

# Enseigner,

# c'est pratiquer

par Jacques Bonemaison shihan, Arts & Combats n°37, Décembre 1997

<http://dojoshinkai.org>

## Comment vous situez-vous par rapport à la pratique ?

Nous sommes en présence d'un magnifique paradoxe : enseigner fait partie intégrante de la pratique de l'Aïkido. En effet, enseigner exige et développe les qualités qui sont précisément celles du "bon Aïkidoka" :

- La transmission se fait bien plus par ce qui se dégage du professeur que par les explications qu'il peut donner. Cela le pousse naturellement à développer en lui un bon Shisei, à affiner chacun des mouvements qu'il montre.
- Il lui appartient, par-delà même, d'avoir une compréhension juste et claire de l'Aïkido. C'est à cette condition qu'il peut guider les élèves sans errements.
- En outre, le fait d'être attentif aux élèves développe le sens de l'observation. C'est ainsi que le professeur peut notamment guider le pratiquant sans risque de blessures, sans le rebuter, qu'il peut choisir l'instant créateur d'harmonie, laquelle génère l'envie de pratiquer et où l'élève a le sentiment de trouver des nourritures nouvelles.



L'enseignant ne peut faire autrement que de s'ouvrir aux pratiquants. Voilà bien un bon moyen de dépasser son ego! L'on remarque que le piège de « la grosse tête » est souvent fatal pour l'enseignant... C'est peut-être dans ce sens que Tamura Senseï affirmait *“Ne peut véritablement transmettre l'Aïkido que celui qui a transcendé son ego”*. Enseigner, c'est faire un seul corps avec les élèves. Il est une notion fondamentale que l'enseignant ne saurait esquiver : « progresser ensemble ». Si un groupe progresse et pas l'autre, un conflit émerge inévitablement. L'Histoire est malheureusement riche d'exemples qui illustrent cet axiome, L'Aïkido n'est pas seulement la "voie de l'unité du corps et de l'esprit", mais “la voie de l'Unité”.

## Comment le professeur parvient-il à une compréhension juste et claire de l'Aïkido ?

Le Doshu lui-même a affirmé que *“c'est un devoir de transmettre correctement l'essence de l'Aïkido”*. Bien sûr, il ne suffit pas de posséder le brevet d'État pour bien enseigner. En observant comment sont vécus certains mouvements lors des passages de grade Dan, je me demande si le principe **Irimi**, par exemple, est toujours vraiment perçu. On dit pourtant que *“Irimi est la racine de l'Aïkido”*. On a parfois l'impression que Irimi se résume à vouloir entrer coûte que coûte, face à une agression dont on voudrait seulement se protéger, et sans sortir de la dualité. Et si l'on s'intéressait à la signification profonde du terme Irimi ?

- « **Iri** » exprime l'idée de franchir le seuil de la maison, d'y pénétrer soi-même ou d'y être invité.
- « **Mi** » évoque l'idée de l'enfant dans le ventre de la mère, et avec un sens de plénitude. Si l'on intègre cela en soi par une pratique assidue, si l'on enseigne avec cette conscience, notre pratique et notre perception de l'Aïkido ne devraient-elles pas changer ?

Répondre avec le sentiment d'englober l'adversaire, cela exige d'abord un cœur stable lequel permet de s'oublier soi-même. On peut alors entrer au cœur d'Aïte et percer en pensant être percé.

## Kokyu fait-il également partie du cœur de l'Aïkido ?

L'idée de Kokyu demeure a priori étrangère à l'euro péen, et à en juger par les réactions des Aïkidoka lors des stages, il apparaît que le sens de Kokyu demande à être mieux perçu. Pourtant aucune technique d'Aïkido ne peut exister sans Kokyu. Une question se pose alors : comment le professeur parvient-il à percevoir Kokyu ?

Quel sens donne-t-il dans son dojo au travail de Kokyu-Ho ? Seule la pratique peut en faire ressentir les effets. L'enseignant doit impérativement le rechercher et l'intégrer en lui, et devenir comme l'artisan, pour qui le Kokyu se confond avec son savoir-faire.

## Quelle place faut-il donner au travail des armes ?

Le Fondateur a donné pour notre discipline une place tout à fait spécifique aux armes. Il s'agit de voir honnêtement laquelle et d'avoir conscience de la sensation que l'arme, en tant qu'outil, procure à l'aïkidoka dans son travail propre. A ce moment-là, la

phrase de O'Senseï revêt pour nous un sens : « *les techniques de l'arme ne s'expliquent ni par la parole, ni par l'écriture, elles s'éclairent sans discours* ».

## **Les différentes attaques utilisées ont-elles aussi une signification propre en Aïkido ? Par exemple, pourquoi Katatedori (saisie au poignet) n'a-t-elle pas l'air d'une véritable attaque ?**

Il convient en effet de se demander pourquoi telle et telle attaque en Aïkido.... Quand on sait que c'est avec la main que l'homme réalise une œuvre d'art, c'est aussi avec la main qu'il caresse et qu'il tue, il importe de connaître le sens du travail à effectuer en utilisant cette saisie. Lorsque le professeur a cette approche pour lui-même, on n'a plus le sentiment en regardant les élèves, que Katatedori n'est pas une attaque.

## **Quel est le rôle des étranglements ?**

Souvent pendant les stages, les Aïkidoka paraissent intrigués par Ushiro waza Katatedori Kubishime. Il ne s'agit pas là non plus d'exécuter un mouvement pour l'exécuter mais plutôt de prendre conscience qu'il existe toujours un chemin qui permet de s'en sortir, même s'il n'est pas visible. En s'opposant, on réalise très vite que le problème ne fait que grandir ; en restant calme la technique devient simple. Cette technique permet donc de trouver l'état d'âme qui rend limpide l'exécution du mouvement.

## **Il y a donc un lien entre état d'âme et exécution des mouvements !**

En fait, je crois que tout s'enchaîne : exécuter les mouvements de plus en plus aisément permet de développer la positivité. L'on sait que dans la Nature, il n'y pas de place pour l'hésitation. J'ai le sentiment que c'est ce que l'homme doit retrouver aujourd'hui : voir le côté positif des choses ! Pour reprendre l'exemple d'Irimi, on apprend à entrer sans calculer le prix de chaque action. Alors la pratique peut se faire dans la joie....

## **Pratiquer dans la Joie, est-ce important ?**



J'ai le sentiment qu'une fois dépouillé (d'où la place de la préparation avec ses moyens spécifiques en début de séance et le sens de Musubi dans la pratique) la Joie apparaît d'elle-même. La Joie est créatrice. Il ne s'agit pas bien-sûr de cette illusion de joie voulue pour oublier l'ennui mais de l'enthousiasme qui apparaît comme fondamental dans le message de l'Aïkido et que Tamura Senseï ne cesse de nous insuffler.

Cet enthousiasme a pour effet de rendre naturel le sens du partage, point tout aussi fondamental dans le message de l'Aïkido. Tamura Senseï disait récemment que le sens du partage est ce qui distingue l'être humain des autres créatures de l'univers. Même un chien merveilleux, disait-il, ne partage pas sa gamelle avec le chien du voisin. Il importe d'utiliser ce sens dans Keiko (1), plutôt que d'emblée s'opposer à Aïte.

C'est le rôle de l'enseignant qui se confond avec celui du pratiquant. Si pratiquer consistait à seulement devenir fort, c'est l'ego encore qui se trouverait renforcé et cette situation n'aboutirait qu'à des fâcheries... Développer le sens du partage, le prolonger chez les élèves, tel est bien le chemin incontournable que doit prendre l'enseignant d'Aïkido.

## **Ne trouvez -vous pas qu'il y a là une connotation un peu morale ?**

Je ne sais pas si l'on peut parler de morale puisque c'est le progrès de l'être humain ! Il est clair que la "grosse tête", l'ego, les fâcheries, les conflits se retournent toujours contre les protagonistes. L'efficacité est donc bien d'avoir créé en soi l'attitude qui spontanément, telle l'intelligence animale, non seulement ne relève pas l'agression, mais fait "fondre l'agressivité", tout comme le soleil, qui de par sa seule présence, voit fondre la glace. Simplement, il semble urgent de le rappeler aujourd'hui ! C'est peut-être cela, "le guerrier de la paix".

C'est en tout cas une exigence supplémentaire qui s'inscrit dans l'évolution naturelle et nécessaire de l'humanité et passe donc par l'être humain... Et le propre de celui-ci n'est-il pas de s'élever ? C'est bien cette même quête et cette même soif que je constate chez les Aïkidoka quel que soit le pays ou la culture.

## **Mais l'enseignant peut-il s'élever seul ?**

J'aime comparer le fait d'enseigner et pratiquer l'Aïkido à celui de grimper une montagne. Aucun homme sensé ne s'aviserait de gravir une montagne inconnue sans avoir recours à un guide. Pour l'aïkidoka, le guide c'est le Senseï (Senseï : celui qui a la naissance avant, donc qui a l'expérience). Le guide n'indique pas seulement de quelle manière on grimpe la paroi mais permet de traverser victorieusement les sensations contradictoires qui apparaissent au cours de l'ascension jusqu'au moment où la montagne disparaît elle-même, nous laissant seul puis, où émerge, comme le soleil de la brume matinale, un autre état d'âme qu'un alpiniste nommait "le dépouillement libérateur" et qui permet, pour reprendre les termes de O'Senseï "*d'ouvrir les yeux du cœur et les fenêtres du mental.*"

## **Avancer en Aïkido ou grimper la montagne donc, mais jusqu'où ?**

La chaîne de montagne la plus haute du monde s'appelle l'Himalaya, qui je crois, veut dire en sanskrit : “ *lieu où séjournent les dieux* ”. En tant qu'enseignant, que représente pour nous le Kamiza ?

**1** : Keïko, le travail au Dojo, d'où le keïkogi, le vêtement d'entraînement, inopportunément appelé « kimono »