

Yin et Yang en Aïkido

Expérience de Henry Kono senseï



Si j'avais commencé l'apprentissage de l'Aïkido dans mon pays, le Canada, et pratiqué comme cela pendant les quarante dernières années, jamais ce que je m'apprête à écrire n'aurait vu le jour. C'est uniquement parce que j'ai pu observer O Senseï de 1964 à 1968 que j'ai pu prendre conscience de ce que je vais exposer ici. Certes, O Senseï n'enseignait pas de façon régulière. Passant beaucoup de temps dans son bureau du *dojo* de l'*Aïkikai*, il ne venait que par intermittence montrer quelques mouvements pendant dix à quinze minutes avant de se retirer dans la petite salle. Au total, j'ai dû le voir pratiquer entre 250 et 300 fois, mais c'est précisément dans ces moments-là, alors qu'il démontrait un mouvement, **que j'avais cette sensation que nous ne faisons pas ce que lui faisait.**

Nous, nous essayions de notre mieux d'imiter ce qu'il faisait sans pour autant y arriver. C'était évident pour moi, de même qu'à beaucoup d'autres d'ailleurs. Que nous ne réussissions pas à reproduire ce que O Senseï faisait est une chose, mais **O Senseï lui-même se refusait à nous expliquer** ce qui nous avait échappé ! Si vous ne compreniez pas, il recommençait la technique et vous disait « **regardez bien !** », mais jamais il ne donnait d'explication. Cette attitude, pour surprenante qu'elle puisse être, est cependant une grande caractéristique de l'enseignement d'O Senseï et plus largement de tous les grands maîtres d'arts martiaux japonais. Ces hommes ont toujours emporté leurs secrets avec eux dans la tombe et O Senseï n'était point différent de ceux-ci.

Je me souviens d'une entretien que Shioda Gozo Senseï a donné en Angleterre il y a quelques années et dans lequel il expliquait la même chose : pendant les dix années qu'il avait passées avec O Senseï, pas une seule fois celui-ci ne lui avait expliqué ce qu'il faisait. Shioda Senseï avait donc dû patiemment tout interpréter par lui-même sans autre recours que regarder les démonstrations du Maître. Pendant que j'étais au Hombu Dojo, O Senseï déclarait très fréquemment : « **Je ne vous expliquerai pas ce que je fais, c'est à vous de le comprendre** » [6]. Il est évident que la grande variété d'enseignements et de styles parmi les élèves d'O Senseï est une conséquence directe de sa façon de transmettre.

C'est dans ces conditions que j'ai pris conscience du fait que si je voulais vraiment comprendre ce que faisait Ueshiba Senseï, **il fallait que je m'attache au fond plutôt qu'à la forme** [1]. Je me mis alors à essayer de deviner ce que le vieil homme avait en tête lorsqu'il pratiquait son Aïkido. Lors de mon séjour au Hombu Dojo, il m'apparut très vite qu'O Senseï se basait sur quelque chose de simple, un principe aussi universel que l'Aïkido lui-même. J'ai pratiqué patiemment, attendant qu'il divulgue quelques maigres indices dans le fil de ses discours mystiques. Encore une fois, il était inutile de lui demander d'expliquer ce qu'il faisait. Je me suis donc résolu à adopter une tactique plus subtile. Un jour que nous avions préparé une fête pour son anniversaire, je lui ai demandé doucement : « O Senseï, comment se fait-il que nous n'arrivions pas à faire ce que vous faites ? ». Il me répondit juste « **Vous ne comprenez pas le Yin et le Yang** ». J'ai donc passé les quarante dernières années à étudier ce qu'étaient le Yin et Yang. En fait, après environ un mois de réflexion et de méditation sur le Yin et Yang, tout m'est apparu clairement : j'ai découvert un modèle dans lequel s'intégraient toutes les techniques que j'avais apprises au Hombu Dojo.

Comment suivre les principes du Yin et du Yang en Aïkido ? C'est précisément ce que je me propose de vous expliquer dans cet article. *Je tiens à préciser qu'en aucun cas, je ne force qui que ce soit, pas même mes propres élèves, à faire ainsi. Je n'affirme pas non plus que ce soit la seule façon de faire. Aux gens qui viennent me voir travailler, je propose juste de comprendre qu'il y a une autre façon d'effectuer toutes les techniques qu'ils connaissent déjà. Je vais sur mes quatre-vingts ans... j'ai donc passé l'âge des querelles de style. Comme il ne doit plus me rester beaucoup de temps, je souhaite seulement transmettre ce que j'ai compris.*

Le Yin et le Yang sont la somme de deux polarités égales qui vont toujours de pair. La combinaison de ces deux notions illustre l'**Harmonie dans la dualité** : les binômes « haut/ bas », « devant/ derrière », etc. Appliquer ce principe à l'Aïkido, c'est donc rechercher l'harmonie entre les deux parties de l'ensemble formé par *uke* (aïte) et *tori*. La seule façon d'atteindre l'harmonie est de trouver l'équilibre par rapport au centre.

De mon étude du Yin et du Yang en Aïkido, j'ai retiré qu'il existe deux approches possibles par rapport à ce « centre ». Nous allons donc tâcher de les définir toutes les deux, mais au préalable, nous devons nous accorder sur ce qu'est le centre. Lorsque je suis seul, mon centre est situé quelques centimètres sous mon nombril. C'est le concept de *hara* bien connu des *Aïkidoka* et des pratiquants d'arts martiaux. Ce concept ne pose pas problème de compréhension. Cela dit, tout se complique quand un partenaire entre en jeu. Que se passe-t-il alors ? C'est ici que s'esquisse la différence fondamentale entre les deux approches.



Figure 1 : Le centre selon le modèle 1

- L'une des approches consiste à déséquilibrer ou prendre le centre de l'autre en utilisant son propre centre [Figure n°1]. C'est une approche « égocentrique » : je prends son centre; lui et moi sommes bien distincts à tout moment de notre interaction. L'homme, comme animal conscient, **accomplit naturellement** ses activités de cette façon.
- L'autre approche s'appuie sur la volonté de préserver l'Harmonie et ce, que l'on soit seul ou en contact avec quelqu'un. Il s'agit de **ne faire qu'un avec le partenaire**. De ce point de vue, lui et moi partageons **le même centre** puisque nous ne faisons qu'un. Ce n'est ni son centre, ni le mien, mais bien **notre centre**. Ce centre restera notre centre tant que nous serons en interaction.

On trouve de nombreux exemples illustrant cette idée dans la nature. Dans le domaine de la physique par exemple, le centre de gravité d'un solide est défini comme « point d'application de la résultante des forces de gravité de tous points du solide ». En clair : l'ensemble des forces appliquées est nul. C'est l'équilibre, l'harmonie. Un autre exemple en géométrie : le centre de gravité d'un triangle est évident, il se trouve quelque part à l'intérieur. Mais si l'on joint deux triangles par un de leur côté, leurs centres de gravité respectifs, définis précédemment disparaissent au profit du centre de gravité du quadrilatère résultant. De deux centres distincts, on passe à un seul : c'est le fameux « 1+1=1 ».



Figure 2 : Le centre selon le modèle 2

Pendant le temps que j'ai passé à observer O Senseï, je me suis souvent demandé où se concentrerait son attention. Comme beaucoup d'autres, j'ai la conviction que l'attention d'O Senseï était fixée sur le centre. La confusion réside dans le fait qu'il ne se concentrerait ni sur son propre centre, ni sur celui de son partenaire, **mais sur leur centre commun** [Figure n°2]. C'est en ce sens qu'O Senseï déclamait : « **lorsqu'uke m'attaque, il n'existe pas et Ueshiba n'existe pas** ». Il disait cela lorsqu'il arrivait dans le dojo et qu'il était irrité de voir que nous ne faisons pas ce qu'il faisait. Dans cette formule, personne ne disparaît vraiment, mais les deux ne font plus qu'un. Ueshiba et uke **n'existent plus en tant qu'entités individuelles**, mais en tant que produit de leur interaction :

c'est l'unité. Pas de Yin sans Yang, ni de Yang sans Yin.

Voilà donc la problématique exposée. Le concept illustré par la Figure n°1 est celui dont nous devons sortir. Qu'est-ce qui rend cela aussi difficile ? Cela tiendrait au fait que l'homme est une créature consciente : *Homo sapiens sapiens*. Notre conscience nous fait distinguer ce qui est nous de ce qui n'est pas nous. Nous nous sentons naturellement en sécurité dans notre centre. Nous nous sentons à l'aise dans notre espace et nous accomplissons toutes nos activités depuis ce point de vue. Pourtant, dans cet espace, nous sommes seuls. **Cette conscience de soi se transforme parfois en obstacle à surmonter lorsque l'on vise l'Harmonie ou l'Excellence.** Ceci n'est pas spécifique à l'Aïkido, les pratiquants de Kyudo n'atteignent leurs cibles qu'en faisant le vide et en oubliant leur objectif. **Surtout ne pas viser, ne pas se concentrer sur la cible.** On retrouve ici le modèle présenté dans la Figure n°2 qui s'oppose à celui de la Figure n°1. La Figure n°1 correspond à la démarche d'un archer «normal» : son but est de transpercer son adversaire de sa flèche et non de faire « UN » avec lui. Nous sommes emprisonnés dans le modèle n°1 par notre conscience de nous-mêmes, notre ego, notre éducation... C'est là que le travail au dojo prend tout son sens. **Grâce à la transmission qui passe par une inlassable répétition, on arrive à s'affranchir des réflexes naturels ou de ceux conditionnés par notre éducation.** Evidemment cela est plutôt simple à comprendre dans l'abstrait mais il devient incroyablement difficile dans la pratique de préserver la conscience de ce centre commun. Parce qu'il est hors de soi, on ne le ressent pas et la présence du partenaire nous conduit à l'occulter. En dépit de ce que nous dicte notre instinct, nous devons nous efforcer de nous imaginer, l'attaquant et nous-même, comme deux faces d'une même pièce. $A = B$ et $B = A$.

Une autre difficulté : le centre n'est pas discernable au toucher. Le toucher distingue toujours ce qui est moi de ce qui est l'autre. Pour comprendre et appliquer le concept de « Yin et Yang », il faut aller au-delà de la perception sensorielle, aller vers quelque chose de plus simple et de plus évident. On aborde ici la question de la simplicité essentielle dans toute technique martiale. **En cas d'agression, les facteurs physiques et émotionnels sont tels que seules les techniques simples, fondées sur des principes simples, pourront trouver à s'exprimer.** Beaucoup de grands maîtres d'arts martiaux disent à propos des techniques applicables « dans la rue » ou « en réflexe de survie » qu'elles sont les plus simples. On compte donc sur un minimum d'influx nerveux et un minimum d'opérations cérébrales et physiques. Outre la vitesse d'exécution, ce qu'il est essentiel de comprendre, c'est que nous devons totalement accepter la Figure n°2 afin que notre esprit, guidé par la peur, ne puisse nous faire passer en mode illustré par la Figure n°1. Ce mode 1 est celui où le « sentir » et l'émotionnel l'emportent. Selon moi, l'Aïkido n'est donc pas un art du «sentir» : c'est un art du « savoir ». Robert Nadeau [2] m'a dit un jour qu'O Senseï lui avait confié que s'il comprenait le secret de l'Aïkido, il pourrait accomplir les mêmes mouvements incroyables que lui-même en seulement trois mois. Par conséquent, je suis persuadé que **nous travaillons trop dur et trop fort**, c'est pour cela que nous n'y arrivons pas. Nous nous rendons prisonniers du « savoir-faire » plutôt que de chercher à savoir, seulement. Il faut souvent prendre du recul et considérer les choses sous un nouvel angle pour mieux les comprendre, c'est tout ce que je me propose de vous indiquer plutôt que de répéter des milliers de fois des techniques que vous connaissez déjà.

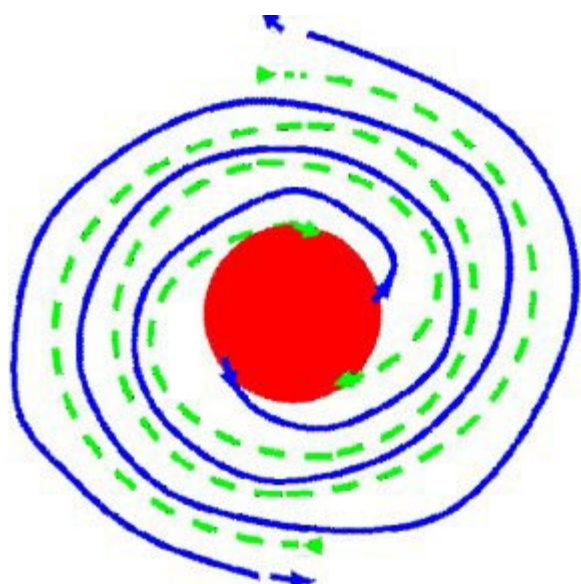


Figure 3 : Les énergies du Yin et du Yang.
La ligne pointillée verte est centripète (Yang = uke = compression). La ligne continue bleue est centrifuge (Yin = tori = expansion)

Afin de comprendre ce que le symbole du Yin et Yang nous dit, nous devons comprendre clairement comment ces deux énergies fonctionnent et se manifestent. Elles sont toutes deux des énergies actives, dans des états de contraction et d'expansion. **Elles sont en mouvement afin de s'équilibrer l'une l'autre à tout moment.**

Si l'on veut utiliser ce principe en Aïkido, nous devons comprendre que l'énergie Yang [ligne verte discontinue] vient de l'extérieur et se dirige vers le centre ; que l'énergie Yin [ligne bleue en continu] part du centre vers l'espace [Figure n°3]. L'essentiel est de comprendre que **Yin et Yang ne se touchent pas**, mais que les deux flux **sont reliés au même centre**. Ainsi, lorsque nous voyons le symbole [Figure n°4], nous devons **refuser de voir qu'ils**

se touchent l'un l'autre, mais percevoir qu'ils sont uniquement reliés par le centre. Ils agissent comme **UN depuis le centre** afin de s'équilibrer l'un l'autre.

J'attache une **grande importance à la mobilité et à l'absence de postures** afin de pouvoir équilibrer en permanence les forces appliquées par uke sur tori. **O Senseï ne parlait pas de posture** car une posture est par définition immobile. Elle limite le mouvement naturel ainsi que la capacité d'adaptation à ce que fait uke.^[4]

Il faut absolument garder ceci en tête : **une énergie se dirige vers le centre, l'autre s'en éloigne**. Le but est de considérer ce fait comme une évidence afin que nos sens ne l'occultent pas, quoi qu'il se passe sur le tatami. Ceci acquis, à tout moment quand nous nous sentons touchés ou que nous touchons [Figure n°2], nous devons considérer que **nous sommes en relation avec le centre commun**. Et peu importe ce que nous disent nos sens. Il faut **savoir et non sentir**; ne pas succomber à la sensation que l'on touche l'autre ou que l'autre nous touche.

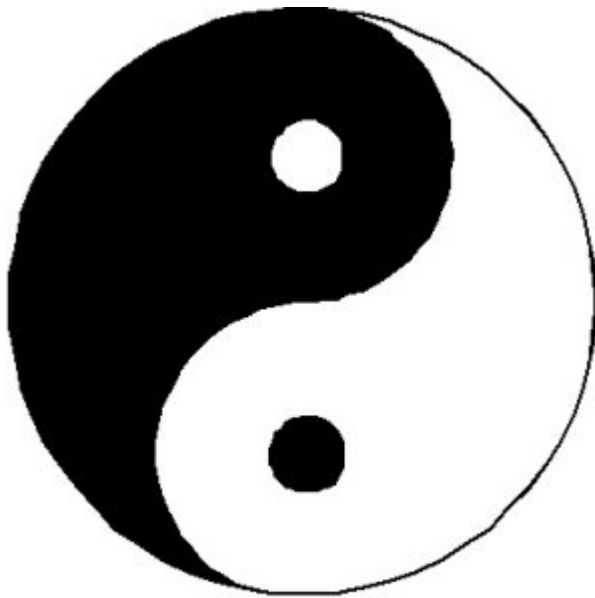


Figure 4

n'est-ce pas ?)

Quand nos sens nous disent que le partenaire nous touche, cela a pour conséquence psychologique de nous faire accomplir des actions corporelles inverses à celles d'uke. De là, le mouvement sera effectué à partir du centre «égocentrique» [Figure n°1]; **notre esprit conscient nous le dicte** (*le pensouillard ?*). Cette action se passe si subtilement que l'on ne se rend pas compte d'avoir divergé du concept illustré en Figure n°2. Ceci est un automatisme puisque **notre mental fabrique** des indices pour nous dicter qu'il n'y a pas d'autre solution ! J'ai toujours trouvé plus simple, pour me faire comprendre des débutants, de rendre l'attaque impersonnelle et « non humaine » en prenant l'image d'un train qui se dirige vers nous. Cela aide à s'affranchir de l'état de tension physique et psychologique provoqué par l'attaque : «pourquoi moi ? Qu'ai-je fait ? ». C'est factuel, on est juste en travers de la trajectoire du train ! En outre, cela nous libère de l'intention égocentrique d'agir sur uke (*Vous n'essaieriez pas de prendre le centre d'un train*

A présent, je vais vous révéler le vrai secret de cet art. Le seul secret est que nous ne sommes pas en train de chercher des réponses à nos problèmes puisque dès le départ, il n'y a pas de problème. Le but n'est donc pas de s'en éloigner. La seule chose qu'il y ait, c'est un flux. Tout ce que nous sommes vraiment censés faire, c'est uniquement de **nous mouvoir avec** ce qui arrive en face de nous, apprendre à ne pas lui faire obstacle à jusqu'à ce qu'il cesse et surtout à préserver l'équilibre entre l'attaquant et nous-même. Les rôles ne changent pas : uke est Yang, l'instigateur, et tori est Yin, le récepteur. Yin ne dit pas « je vais déséquilibrer ou détruire Yang » sinon il deviendrait lui-même Yang. La technique se fait grâce à uke, **ce n'est pas tori qui cherche à la passer**. Ceci ayant été clarifié, les paroles d'O Senseï prennent une fois de plus un autre sens. Il disait : « **l'Aïkido, ce n'est pas changer l'autre, mais changer soi-même** ». Si je bouge afin de conserver l'équilibre qui existe entre nous, je ne suis plus en train d'effectuer une technique sur le partenaire, mais bien sur moi-même, et ce, par rapport au centre commun. A l'image du Yin et Yang, la réciprocité de notre interaction est ce qui fait que lorsque je bouge, cela influe indirectement sur mon partenaire **depuis le centre**. Sans cela, nous pratiquons cet art avec des techniques qui semblent apporter des réponses à un problème que l'autre nous apporterait. On se dit donc : « Il vient avec son flux, mais je vais lui montrer que le mien est meilleur. ». En pratiquant ainsi, nous produisons tous deux un flux, et nous sommes tous deux Yang !!!

La grande différence entre effectuer les techniques selon le mode 1 ou 2 n'est pas dans le résultat. **Les deux sont efficaces.** Il est plus aisé de pratiquer dans le mode 2 si vous avez comme moi quatre-vingts ans ou si vous êtes une femme menue. Je vois mal comment quelqu'un de beaucoup plus faible physiquement pourrait effectuer les techniques de la façon 1 sur quelqu'un de plus fort. Par ailleurs, dans le mode 1, s'il est certain qu'un uke avec un corps souple et sain peut préserver sa sécurité, il peut néanmoins, s'il manque de mobilité, subir un choc et des dommages inutiles [5]. C'est à cet instant que l'on doit donc décider du comportement à adopter : veut-on juste survivre ou veut-on détruire l'adversaire ? Les deux approches sont efficaces, mais une seule aboutit à l'harmonie, c'est-à-dire à la préservation de soi-même et de l'attaquant [3]. **Après quarante années d'étude, j'ai compris que si l'on essaie de se mouvoir avec le flux, il n'y a pas d'autre possibilité que de le faire en fonction de la Figure n°2 [7].** Ceci nous débarrasse de notre ego et c'est à cette seule condition que l'on peut discerner le flux qui arrive en face de nous et se mêler à lui. Afin de nous mettre dans cet état d'esprit, nous avons besoin d'un centre qui ne soit pas en nous [Figure n°2]. **Si vous voulez acquérir cela, dites-vous, quand on vous touche, que vous touchez le centre.** Au bout d'un certain temps, vous serez capable de voir où le centre se dirige et vous pourrez, en ajustant votre position, ne faire qu'un avec votre partenaire.

Je pense à présent avoir tout dit. Je ne veux pas changer votre pratique, mais je vous propose juste de garder ce que j'ai expliqué dans un coin de votre tête et, peut-être qu'un jour, vous vous rendrez compte de ce que ces principes vous permettent de vivre.

J'ai dû voir O Senseï pratiquer ses mouvements magiques environ 300 fois et même s'il ne nous a jamais expliqué comment il bougeait, son message silencieux était clair. Il nous disait d'ouvrir notre cœur afin que nous puissions voir comment l'énergie se déplace dans la nature. En prenant conscience de cela, nous pourrions imiter le mouvement de la nature elle-même...

Notes

1 - *En m'envoyant poursuivre ma formation à Bras, Jean-Luc Fontaine m'a dit « ne regarde que les pieds de senseï »*

2 - *Robert Nadeau, philosophe et universitaire canadien*

3 - *« Il faut savoir tuer pour savoir sauver une vie » Tamura senseï*

4 - *« Kamae no kamae », la garde sans garde !*

5 - *« Une technique efficace n'est pas forcément juste ; une technique juste est toujours efficace » Tamura senseï*

6 - *« Si tu me dis, j'oublies; si tu m'enseignes, je me souviens; si tu m'impliques, j'apprends » Benjamin Franklin*

7 - *« Guider le partenaire » O'Senseï*