pour Osenseï, c'est la puissance qui émane des kamis et des bouddhas, c'est-à-dire leur vertu (1)· Alors, la puissance qui se dégageait de Osenseï, et dont les démonstrations ont conquis les Budokas du monde entier, d'ou provenait-elle ?

Kokyu ne se réduit pas à la respiration pulmonaire

Le terme kokyu est souvent traduit de manière un peu rapide par "respiration", ce qui conduit à donner une vision seulement "anatomique", sans

chercher à en découvrir le sens profond. En effet, cette notion plus vaste que la seule mécanique pulmonaire est souvent évacuée car elle tend à dépasser l'entendement humain, ou du moins intellectuel. Pourtant il semble bien que l'on touche ici le fond de l'Aïkido ? N'avons-nous pas entendu les Maîtres japonais préciser : " une respiration, un cours", ou bien " un cours, c'est une respiration". Voire, et se référant à Osensei : " Le pratiquant d'Aïkido doit parvenir à lier sa respiration personnelle à la respiration de l'univers,"...

Ne pas confondre kokyu avec kokyu ho, kokyu ryoku, ou kokyu nage

"Ho" peut être traduit par "méthode". L'exercice que l'on appelle kokyu ho est une méthode pour étudier et ressentir kokyu. (C'est tout cela et rien que cela...). "Ryoku" signifie la force. (On retrouve par exemple le terme ryoku dans un slogan malheureusement devenu célèbre depuis la catastrophe de Fukushima : "genshiryoku ·? okotowari". -genshi : atome. genshiryoku : énergie nucléaire. Le verbe kotowaru : refuser, repousser, ce qui correspond à notre : "nucléaire, non merci "). Kokyu ryoku est la force qui émane de kokyu. Le verbe "nageru" veut dire "envoyer, lancer", Ainsi le mouvement qui consiste pour tori à projeter aïte en utilisant kokyu est tout naturellement appelé kokyu nage. (Mais Il semble utile de préciser que le sens de nage ne saurait impliquer une quelconque idée de "projection-défouloir", car en effet une étude approfondie montre que l'idéogramme qui compose nageru est utilisé dans des mots comme investissement, vote, ou encore envoyer une lettre à un journal.

Mais que signifie "kokyu" ?

« KO » a le sens de "appeler, convoquer, attirer". Une analyse attentive de l'idéogramme laisse voir une plante qui se fraie un chemin pour sortir de terre ; plus la bouche, c'est la voix qui se fraie un chemin hors de la bouche pour "appeler, nommer, attirer, inviter", et donne l'idée du souffle. C'est "expirer". « KYU » a le sens de "aspirer". L'idéogramme indique ce qui est atteint par la bouche : l'air aspiré, le liquide absorbé. « KOKYU » est donc "Expire-Inspire". D'un point de vue plus large, on peut affirmer que le kokyu est une respiration, mais plus encore, il est conçu comme une force cosmique qui se répand dans chaque chose vivante et tisse tel un fil toutes les composantes de la création. Il inclut notamment le flux et le reflux de la marée, le jour et la nuit qui composent la journée, le cycle solaire et le cours des saisons, l'ensemble des évolutions cycliques, les cycles

géologiques, etc. Lors d'un voyage au Japon, tandis que nous visitons un temple shinto, Tamura senseï portait notre attention sur les deux lions en pierre qui, symboliquement, font office de gardiens du temple, l'un la gueule ouverte, l'autre la gueule fermée. Senseï fit un seul commentaire, très laconique, et qui ne manqua pas d'étonner : "Cà, c'est kokyū." Par ailleurs, il est bien dit dans le milieu médical que lorsque nous venons au monde, la première chose est "l'expire" pour dégager la gorge, le larynx, les poumons et offrir un espace vide permettant ainsi à l'air de circuler et commencer à faire son office, tandis que le dernier acte de notre vie est celui "d'inspirer". C'est "le dernier souffle". Mais quelle est la place de kokyū dans notre discipline ?

La place de kokyū dans la pratique

Pour l'observateur, kokyū fait partie de ces notions profondément ancrées dans la culture japonaise et qui ne peuvent se percevoir que par le ressenti.

Le ressenti

Pour ressentir réellement kokyū, il importe en premier lieu de se libérer de deux écueils. Il s'agit d'abord de résoudre le dilemme "Ce n'est pas notre culture", car le fait de respirer n'est en rien un fait culturel, mais un fait naturel ; aucune personne, quelle que soit sa culture, ne peut se dispenser de respirer, n'est-ce pas ?

Devant cette prétendue frontière culturelle, le deuxième écueil à éviter est la question d'y croire ou ne pas y croire", qui se combine souvent avec le repli dit "rationnel" dans le genre : "ce n'est pas prouvé". Il est inutile de s'attarder dans ce débat, car tout vrai scientifique répondrait que l'inexistence de la preuve n'est pas la preuve de l'inexistence. (Cela concerne nombre de sujets qui confinent à la subtilité, tel celui-ci). En fait, si l'on admet l'existence de kokyū, alors les choses deviennent différentes et on découvre que l'on est traversé par une force bien supérieure à celle que l'on croyait posséder.

Garder en permanence une parfaite disponibilité

A la question posée par un pratiquant : "A quel moment et comment respirer en fonction de la technique ?" Tamura senseï répondit : " La respiration est une nécessité dont aucun être vivant ne saurait se passer... Nous ne pouvons nous mouvoir sans la présence d'air dans le corps et si nous ne rejetons pas l'air vicié, notre corps ne peut résister... Nous n'avons que peu de force à l'inspiration.

Or en Budo, dès lors qu'il s'agit de vaincre, nous devons garder en permanence la disponibilité de se mettre en mouvement dans l'instant "T". Il est donc essentiel que le corps ait à sa disposition une réserve d'air frais... Le meilleur niveau en Budo est de pouvoir respirer sans que l'adversaire ne le remarque. On doit être capable d'harmoniser notre respiration avec celle de notre adversaire, sans lui laisser pour autant une chance de suivre la nôtre." (2).

Bien sûr, ce n'est point chose facile, mais lorsque le kokyū de deux personnes (ou d'un groupe) n'est pas synchronisé, cela génère moult problèmes. C'est pourquoi il est de notre responsabilité, nous enseignants, de clarifier cette notion et de faire en sorte que chaque pratiquant inscrive dans son corps cette "réalité latente". C'est alors qu'il y a adéquation entre la respiration et le mouvement.

Comment pratiquer kokyū correctement ?

Des repères simples. Poursuivons les remarques de Tamura sensei, dont la pertinence est à la hauteur de son parcours : " Corps et esprit doivent être calmes, sereins, détendus. Cela en permanence de sorte qu'en cas de besoin, l'on soit prêt et l'énergie sort immédiatement." La première chose ? Veiller à ce que la nuque, les épaules, les bras ne soient plus contractés. (Un professeur de yoga répétait régulièrement à ses élèves : "Lâcher vos épaules, elles tiennent toutes seules. "). Mais reprenons les recommandations de Tamura sensei : "Commencez par respirer confortablement en shizentai (3). Ensuite attachez-vous à bouger le corps sans déranger la respiration. Puis faites le même exercice avec le bokken et le jo que l'on doit aussi pouvoir manipuler sans que notre respiration ne soit dérangée, accélérée, coupée, ou bloquée. Quand on a unifié corps et bokken, corps et mouvement, la respiration se fait sans effort particulier." "Il est également essentiel d'étudier comment être correctement assis, debout, comment se lever, et marcher tout aussi correctement." Certains se souviendront de ses conseils lors d'un cours au Dojo à Bras, alors qu'il montrait simplement ikkyō sur shōmen uchi : tandis que nombre de pratiquants scrutaient de leurs yeux " le geste qui fait tout" ou peut-être "le placement magique", sensei ne dit rien d'autre que "aruku", c'est-à-dire "marcher", simplement marcher. Cela étant, Il n'y a aucun besoin de chercher à savoir quand inspirer ou expirer. Il importe d'avoir confiance en notre corps et de ne jamais cesser de pratiquer.

Une recherche constante avec "l'esprit du débutant"

"Maintenir en soi l'esprit du débutant" car si le budoka se cantonne à ses acquis, il quitte la voie. En effet, rester isolé dans son petit coin en scandant "je suis le meilleur", ou "les autres sont..." est le moyen le plus sûr pour s'égarer du chemin avec les conséquences connues, aussi multiples que dommageables. Etre sur la voie au contraire signifie avancer, être en recherche. Pour ce faire, garder l'esprit du débutant est absolument indispensable car "même l'eau la plus pure peut pourrir dans une mare" (4). Il s'agit donc pour tout pratiquant nouveau ou confirmé, voire très confirmé, de ne pas se positionner dans le rôle du "sachant" mais de rester un "débutant", nouveau chaque fois, qui cherche sincèrement et pour cela préfère "s'inspirer" de la pratique de ceux qui ont parcouru le chemin avant lui. Il peut s'agir notamment de maître Chiba avec ce qu'il nommait "assise silencieuse", ou de maître Tada avec ses exercices de Ki no renma, ou bien de Tamura senseï avec le mouvement qu'il appelait simplement "respiration", ce mouvement qu'il réalisait systématiquement au début du cours (6) et qu'il recommandait de pratiquer en tout début de journée. "ça change tout" disait-il. Seulement, comment se pratique ce travail de respiration ? Les yeux fermés, les mains assemblées, le corps détendu, concentré sur le seika tanden. Lors de l'inspiration, l'air s'écoule naturellement du sommet de la tête jusqu'au seika tanden. Durant l'expiration, le souffle devient plus fort, irradie lentement tout le corps, dissipant les énergies négatives ainsi que les tensions, et de ce fait l'énergie se trouve renforcée. Qui plus est, Osenseï encourageait tous ses élèves à lier leur respiration à la respiration cosmique : "Considérez le flux et le reflux de la marée, lorsque les vagues viennent frapper la côte, elles montent en crête puis retombent. Votre respiration devrait suivre le même schéma en absorbant l'univers dans son ensemble à l'intérieur de votre ventre à chaque respiration." Osenseï pratiquait lui-même le chinkon kishin quotidiennement et conseillait à ses uchi deshi (5) de choisir les exercices qui leur convenaient le mieux. Il insistait sur le fait de se consacrer pleinement à une forme de respiration quand on pratique l'Aïkido ; "Ce n'est qu'après avoir calmé l'esprit et être retourné à la source que la pratique peut commencer." (sic). Avec cette pratique quotidienne "les yeux s'ouvrent"... et notre regard sur les choses change. Ainsi, par exemple, grâce à une observation plus attentive de la Nature, on est en mesure de recueillir une multitude d'Enseignements, car la Nature est en fait une source infinie de kokyū...

notes :

(1)· Le mot "koku" se retrouve jusque dans le Nihonshoki ("Chroniques du Japon"), achevé en l'an 720 où sont décrits les temps mythiques de la création du monde ainsi que la naissance des dieux·

(2)· On peut trouver l'ensemble des questions-réponses dans le livre "Nobuyoshi Tamura shihan, son message, son héritage"·

(3) Shizentai : Shizen :position naturelle ; Tai : le corps· Shizentai sera donc la position naturelle du corps· (Cependant, chacun risque d'avoir sa propre idée de ce qu'est une "position naturelle"· On préférera donc traduire par "position juste qui ainsi devient naturelle")·

(4) "Même l'eau la plus pure peut pourrir dans une mare"· Remarque faite par Tamura senseï en précisant le sens des grades Dan· Ici, pour le 8e Dan··

(5) Uchi deshi· Uchi a le sens de "intérieur"· comme "l'enceinte du temple"· également "la maison, le foyer, la famille"· Deshi : disciple· Uchi deshi est le terme qui fut utilisé pour nommer les élèves de Osenseï qui vivaient au Dojo et partageaient tous les moments de vie avec lui·