

Etre en harmonie

... Par Daniel Toutain

Daniel Toutain nous guide à travers l'étude de l'awase et du musubi par le travail d'éléments techniques précis tels que tai no henko et ki musubi no tachi, et nous invite à un éveil spirituel connecté à la réalité par le biais de la pratique

Le verbe "awaseru" signifie réunir, unifier, combiner. Dans le cadre précis de l'Aïkido, "awase" peut donc être interprété comme harmonie, unité, synchronisation.

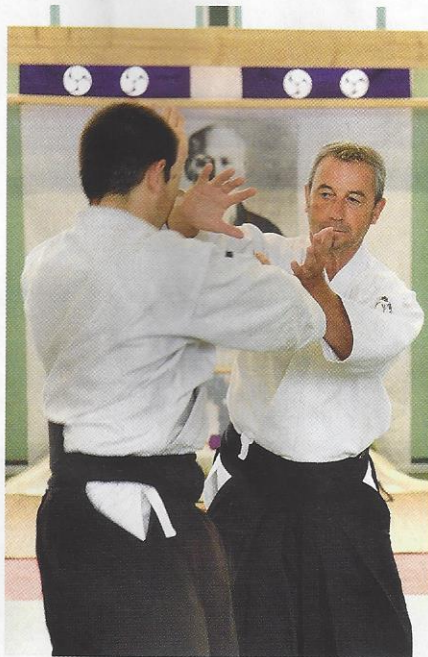
J'entends encore la voix de Saïto Morihiro senseï qui répétait sans cesse "awase" lorsqu'il expliquait et démontrait une technique. Il avait passé plus de 23 ans auprès du Fondateur de l'Aïkido, son seul et unique maître dont il préservait fidèlement l'enseignement. On peut donc considérer que cette notion est véritablement fondamentale dans l'art que nous pratiquons.

La difficulté de décrire l'indicible

Saïto senseï accompagnait souvent cette explication en plaçant ses mains devant lui et en entrecroisant ses doigts qu'il avait écartés. Il imitait ainsi un engrenage pour faire clairement comprendre que chaque partie s'intègre à l'autre, engendrant ainsi un mouvement unifié.

Je pense que sa grande expérience et son sens inné d'une pédagogie claire lui permettait de simplifier de la sorte ce que seule une longue pratique peut révéler.

En parlant d'harmonie, Saïto senseï aimait rappeler qu'il est facile de comprendre intellectuellement ce qu'est l'harmonie en Aïkido, mais sans pour autant être capable de le démontrer. La compréhension profonde de l'Aïkido passe par la pratique, par la sensation, insistait-il. En effet, comment trouver les mots pour exprimer ce qui a trait à la sensation pure, au vécu. Les mots restent toujours insuffisants, l'expérience est ineffable.



Après avoir accepté de participer à ce numéro spécial Aïkido pour traiter de "awase et musubi", j'ai réalisé que j'allais rencontrer une grande difficulté. Comment trouver les mots justes pour expliquer ce qui appartient au domaine de la sensation ? Je me suis rendu compte que les mots n'allaient rester qu'une tentative de décrire l'indicible. Malgré tout, j'espère que les indications que j'ai tenté d'apporter ici permettront de percevoir ces concepts fondamentaux que sont awase et musubi.

Tai no henko

Nous avons en Aïkido, dès l'apprentissage des bases, la possibilité de découvrir et d'expérimenter ce principe fondamental qu'est l'"awase".

Par exemple en Taijutsu le premier exercice est Tai no henko. Sans l'application correcte de ce concept d'"awase", il est impossible de bouger lorsqu'un partenaire puissant saisit fermement un poignet. L'exercice doit bien évidemment être dosé en fonction du

niveau de l'exécutant. Pour parvenir à l'"awase" avec le partenaire il faut donc étudier les gestes précis, le bon placement et déplacement du corps (Tai no henko signifiant changer, varier, adapter la position du corps). Cela restera toujours perfectible et nécessitera un entraînement répétitif. Dans son principe, Tai no henko a de multiples applications dans les techniques. Par conséquent, il est essentiel d'approfondir cet exercice qu'il faut pratiquer régulièrement pour intégrer l'awase. Il en était ainsi dans le Dojo de Maître Ueshiba à Iwama où Saïto Senseï débutait chaque cours en nous enseignant Tai no henko. "Comme le faisait Osenseï" nous rappelait-il souvent.

Principes fondamentaux à respecter pour réaliser l'awase

L'awase, qui est l'essence même de l'Aïkido, est plus facilement réalisable si l'on respecte d'autres principes fondamentaux dans l'exécution des techniques :

- La position "hanmi" qui permet de réagir immédiatement dans plusieurs directions et surtout de ne pas faire face à l'attaque du partenaire.

- L'utilisation de mouvements circulaires ou en spirale pour de ne pas bloquer la force d'uke, mais pour la prolonger, la guider.

- L'application du système de levier, afin de ne jamais forcer en exécutant une technique. Saïto senseï se fâchait lorsqu'il surprenait un élève en train d'essayer d'appliquer une technique en force. En effet, lorsque celle-ci ne fonctionne pas, il ne sert à rien d'ajouter encore plus de force pour qu'elle "passe". Mieux vaut prendre conscience des points clés qui font défaut... sans rejeter la faute sur le partenaire.



L'utilisation de mouvements circulaires permet de ne pas bloquer la force d'uke, mais de la prolonger, la guider.

A Iwama, une interdiction de faire usage de la force pendant l'entraînement était affichée sur le mur du Dojo.

Kokyu

Kokyu est un autre principe fondamental en Aïkido. Sans "kokyu", il n'y a pas d'Aïkido répétait inlassablement Saïto senseï.

On peut toujours donner quelques conseils techniques sur la manière d'utiliser le kokyu dans les techniques, comme le placement des épaules et des hanches, le fait de ne mettre aucune tension dans le corps tout en conservant une certaine densité et fermeté. Là aussi tout doit être synchronisé. Comprendre ce qu'est kokyu n'est pas simple, il faut l'expérimenter. La meilleure analyse de l'odeur d'une fleur ou de la vue d'un coucher de soleil ne pourra jamais remplacer la réalité d'une expérience. C'est pourquoi l'exercice "suwariwaza kokyuho" est si impor-

tant. Il doit être pratiqué à chaque fin de séance en gardant à l'esprit le sens et le but véritable de cet entraînement qui n'a rien à voir avec un exercice de renversement par opposition. C'est à l'inverse un exercice d'harmonisation qui combine bon usage de la respiration, du principe du cercle ainsi que du système de levier pour intégrer et développer le kokyu. En faisant cet exercice, on se réfère souvent à l'utilisation du sabre, celle de l'Aïkiken ou "sabre de l'Aïkido".

Les atémis contribuent également à l'awase. Contrairement à une idée souvent répandue, les "atémis" ont une grande importance en Aïkido. En effet, toujours selon Saïto senseï, le Fondateur était très strict sur ce point en indiquant que la plupart des techniques d'Aïkido sont difficilement applicables sans l'usage des atémis. Pourtant cela pourrait paraître en complète contradiction avec la notion d'awase. Il n'en

est rien parce qu'il faut bien considérer qu'en Aïkido les atémis ne sont pas faits pour détruire. Ils servent à détourner ou guider l'attention du partenaire et donc "ouvrir une porte d'harmonisation". Bien évidemment, il faut connaître l'utilisation correcte des atémis en Aïkido de manière à ce que l'effet escompté fonctionne. Cette connaissance des atémis permet d'évaluer la distance et le placement juste vis à vis du partenaire, tout ceci étant en rapport étroit avec l'awase.

L'omniprésence d'awase

L'awase est bien omniprésent en Aïkido. Dans le Tome 5 de sa dernière série de livres "Takemusu Aïkido", Saïto senseï décrit parfaitement l'awase dans l'application des techniques à mains nues contre armes. Il cite les paroles du Fondateur à ce sujet :

"Lorsque votre adversaire lève son sabre pour vous couper, il est dangereux >

En s'imprégnant du principe "musubi", il est possible de percevoir clairement quel doit être le rôle d'uke

d'attendre qu'il ait déjà monté son arme pour commencer à vous déplacer. Vous devez vous harmoniser avec son mouvement au moment même où il monte son sabre."

Et Saïto senseï y ajoute : "En Aïkido, qu'il s'agisse de Taijutsu ou de bukiwaza, les techniques commencent par awase, c'est à dire par l'harmonisation avec le mouvement de l'adversaire. Je veux vraiment que pendant votre entraînement vous gardiez constamment à l'esprit qu'il est capital de vous harmoniser avec votre partenaire dès qu'il monte son sabre pour couper ou dès qu'il amorce son mouvement de pique avec son jo."

On peut par ailleurs considérer qu'il y a également une notion d'anticipation, de "prise d'initiative" dans l'awase. Cela reste du domaine de la sensation, de la relation avec le partenaire et ne peut être calculé à l'avance. Seule l'expérience apporte la réponse.

Musubi

Musubi, c'est le nœud, le lien. En Aï-

kido, c'est donc le concept de lien entre les partenaires, lien qui permet l'exécution des techniques de manière lisse et sans heurts. C'est le stade atteint à un certain niveau d'exécution qui correspond vraiment à ce qu'est l'Aïkido. C'est à dire qu'il n'y a aucune interruption dans les mouvements. Il se dégage alors une impression de beauté et de fluidité dans les techniques. Le centre du mouvement est clairement perçu et, bien que l'action du partenaire soit contrôlée, il n'y a aucune violence, c'est l'harmonie à l'état pur. Le rythme n'est pas uniforme car chaque technique a son propre rythme, avec ses phases d'accélération.

Un des exercices pratiqué à Iwama avec le ken est "ki musubi no tachi" souvent désigné comme étant l'exercice des "sabres silencieux".

"Ki musubi no tachi" est donc le mouvement pour "lier", "unifier" son propre "ki" avec celui du partenaire à travers les sabres. Cet entraînement fait partie du programme avancé élaboré par Saïto senseï pour ce qui est de l'art

du sabre Aïki qu'il a directement hérité d'Osenseï.

C'est ainsi que l'on voit souvent Maître Ueshiba pratiquer le sabre dans de vieux films. J'invite les lecteurs à observer ces vieux documents que l'on trouve facilement sur internet et qui montrent clairement que le Fondateur n'utilisait jamais de "blocage" avec son sabre. C'est le stade d'application du principe des "sabres silencieux". Tous ceux qui étudient le programme basique d'armes qui était enseigné avec "contact" par Saïto Senseï pourront y reconnaître la présence des fondements de leur pratique dans les formes sans contact de O Senseï.

Le rôle d'uke en Aïkido

Je considère que musubi peut également donner une indication essentielle pour comprendre vraiment le rôle d'uke en Aïkido. Pour revenir au Taijutsu, j'ai personnellement remarqué que l'attitude correcte d'uke est souvent mal comprise. Il est fréquent de voir certains pratiquants passer d'un ex-



Il n'y a aucune interruption dans les mouvements : il se dégage alors une impression de beauté et de fluidité dans les techniques.



Musubi, c'est garder le lien : cela implique que les techniques soient appliquées de manière fluide.

trême à l'autre. Soit en étant trop durs, confondant ainsi sincérité dans l'attaque et opposition systématique à la technique qui est étudiée, ceci étant d'autant plus facile qu'elle a été convenue à l'avance pour des questions d'apprentissage. Soit à l'inverse, installés dans un excès de complaisance où l'uke en arrive à anticiper le mouvement qu'il devrait recevoir à un point tel qu'il tombe tout seul. Cet excès de complaisance ne peut pas rendre service à l'exécutant, car de cette façon comment peut-il prendre conscience de ses erreurs puisque tout lui réussit, perdant ainsi tout sens de la réalité.

Je me demande si ces deux types de comportement ne risquent pas de provoquer une certaine frustration. D'un côté parce que tout est bloqué, qu'il n'y a plus de véritable circulation d'énergie et que l'on s'éloigne ainsi des fondements de l'Aïkido. De l'autre, du fait que tout soit basé sur un leurre qui au final ne correspond pas à la véritable notion d'awase et de musubi. Il est donc important de se situer dans un juste milieu. Voilà pourquoi, en s'imprégnant du principe "musubi" (qui comprend en lui-même la notion d'awase) il est possible de percevoir clairement quel doit être le rôle d'uke. Celui-ci n'en reste pas moins un attaquant qui doit donc réagir avec cette sensation de lien, meilleure façon de se protéger lorsqu'il reçoit la technique et de trouver éventuellement

une chance de retourner la situation (kaeshiwaza). Musubi c'est garder le lien. Cela implique donc que les techniques soient appliquées de manière fluide. Cette notion de fluidité a toujours fait partie de l'enseignement que j'ai reçu de mes Maîtres, Noro Masamichi senseï, Tamura Nobuyoshi senseï et Saïto Morihiro senseï. Y compris dans l'enseignement en Kihon (étude des formes fondamentales) reçu au Japon auprès de Saïto senseï. C'est quelque chose qui a été commun à tous mes Maîtres. J'ai toujours ressenti chez eux cette puissance fluide, en particulier lorsque j'étais leur uke pendant toutes ces années.

Etre en harmonie avec soi-même pour être en harmonie avec les autres

Au fur et à mesure de la progression, il paraît évident que la compréhension ou plutôt la maîtrise de ces notions d'awase et de musubi passe par la capacité de les appliquer d'abord à soi-même. Etre en harmonie, en paix avec soi-même, pour espérer être en harmonie et en paix avec les autres.

C'est, je crois, ce que nous enseigne l'Aïkido. Un long chemin, peut-être sans fin, sûrement celui de toute une vie. Une telle recherche se reflètera forcément dans sa pratique de l'Art qui n'est au final qu'un champ d'expérimentation pour mettre en exergue des principes

qui feront progressivement et naturellement partie de la vie quotidienne. S'imprégner de cette notion d'awase passe avant tout par une pratique assidue, ainsi qu'une expérimentation et une observation attentive de chaque instant. Par ailleurs, au delà de cette expérimentation, toute lecture traitant des questions de "paix intérieure" et de "lâcher prise" ne pourra que renforcer cette prise de conscience dont nous avons besoin pour comprendre le sens profond de l'Aïkido. Ce sera le début d'un éveil spirituel qui restera toujours connecté à la réalité par le biais de la pratique.

Awase et musubi impliquent d'être totalement dans l'instant présent et ne font pas appel à la pensée. Osenseï se refusait à reproduire deux fois une technique de manière exactement identique si on le lui demandait. Impossible en effet de reproduire une technique de façon tout à fait similaire malgré l'utilisation des mêmes gestes et des mêmes principes.

L'Aïkido se situe dans l'instant présent

Maître Ueshiba concevait l'Aïkido en tant que Budo. Les kanjis utilisés pour désigner "Budo" signifient "arrêter la lance, arrêter le combat", ce qui à priori pourrait sembler suffisant ainsi. Pourtant, chacun d'entre nous devrait pousser la réflexion un peu plus loin : s'agit-il d'arrêter la lance de l'autre, d'arrêter l'utilisation de sa propre lance, ou bien idéalement arrêter l'usage de la lance en général. Chacun trouvera sa réponse. Il est clair que cette réponse personnelle pourra varier au fil du temps et sera peut-être le fruit d'une pratique correcte avec tout ce qu'elle peut changer en nous. ●

Photos Stéphane Bravin

Bio-express

Daniel Toutain a suivi l'enseignement de trois des plus grands maîtres de l'Aïkido. Noro Masamichi de 1968 à 78, Tamura Nobuyoshi de 1978 à 1987, et Saïto Morihiro de 1992 à 2002. Il est aujourd'hui le directeur technique de la Fundamental Aïkido Association qui regroupe des dojos du monde entier: www.fundamental-Aikido.com, blog: fundamental-Aikido.over-blog.com.