

Effacité et Aïkido

par Didier Allouis, président de la Commission Technique nationale FFAB

Effacité | Si ce sujet est un marronnier de la pratique martiale, il revient aux enseignants de savoir y répondre de façon claire. Didier ALLOUIS nous invite à explorer cet aspect, ce que cela signifie réellement, et nous invite à en dépasser la signification superficielle.

 Quand on se tourne vers la pratique d'un art martial et que l'on n'a jamais eu vraiment de contact avec ce monde, l'idée première qui attire - ou rebute - est l'efficacité qu'apportera cette pratique pour se défendre en cas d'agression (self défense). Cette approche est d'autant plus vraie pour les adolescents, les jeunes adultes ou pour les parents qui amènent leur(s) enfant(s) à cette pratique. Ces questions sont normales : le nouveau venu a souvent sa propre image martiale ou philosophique des arts martiaux.

Une réponse claire et motivante doit être apportée dans les deux cas. Le nouveau venu s'est créé une idée en regardant des films d'action dans lesquels le héros triomphe grâce à sa maîtrise de l'art martial. L'efficacité des arts martiaux n'est pas à dissimuler. Le pratiquant doit être conscient que les techniques qu'il va apprendre et intégrer sont parfois d'une efficacité redoutable; elles ont été mises au point par et pour des guerriers dont l'objectif ultime était de vaincre le jour du combat. Le nouveau venu doit bien intégrer que **la pratique physique de l'art martial** se fait au dojo et non dans la rue. Sans un bon niveau, l'utilisation de certaines techniques peut être dangereuse, et en particulier, à cause de cette connaissance non maîtrisée. Les deux erreurs seraient d'utiliser sa technique pour agresser l'autre - ce qui est contraire à l'éthique des arts martiaux - et d'avoir trop confiance en soi et en sa maîtrise de la technique en cas de provocation.

Lors de son évolution, le pratiquant d'Aïkido apportera différentes réponses à la question de l'efficacité martiale ; **ses réponses évolueront d'ailleurs avec sa pratique**. C'est un sujet que l'on se doit cependant d'aborder pour répondre à la demande pressante de nouveaux venus. Beaucoup d'adolescents ou de jeunes adultes se présentent pour pratiquer avec à l'esprit cette interrogation exprimée ou non : cet art martial est-il efficace? Est-il le meilleur? En combien de temps serai-je opérationnel ?

Nous sommes dans une société où l'on veut tout, tout de suite, où tout s'acquiert sans effort. En Aïkido, la progression peut être parfois rapide, parfois lente ; on retourne souvent en arrière, on croit avoir compris, assimilé une technique, on change de partenaire et plus rien ne fonctionne. La pratique d'un art martial est école de ténacité et d'endurance. L'apprentissage des arts martiaux passe souvent par l'étude des katas, la répétition infinie de mouvements prédéfinis que l'on pourrait, de l'extérieur, trouver ennuyeuse. On ne refait pourtant jamais deux fois le même mouvement : le contexte change : l'attaque de mon partenaire, sa morphologie, son intention dans l'attaque, mon attention...L'efficacité proviendra de cette répétition à l'infini. **L'objectif est que le corps soit imprégné de ces techniques**, qu'il les assimile, pour qu'au final, libéré de la réflexion (le Pensouillard) qui fait appel au cerveau, le mouvement devienne fluide et souple, le corps relâché et disponible.

« C'est un long travail sur soi qui doit permettre de faire abstraction de son ego. L'homme devient vulnérable dès que sa pensée s'attache à vaincre, défaire, prendre avantage, impressionner ou mépriser l'adversaire, Dès que la pensée intervient, ne serait-ce qu'un instant, le corps se fige et le mouvement perd de sa fluidité, de sa liberté. ».

(« L'Esprit de l'Aïkido », Kisshomaru UESHIBA)

L'entraînement est une version stéréotypée de la pratique au dojo ; en Aïkido, il n'y a pas de compétition. Une pratique variée est importante : **avec de nouveaux Uke, de nouveaux stages, en sortant de sa zone de confort...**

Même pour les arts martiaux avec compétition tels que le Judo, le Karaté ou le Taekwondo, on reste dans le contexte d'un dojo, d'une compétition régie par des règles et des arbitres.

En dehors de la technique martiale, nous avons tous une éducation de respect de la vie en société, des règles de vie en société qui façonnent aussi notre comportement et nos réactions. Suis-je prêt à blesser ou tuer pour me défendre ? On ne connaîtra réellement la réponse à ce type de question que lorsque nous serons face à cette situation. On a vu naïtre beaucoup de compétitions du type gladiateur dans un enclos et sans règle, des vidéos du type Aïkido versus Taekwondo, Karaté versus Kung Fu : cela n'apporte pas grand-chose, à part du sensationnel.

La pratique d'un art martial doit s'étendre au-delà du dojo, dans la vie de tous les jours (Aïkido comme paradigme de la vie). On doit pratiquer, faire attention en permanence à son Shisei, au Ma-ai... Ce sont des notions que l'on peut mettre en application dans la rue, en réunion, en négociation, en management. Si par mon attitude ou mon comportement, je remporte une négociation, ne peut-on pas parler d'efficacité martiale ?

Ce qui est certain, c'est que la pratique de l'art martial doit permettre de développer la connaissance de soi, puis la confiance en soi et la maîtrise de soi. Cela génère un comportement, une attitude qui, soit n'incite pas à l'agressivité ou au conflit, soit permet de l'annihiler.

Quand on observe des grands maîtres, ils dégagent « quelque chose » qui fait que l'on n'a pas envie de les agresser, mais plutôt de les rencontrer, d'apprendre à leur contact, d'avoir la chance d'échanger avec eux.

C'est en cela que les arts martiaux ont aussi évolué. D'une perspective d'entraînement du samourai pour être prêt le jour où il faudra donner la mort ou mourir, les maîtres ont évolué vers une approche de règles de vie, du Bujutsu au Budo, de l'action éphémère du combat à l'action de toute une vie. En cela on pourra se référer à une citation d'O Sensei Morihei UESHIBA :

« Le Budo n'a pas pour objet de vaincre un adversaire par la force ou par la ruse. Il ne vise pas non plus à conduire le monde à la destruction par les armes ou tout autre moyen illégitime. En régulant l'énergie de l'univers, le Budo authentique ne cherche qu'à sauvegarder la paix dans le monde, à modeler la nature tout en préservant son identité. Dans le Budo, l'entraînement équivaut à renforcer, dans son corps et dans son amour, l'amour des esprits (Kami), les divinités qui enfantent, préservent et nourrissent toute chose dans la nature. ».

En Aïkido, si l'on veut parler d'efficacité martiale, cela passe par la recherche du Ki. Au-delà de la technique, la pratique inclut la maîtrise du Ki : l'**abandon de la force physique** qui mène à l'opposition, la recherche du relâchement, le travail sur soi et l'évitement de l'affrontement direct ; toutes ces notions travaillées au dojo mais que l'on peut améliorer partout ! Finalement le pratiquant découvrira que plus il cherchera l'efficacité, moins il la trouvera. Si je veux faire Ikkyo **en voulant projeter** mon adversaire, je me retrouve dans l'opposition et il y a de fortes chances que j'utilise ma force ou que cela bloque; au contraire le relâchement et la disponibilité feront que je ferai Ikkyo ou une autre technique si le contexte est différent, que je passerai mon chemin, si je passe à côté de l'attaque.

Pour reprendre un peu de l'enseignement du Maître : **éviter l'attaque, c'est faire preuve d'une grande efficacité.**

Comme je l'ai dit plus haut, c'est la société dans laquelle nous vivons et notre mode d'éducation qui nous amènent à parler d'efficacité. En Aïkido, il n'y a pas de compétition ; d'aucuns diront que cela manque à l'approche martiale. Prenons le problème autrement: pratiquer chaque jour seul, avec différents partenaires, dans différents dojos... Le seul référentiel devient « moi ». « Suis-je meilleur qu'hier ? ». « Ai-je progressé ? ». Le résultat est que l'on est condamné à avancer (un pas après l'autre), à progresser. Finalement, c'est un beau défi que celui du combat avec soi-même, plus enrichissant que de défier l'autre.