Point de vue de sempai Christian Gayetti

Se donner pleinement dans la pratique, pour développer le lâcher-prise

Christian Gayetti a vécu ses premiers entraînements sur un tatami vers 1954-1955. Agé de 15 ans à peine, il démarre les arts martiaux par le Judo, puis s'intéresse au Karaté. C'est par le Karaté qu'il découvre l'enseignement des Maîtres Japonais, tout d'abord auprès de Nakazono senseï dont il suivra l'enseignement pendant un an et demi avant son départ au service militaire en 1963. Cette rencontre avec la culture japonaise sera déterminante, et C. Gayetti se tournera immédiatement vers Tamura Shihan, à son retour de l'armée en 1964. Depuis, il n'a plus quitté l'Aïkido et il est aujourd'hui chargé d'enseignement national et 6ème. Dan.

Très proche de Maître Tamura, il nous fait part de sa passion, de son expérience, de sa perception personnelle sur le développement actuel de l'Aïkido. La richesse de ses propos ont conduit à un interview long, dont seule la première partie est éditée aujourd'hui. La suite de cet entretien sera présentée au prochain numéro.

Tu fais partie des plus anciens pratiquants en France. Qu'est ce qui motive et donne sens à une telle recherche de plus de 50 ans ?

La motivation évolue au fil du temps, mais il y a un fil conducteur de recherche sur soi.

Les premières années, il y avait à la fois le mystère et le plaisir physique. Le mystère car, aux époques où j'ai démarré, on connaissait encore très mal l'orient ; j'avais une image un peu naïve d'un orient encore très éloigné de nos sociétés modernes. Je découvrais un orient porteur de secrets, avec des maîtres comme Nakazono Shihan qui parlaient très peu les langues occidentales: on essayait de comprendre par nous-mêmes en captant avec les yeux. Son calme, sa maîtrise et surtout sa présence nous invitaient au mystère de la pratique.

Puis, progressivement, il y a un autre cheminement que le simple regard technique qui s'affirme. A travers cette éducation qui passe par l'étude technique, se développe un sens de découverte profonde de soi; par cette étude d'abord physique on en vient à découvrir certains modes de fonctionnement subtils de notre personnalité. On développe un état d'esprit de recherche permanente dans l'interrogation sur le corps, sur le mental, sans doute même sur la vie.

Aujourd'hui ce qui est devenu central pour moi, c'est la présence que l'on a dans le monde, notre manière si personnelle de voir le monde et de réagir. Notre regard sur le monde est toujours chargé d'un jugement qui

conditionne chacune de nos décisions, chacune de nos actions. Cela se manifeste bien sûr dans le Dojo où nous nous confrontons à nos a priori: il est très difficile de réagir face à uke (ou à l'inverse face à tori) en l'acceptant tel qu'il est, avec un regard neutre. En Aïkido, toute rencontre est intimement liée à l'instant de la rencontre, et tout comportement au regard que l'on porte dans l'instant. Ce regard interne détermine notre travail: c'est le cas sur le tatami, mais aussi dans le reste de nos actes quotidiens.

En Aïkido, lorsque nous arrivons à être libres de nos a priori, notre action nous surprend par son efficacité. En travaillant avec Maître Tamura, c'est flagrant. Il devient ainsi porteur d'une interrogation permanente. Où se situe la différence: différence sur mon regard dans l'instant qui reste très imparfait? Différence sur ma manière d'utiliser mon corps qui n'est pas libre? Cette interrogation est le point de départ du travail sur soi.

Tu viens d'évoquer l'efficacité des techniques. Quelle place donnes-tu à l'efficacité dans ta recherche ?

Le mot « efficacité » n'est pas idéal. L'efficacité peut représenter un instrument de mesure utile dans l'exercice technique. Mais souvent on associe l'efficacité à des critères basiques comme « arriver à faire chuter uke » : ces critères sont erronés.

L'efficacité, dans une situation où aïte nous attaque, consiste à sortir de cette situation en toute liberté et sans que aïte n'est eu le temps de percevoir suffisamment nos mouvements pour nous bloquer. La meilleure image de l'efficacité est sans doute kokyunage, lorsque l'on arrive à créer un déséquilibre immédiat en utilisant l'attaque donnée par aïte. Cette efficacité jaillit sur l'espace d'un instant, qui peut apparaître quand on ne le recherche pas: plus qu'un objectif auquel s'attacher, il vaut mieux le considérer comme un cadeau en plus. Kokyunage demeure une technique très difficile malgré l'apparente facilité à la pratiquer.

Comment perçois tu l'aspect martial de l'Aïkido?

A mes débuts, j'ai commencé les arts martiaux avec le Karaté notamment. La martialité était évidente dans une forme d'efficacité au premier degré. Si, bien que lorsque j'ai commencé l'Aïkido je me posais sans cesse cette question de la martialité. Jusqu'à ce qu'elle s'efface.

Beaucoup plus qu'une efficacité de premier degré, la martialité m'apparaît surtout comme un état d'esprit. Cela consiste à être présent à soi et à tout ce qui nous entoure. Cela va avec le regard dans l'instant qui doit se poser sans aucune idée préconçue, afin de permettre l'acte spontané. Cette spontanéité et cette justesse de l'acte dans l'instant est très rare, et elle représente pour moi une clé de notre vie, un but à rechercher: vivre l'instant présent sans idées préconçues.

Tamura Senseï nous a déjà souligné cela: dans l'instant de l'action, « *que vous ayez des pensées bonnes ou mauvaises, ce sont des pensées en trop* ». Cela donne un sens à ma recherche sur le tatami et dans la vie: Comment être pleinement dans l'instant présent?

Avec ton expérience, quel regard critique portes tu sur l'évolution de l'Aïkido?

Un premier point concerne la question de l'engagement des pratiquants dans leur étude. Quand j'ai commencé les maîtres japonais donnaient peu d'explications orales. Mais on essayait de tout capter. Il y avait une sorte d'engagement profond dans la volonté de comprendre et de foi dans ce qu'ils nous apportaient. Le travail était beaucoup moins construit qu'aujourd'hui au plan technique, mais il était très dynamique: on pratiquait jusqu'à épuisement. Le travail était beaucoup plus engagé physiquement et nous n'avions aucune réserve quant aux techniques. De sorte qu'uke ne cherchait pas non plus à bloquer: il devait avant tout se protéger en acceptant le mouvement.

Bien sûr la technique était moins en place. Avec le temps les aspects techniques se sont affirmés, notamment avec la formalisation des passages de grades. Progressivement la précision technique a pris le dessus sur une pratique plus simple et spontanée. Pour moi il y a un certain déséquilibre de ce point de vue. Cela me rappelle ce conte asiatique où on demande à un mille pattes comment il fait pour mettre un pied devant l'autre: depuis qu'on lui a posé la question, il est resté bloqué dessus et il n'avance plus! J'ai le sentiment que l'Aïkido actuel se trouve un peu dans ce type de blocage. La fédération en est consciente, puisque les thèmes de travail annuel se concentrent depuis quelques années autour du travail de aïte : on a besoin de réapprendre la pratique en tant que telle.

La période actuelle me semble assez critique, car ce que l'on peut trouver dans l'Aïkido reste très lié à la façon de le chercher. La relation uke/tori détermine ce que l'on va chercher et ce que l'on va trouver. Il s'agit d'une relation à deux, d'un échange qu'il faut accepter. Cela devrait être une relation basée sur la simplicité, alors que de nos jours aïte se comporte souvent comme un juge du travail de tori ; il intervient comme si

son rôle était d'enseigner à tori. La relation uke/tori se raidit, se durcit et la recherche en est biaisée. De plus, lorsque tori étudie, il se situe dans sa propre logique d'apprentissage qu'aïte ne perçoit pas forcément. C'est un peu comme si tori, dans sa recherche personnelle, tentait d'enlever une couche de sable qui bloquait la fluidité de ses mouvements, et qu'aïte, avec sa propre vision un peu décalée, venait rajouter des grosses pierres dans le tas de sable.

Pour retrouver plus de simplicité, je pense que nos dojos ont besoin de revenir à des bases. Il me semble que l'on cherche trop à imiter directement Maître Tamura. Il ne s'agit pas de l'imiter, mais plutôt de chercher à comprendre. La pratique de Maître Tamura a toujours été très dynamique. Quand j'ai démarré on sentait déjà la présence d'un félin. Aujourd'hui sa pratique présente une finesse et une efficacité incroyable: il est dans l'instant. C'est un Maître dont on doit capter l'essence. Mais capter ne signifie pas mimer: il pratique une forme d'Aïkido qu'aucun de nous ne peut actuellement reproduire.

C'est en ce sens qu'il faut revenir aux bases, dans la simplicité, et épuiser nos corps dans la pratique. C'est à ce prix que l'on pourra atteindre un lâcher-prise corporel pour uke comme pour tori. Un travail de uke libre présente non seulement une grande beauté, mais protège par ailleurs le corps. Pour aller vers cette liberté, il ne faut pas s'encombrer intellectuellement d'un excès de détails techniques.

As-tu également perçu au fil des années un changement dans la pratique de Maître Tamura ? Comment perçois tu ses orientations de recherche actuelles?

Maître Tamura n'enseigne pas la connaissance formelle des techniques; il est dans l'instant de la rencontre. Un tel enseignement est très rare: « *la technique est votre problème, moi je suis là pour vous expliquer les fondements* » explique-t-il. Et cela s'impose avec force dans ses cours. Un bon exemple concerne la manière de marcher. J'ai le souvenir de cours où il nous enseignait comment marcher, comment se déplacer. A l'époque je n'avais rien compris. Aujourd'hui cela commence à m'intéresser. Les chutes qu'il nous fait faire à la préparation vont sans doute dans ce sens. Ce type d'approche est bien sûr désorientant pour quelqu'un qui cherche une efficacité technique directe. La plupart du temps, on ne pratique pas cinquante techniques durant un cours mais juste 2 ou 3. Mais l'essentiel ne réside pas dans la variété des techniques: Senseï nous transmet que sur chaque situation il est toujours dans l'instant de la rencontre. Quand lui-même nous verrouille, il est dans un rôle de Maître et non dans un rôle de uke : je pense qu'il cherche avant tout à nous montrer que nous nous bloquons nous-mêmes. Dès que l'on bouge on met une tension et il le sent immédiatement, et nous renvoie une interrogation: pourquoi mettre en place ce blocage? Qu'est-ce qui te pousse à te bloquer ainsi ?

Alors, en effet, pourquoi toutes ces tensions? Pour être synthétique on peut résumer cela à une question de globalité. Dès que nous sommes face à une situation d'attaque nous brisons la globalité, l'unité du corps et du mental. C'est le regard où l'état d'esprit même que

nous avons à l'instant précis de l'attaque qui est déjà incorrect et qui brise cette unité.

A contrario, dans sa pratique, Maître Tamura vit l'instant présent. Il est libre de ce qui peut arriver. Dans la vie quotidienne c'est la même chose. Où qu'il soit, il est capable de s'intégrer à tout le monde: Je pense que l'on peut nommer cela de la sagesse: il paraît simplement tranquille dans l'ici et maintenant. De mon côté, je suis encore loin de cet état. Une sorte de décalage par rapport à l'instant présent persiste toujours: un peu comme si une partie de nous-mêmes restait attachée à d'autres préoccupations, plutôt que de se consacrer à l'ici et maintenant.

Ce que j'essaie d'explicitier, est sans doute très lié à ma propre perception; il s'agit de mon opinion et je ne souhaite pas en faire de généralités. Cela se rapporte pour moi toujours à être pleinement dans l'instant présent, et à ce moment là, je pense en quelque sorte que le monde s'ouvre. Sans doute Maître Tamura essaie-t-il de nous conduire dans cette direction: nous rendre responsable et sans idées préconçues. Je pense que c'est le sens du Budo. A l'époque des samouraïs, la lame devait pouvoir sortir en toute liberté. Mais même dans un geste qui peut apparaître simple au néophyte, la liberté du geste ne devient possible que lorsque le mental se libère. En quelque sorte je pense que Maître Tamura est beaucoup plus éveillé à la vie que la plupart d'entre nous. Et il cherche sans doute à nous mener vers l'essentiel.

Ce que tu soulignes est très riche. Pourrais tu le traduire sous forme d'orientations de travail pour nos dojos dans l'avenir?

Un premier élément consiste à pratiquer en se donnant pleinement, ne pas entrer dans une attitude de blocage et ne pas chercher à trop cristalliser les choses. Il me semble important de redonner un statut au travail physique, corporel dans nos dojos. Tori doit éviter de rester dans une recherche qui passe trop par l'intellect, et doit rentrer dans un déroulement plus spontané de la pratique. La recherche de l'Aïkido se construit dans une relation à deux: aïte est un fil conducteur pour affiner notre recherche et pour nous empêcher de faire n'importe quoi, mais dans une relation qui doit être constructive. Aïte doit donner et accepter la manière dont tori aborde sa propre recherche: cela ne signifie aucunement d'être complaisant, mais plutôt d'être sans a priori.

En ce sens, il me semble intéressant de développer le travail sur les formes URA. Ces dernières années, on s'est beaucoup privé des formes ura, alors qu'elles nous apportent une pratique très intéressante. Ura nous fournit plus de dynamique, nous aide à libérer les épaules et les déplacements, nous conduit à toujours rechercher l'axe, et à nous enraciner.

Bien sûr je vais ré-insister également sur le rôle de uke. Uke doit donner à tori. Son rôle ne consiste pas à

pratique peut naître. La liberté que développe tori est intimement liée à celle qu'il a quand il est uke.

Je pense également que dans les dojos, les anciens et les enseignants devraient également travailler en ce sens. Souvent après le 4ème Dan, les pratiquants arrêtent de donner, ils se raidissent progressivement. A mon sens cela devrait être l'inverse, on devrait apprendre à lâcher prise encore plus profondément. Cela correspond pour moi au travail de uchi deshi. Le sens du travail de uchi deshi consiste à effacer complètement sa personnalité dans la relation au maître. En tant que uke, il s'agit donc de se donner complètement. L'étude des uchi deshi c'est l'approfondissement du lâcher-prise. Ce travail de uchi deshi peut être réalisé complètement, même si aujourd'hui on ne le vit pas comme dans la tradition (Senseï n'enseigne pas dans un dojo unique...). La question principale n'est pas le lieu, c'est l'abandon du « moi » et le lâcher total du corps.

bloquer, mais à devenir libre. Quand Maître Tamura veut montrer la liberté, la liberté d'une action comparable à celle d'un sabreur qui dégaine et qui coupe, il choisit un uke adéquat. Cette liberté signifie à la fois que uke accepte, et que dans le même temps il se protège et reste intègre. On travaille donc dans un respect mutuel et à ce moment là un vrai plaisir de la Cette compréhension m'est venue bien après le 5è Dan. J'en ai pris conscience à travers les quelques textes que Senseï nous a donné: « sens et niveau des Dan ». J'étais en train de vivre cette remise en question de ma pratique et d'approfondir une nouvelle manière d'utiliser mon corps. Les uchi deshi sont amenés à libérer toutes les tensions, et à trouver leur vraie forme de corps naturelle, leur vraie verticalité. Actuellement, on observe plutôt l'inverse. Après le quatrième Dan, les gens s'enferment dans la technique et dans une relation de force, alors qu'il faudrait développer encore plus le lâcher-prise. Il faudrait que les anciens en prennent plus conscience et montrent l'exemple à leurs élèves.

Donc globalement, je croie qu'il est important de redonner un statut au travail physique, corporel dans nos dojos, et surtout au plaisir partagé de ce travail.

Christian Gayetti (Interview X. Boucher).