

Le plaisir dans la pratique

Le plaisir... dans un dojo ? Le mot bouleverse... ou devient rapidement prétexte à de multiples divagations. Dans ce contexte, est-il bien judicieux de lui reconnaître une place dans la pratique de l'Aïkido ? Cette suggestion ne vient-elle pas remettre en cause la perception même de notre Art, rendant peut-être illusoire la fameuse «réalité martiale» vis à vis de laquelle, par faiblesse, on préférerait se dérober ? Ou bien, l'Aïkido, dans son Essence même, aurait-il l'audace de s'émanciper des autres Budo, en mêlant à la tradition une dimension jugée transitoire et quelque peu «new âge »?

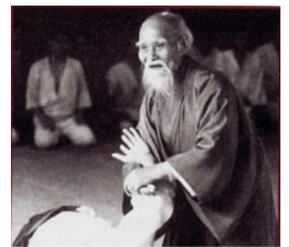
Jacques Bonemaison shihan, *Hors Série Les Dossiers de Karaté Bushido*, n°1, Mai/Juillet 2005

<http://dojoshinkai.org>

Le plaisir, élément déclencheur

Rien ne se crée sans plaisir

Le plaisir est tout simplement un principe de vie : nous sommes tous engagés à la poursuite du plaisir. Qu'il soit physique, intellectuel, sensuel ou culturel, il guide et structure notre existence dès la plus tendre enfance. Trouver son plaisir et ensuite l'alimenter apparaît bien comme une exigence fondamentale de la vie sans laquelle l'existence deviendrait morne, dénuée d'attrait, et même de sens. Et l'absence de plaisirs, qualifiés de « primaires », aurait déjà abouti à l'extinction de l'espèce...



Le Fondateur, 80 ans environ

Seulement, conscient de cette réalité, une question se pose au niveau de notre pratique : doit-on s'astreindre à ne pas dérouler le fil ténu du plaisir afin de se garantir une meilleure martialité, ou bien, faut-il l'intégrer dans l'itinéraire du pratiquant à la recherche de son épanouissement ?

Une place dans le Budo ?

Il y a quelque chose de profondément ancré dans notre culture qui aura toujours préféré opposer l'ange et la bête plutôt que laisser se confondre Venus et Mars, ce qui sans nul doute rend plus difficile une approche saine et simple du budo.⁽⁴⁾

Voici un exemple, pris sur un sujet toujours très sensible, le comportement lors des passages de grade, exemple qui pourrait s'intituler « le sourire qui tue »... »*Il était une fois, (c'est une histoire vraie et récente) un candidat ou plus exactement une candidate, se présentait au shodan. Elle pratiquait comme elle vivait l'Aïkido dans son Dojo, avec une attitude nette et sobre, et un mental serein. Durant l'interrogation, ses mouvements conciliaient avec naturel, aisance et concentration au point que quelques sourires venaient de temps à autre éclairer son visage, trahissant cette fluidité tant recherchée et une relation rarement bien vécue avec le partenaire. Cette candidate obtint le shodan, mais, fit remarquer avec sévérité le jury : « Vous ne devez pas sourire, il faut être MARTIAL !... »*

Il convient d'ajouter, pour que l'histoire soit complète, que cette pratiquante exerce la profession de « diplomate » en relation avec des pays particulièrement difficiles où l'atmosphère de guerre demeure présente au quotidien. Elle a conscience que l'aspect dit « martial » passe par la sérénité et le sourire et que le sourire est aussi une arme de survie...

Une expression discrète mais bien présente

En fait le sens du plaisir a toujours été présent dans le budo, même si son expression demeurerait discrète. Dans le « Hagakure », célèbre manuscrit datant de 1710 qui recueille les propos du grand samouraï Jocho Yamamoto, (traité

jalousement conservé au sein de la famille du Damyo de Saga jusqu'à l'ère Meiji), on y trouve notamment des préceptes moraux et pratiques à l'usage des samouraï, et plus particulièrement dans le le Livre II où l'on peut lire : « *La vie humaine ne dure qu'un instant. Passons-le donc à faire ce qui nous plaît. En ce monde fugace comme un songe, c'est folie que de vivre misérablement adonnés aux choses qui nous rebutent.* »

Attention aux faux-semblant

Il importe bien entendu, de ne pas se tromper sur le sens du plaisir en s'égarant devant l'éventail des options qui s'offrent à nous comme ce mélange de « plaisirs et douleurs » qui barbouille trop fréquemment l'image de nos Dojos.

Le plaisir de domination et ses déviances

De nos jours, nul n'osera soutenir le bien fondé du plaisir que l'on tire des combats primaires, fondés sur la douleur, ou à plus forte raison la fascination que les jeux romains pouvaient produire. Néanmoins n'existerait-il pas dans le tréfonds de l'être humain quelque instinct peu avouable encore bien enfoui, et dont les résidus pourraient resurgir de manière plus édulcorée sur le tatami ?

Il existe de manière éparse des « champions » du « Nikyo broyeur »⁽¹⁾, qui confondent développement du seïka tanden ⁽²⁾ avec développement du nombril, et qui par leur pratique entretiennent une douteuse valeur de l'efficacité (celle qui croit devoir passer par la destruction) et que trahit souvent, avant l'amorce même du mouvement, le faciès revêche et peu engageant du protagoniste : celui-ci se trompe de débat, se trompe de relation, se trompe de chemin.

Cette déviance ne saurait pas davantage être masquée par un vernis d'élégance dans le style « *Monsieur le Marquis a le plaisir de requérir votre douleur* ». Lâcheté inconsciente de celui qui malicieusement impose une contorsion douloureuse lorsque le partenaire s'est donné avec civilité ! Non, le marquis de Sade et ses émules modernes ne sont aptes ni à percevoir, ni à vivre l'Aïkido.

Éprouver un plaisir au détriment de l'autre masque en réalité un sentiment de malaise bien enraciné qui, c'est un fait constaté, ne tarde pas à refaire surface...

Les plaisirs pacotilles

Il est également vrai que nos sociétés modernes s'ingénient à inventer une multiplicité de plaisirs factices destinés à maintenir un état émotionnel qui, généralement, tend à favoriser l'anesthésie de la conscience.

Il ne s'agit pas de ces plaisirs-là, désordonnés, fugaces, et à renouveler sans cesse, faute de quoi l'angoisse prend le pas, mais de plaisir stable et sûr, un plaisir souverain, éloigné de la futilité de certaines préoccupations. Le pouvoir, la renommée, la quête frénétique des sens en tout genre, les distinctions (grades, titres...) érigés en but de vie, peuvent procurer des satisfactions permanentes car elles génèrent son contraire et, à terme, conduisent au désenchantement.

La pratique de notre discipline nous convie à plus de subtilité sans pour autant, bien évidemment, glisser vers un lyrisme béat où l'expression de la sensualité deviendrait le principe majeur.

Le plaisir que nous considérons ne se limite pas à quelques sensations agréables

Le plaisir créateur

Aux confins d'un renouveau de l'art martial ou réhabilitation ?

Le plaisir est seulement « *l'ombre du bonheur* ». L'on ne saurait s'en contenter mais il s'agit de prime abord de « se servir » du bain ambiant et fécond qu'il prépare.

La dispersion des conflits intérieurs

Les arts martiaux sont souvent représentés comme une école de maîtrise de soi, d'où découle une meilleure capacité à se défendre. Seulement la maîtrise de soi n'est qu'un outil : le sage et le grand criminel sont tous deux maîtres

d'eux-mêmes mais leurs motivations et les résultats ne différent-ils pas fondamentalement ?

Le Dalai-lama en personne précisait que « *non épanoui, l'homme ne sait prêter attention aux choses et a fortiori à une agression subtile* (n'est-ce pas pour nous le manque de vigilance ?) *mais à l'inverse, ajoute-t-il, quand il est profondément heureux, il fait aisément face aux situations les plus difficiles* ». N'est-ce pas ce que nous appelons l'efficacité ? Le passage de l'un à l'autre implique la dispersion des conflits intérieurs dont le plaisir, véhiculé dans une atmosphère et une façon de pratiquer propice, sera l'artisan.

Le plaisir qui induit les comportements opportuns.



Tamura sensei

Les aikidokas sont avant tout des humains sans doute raisonnables, sans doute réfléchis. Mais en plus et à la différence des automates, ils nagent sur une vague de sensibilité, font montre d'observations sur eux-mêmes comme sur l'extérieur et se forment des jugements **à partir de perceptions** qui viennent de la vue, de l'ouïe, du toucher.

Le pratiquant vit le mouvement **avec son corps**, et , aucun homme de sciences ne pourrait le nier, ce sont les sens qui organisent l'organisme. Le plaisir joue le rôle de « feu vert » pour le déclenchement et l'accomplissement de l'action. Ainsi véhiculé, le corps peut agir de lui-même, l'intuition de l'action jaillissant au même instant sans laisser d'espace à la pensée, laquelle ici ne pourrait s'avérer que bloquante et produire une technique en décalé, donc sans vie. « *Intention et action en simultanées* » n'est-ce pas l'objectif tant recherché, que certains, l'imaginant hors d'atteinte, qualifient volontiers « d'idéal » ?

Les aspects fondamentaux de l'Aïkido, mis en relief.

Le plaisir ignore les frontières culturelles, les différences de vue et oppositions entre les cultures ne résistent pas à la simplicité et spontanéité du plaisir que vivent les aikidokas à travers leur mouvement , même si ce dernier trouve encore matière à s'affiner. L'émergence et la magie des rencontres en dépit des différences culturelles peuvent aisément se vérifier lors des stages ou dans les dojos, quel que soit le pays ou le continent visité.

Serait-ce le début de ce que O'Sensei Morihei Ueshiba voulait faire sentir par l'expression : « *C'est dans la joie que l'Aïkido se pratique* ». Cette phrase est tirée du texte affiché à l'Aïkikai So Hombu dès 1931, où figurent également les précisions suivantes : « *On pratique intensément sans dépasser ses limites, ce qui permet de pratiquer avec plaisir...* ». En outre, les élèves de O'Sensei ont rappelé ou rappellent les paroles que le Fondateur aimait à dire : « *L'Aïkido est Misogi, le Misogi se fait joyeusement* » (3).

Pratiquer sans joie et sans égard pour le partenaire ne conduit qu'à une chose : endurcir et aigrir la personnalité. A l'inverse, le plaisir apporte une meilleure disposition pour une pratique correcte et régulière qui apporte un mieux être, d'où émerge la joie.

« *Le vrai budo, disait aussi le Fondateur, n'est pas d'anéantir les ennemis mais de faire disparaître leur esprit antagoniste avec joie* ». Avec joie,... c'est sans doute de cette seule manière que la transformation de l'autre pourrait être acceptée et amorcée.... Superbe programme... mais comment initier cette joie transformante ? En fait, le vrai plaisir est contagieux : « *lorsque l'on pratique soi-même avec plaisir, disait récemment un disciple d'O'Sensei, le partenaire le sent* ». Dès lors, la source du changement de l'autre ne serait-elle pas dans ce que nous vivons nous-mêmes ?

Vers l'épanouissement de l'être humain

Chacun en conviendra, l'enseignement de l'Aïkido ne saurait se réduire à un apprentissage de techniques, ni sacrifier la vie de l'instant à une fuite vers le futur aux fins de décrocher un grade ou autre....

Pourquoi l'aïkidoka ne serait-il pas comme l'artiste qui a plus de plaisir dans le fait de peindre que dans celui d'avoir peint ?

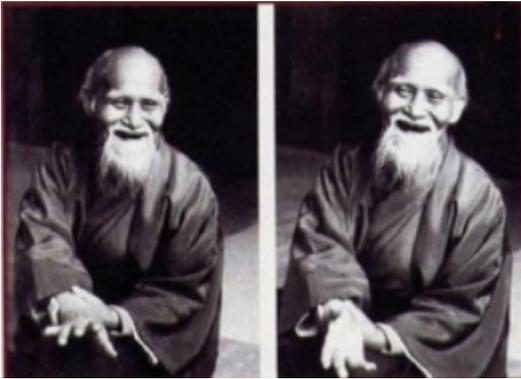
Si nous souhaitons déchirer le voile de l'obscurcissement, le rôle du professeur demeure primordial, afin que

son dojo soit baigné de cet état d'esprit.

Le professeur, artisan de cette compréhension subtile

Le professeur : c'est lui, en tant que guide, qui montrera comment entrer correctement dans le dojo, comment monter sur le tatami, comment le quitter, qui fera ressentir en quoi le dojo s'avère fondamentalement différent d'un gymnase. Il précisera surtout le pourquoi, afin que l'élève le découvre et vive cette transformation avec joie. Pour cela, il demeure essentiel que le professeur s'emploie à le ressentir et le vivre lui-même : la démarche deviendra alors plus facile pour les pratiquants.

Le professeur, c'est lui qui donnera un sens à la technique, donnera le ton juste pour que la pratique soit un plaisir réellement vécu. Il existe un signal simple : lorsque le partenaire est projeté et se relève en souriant, on peut admettre que le plaisir se transmet au fil du mouvement, telle l'eau limpide du ruisseau qui parcourt joyeusement différentes prairies.



Le professeur : c'est lui qui sera tout particulièrement à l'écoute de ses élèves. « *Sentir et découvrir ce qui manque à l'élève et le lui offrir* » disait un disciple de Morihei Ueshiba, l'attitude juste étant de se mettre à l'écoute du pratiquant dès que celui-ci arrive au dojo et percer, dès le premier instant de la rencontre, ce qu'il garde au fond de lui-même. Par exemple, le professeur pourra percevoir que de nos jours l'élève vient au cours en étant souvent en proie au stress que le milieu professionnel retient de plus en plus comme stratégie de management. Dès lors, à l'image de O'Senseï qui développe un message de paix en pleine guerre mondiale, n'est-il pas opportun de remplacer la stratégie du stress avec son caractère archaïque et contre productif par la « *stratégie du plaisir* » ? Est-il permis de déployer

tout au moins dans le dojo, l'équation « **plaisir-motivation-joie-bonheur** ». Il est amusant de noter que le mot grec « *cardomonia* » traduit dans la langue française par « *bonheur* » a le sens de « *floraison, épanouissement, accomplissement* ».

Cette histoire vécue sous la mousson, nous conduit au Népal au pied d'un monastère dont le terre-plein fut transformé en une étendue d'eau particulièrement boueuse, au point que des pierres durent être disposées à la hâte pour en permettre le franchissement. Deux personnes se présentèrent l'une, d'un air dégoutté, traversa péniblement de pierre en pierre, se plaignant à chaque enjambée et vociférant à l'idée de tomber dans « *cet infâme borbier* » ; la seconde, souriante, aborda la traversée avec allégresse et s'exclama : « *ce qu'il y a de fantastique avec la mousson, c'est qu'il n'y a plus de poussière...* »

Nous sommes à tout moment à une croisée de chemins où il nous appartient de choisir la direction à prendre, et aussi déployer notre capacité à trouver du plaisir à chaque instant.

Inutile de passer par un Aikido affadi par de multiples concessions : il convient d'utiliser tout simplement les vérités fondamentales, universelles, mises en exergue par O'Senseï, que certains cultivent en eux-mêmes tout en les transmettant à leur tour.

Si quelque part, sur notre chemin, se trouve ce genre de personne... et si celui-ci nous invite à suivre cette méthode, alors est-il possible de répondre : « *avec plaisir* ». Dans ces conditions le plaisir orne la liberté intérieure sans l'obscurcir.

Notes1) Nikyo, si ce mouvement a pour effet de solliciter les articulations du poignet, du coude et de l'épaule du partenaire, il présente essentiellement l'intérêt d'affiner notre position en exigeant une meilleure concentration.

2) Seïka tanden : centre de l'énergie vitale appelé aussi « *hara* », situé, dit-on, à deux centimètres au-dessous du nombril. Foyer de concentration de toutes les énergies

3) Misogi, exercice qui vise à purifier le corps et l'esprit de tout égoïsme, malice, désir ...

4) Chemin de la valeur pour les arts martiaux japonais.