

Ma Ai : Distance de vie, Distance de mort

par André Cognard · [1]

La question de la distance est au centre de toutes les préoccupations techniques, tactiques et stratégiques. Il semblerait qu'il y ait un large consensus dans l'Aïkido pour considérer la distance du point de vue dynamique, c'est à dire intégrant obligatoirement une composante temporelle. Nous pouvons dire qu'en Aïkido la distance est en mouvement.

L'emploi du mot anglais « timing » est assez généralisé dans le monde de l'Aïkido. La plupart des enseignants japonais l'utilise pour indiquer quel est le temps pour appliquer l'action mais ce temps est indissociable de la notion de distance. Je peux dire que l'on emploie probablement timing pour désigner cette distance dynamique considérée du point de vue du temps, ma-ai pour la désigner du point de vue de l'espace. Je suis enclin à penser que ma-ai contient les deux idées d'espace-temps et que l'on en est venu à dire timing aux occidentaux parce qu'il n'existe aucune traduction de ma-ai qui pourrait faire comprendre ce double point de vue.

Distance de vie, Distance de mort

Je veux d'abord poser quelques questions qui pourraient être celles de tout pratiquant :

- En tant que shite (Tori), puis-je atteindre seme (Aïte, Uke) pour lui appliquer un atemi et exercer une technique ? Est-ce que seme est en position pour m'atteindre ? Cela introduit bien sûr la question de la distance de vie et la distance de mort.*
- Suis-je à distance de vie ? : je ne peux pas être atteint par seme mais je peux l'atteindre.*
- Suis-je à distance de mort ? : seme peut m'atteindre, je peux ou je ne peux pas l'atteindre.*

Ces interrogations ne concernent pas seulement la situation de départ ou le temps de l'attaque mais tout le temps du déroulement de l'action depuis le commencement de l'attaque jusqu'à la conclusion, projection ou immobilisation accomplies.

Dans l'Aïkido de Kobayashi senseï, la question de ma-ai est posée comme si elle devait tendre vers zéro. Pour justifier ce propos, je vais d'abord décrire quelles sont les préconisations de Kobayashi senseï à l'instant où l'attaque a lieu

- Premier point, ne jamais se laisser toucher par seme là où il nous a vu au moment où il lance l'attaque.*
- Deuxième point, modifier la distance qui existe entre ma main et mon centre, juste avant que seme me touche.*
- Troisième point, ne jamais laisser saisir mes mains ou frapper mon corps dans la posture qu'a vue seme quand il a déclenché l'attaque.*

Le fait de se déplacer pendant l'attaque a pour objet de modifier la distance entre les centres.

Le fait de modifier la distance entre mes mains et mon centre a pour effet de modifier la distance entre les mains et le centre de seme.

Le fait de modifier la forme dans laquelle le contact sera établi a pour effet de modifier la posture de seme.

Action instantanée

Tout son projet d'attaque était établi sur une perception d'un espace-temps intégrant la représentation de mon corps et de la capacité d'action de seme, mais entre la décision d'attaque et le contact, tous les paramètres sont changés en particulier le ma-ai. En effet, la variation de la distance amène obligatoirement un allongement ou un raccourcissement de la durée entre le début de l'attaque et le contact. Pourquoi dis-je que dans l'Aïkido de Kobayashi, le ma-ai doit être conçu comme tendant vers zéro : cela tient à ce que Kobayashi senseï nous entraînait à percevoir le temps de la prise de décision d'attaque alors qu'elle est encore inconsciente chez seme de manière à avoir l'initiative tout en ayant l'air d'être attaqué. Il disait que l'action ne doit pas être temporelle mais instantanée. Il y a là un point essentiel et délicat à expliquer. Shite doit agir pour fixer l'esprit de seme de telle manière qu'il tente par tous les moyens de maintenir les paramètres spatiaux temporels qu'il a perçus initialement alors que, dans la situation créée par l'application des trois préconisations précédentes, ces paramètres sont caduques. Ainsi, shite fixe la conscience de seme dans le passé pendant que lui-même agit dans le présent. Le déplacement que seme est conduit à faire est un leurre. Seme croit maintenir le contact avec shite alors qu'il ne fait qu'essayer de maintenir le contact avec lui-même au passé. C'est probablement une caractéristique de l'Aïkido de Kobayashi senseï que l'on peut comprendre à travers cette explication qu'il donnait de l'irimi : l'irimi est bien plus que de se déplacer pour entrer dans l'espace de l'autre (c'est-à-dire atteindre la position de vie pour soi et de mort pour lui), c'est faire en sorte que seme vienne lui-même se placer dans cette position, distance de mort pour seme, distance de vie pour shite, tout en croyant être dans la position inverse.

L'aspiration

*Cela bien sûr nous introduit à la question de l'aspiration. Dans notre école, l'aspiration est une tactique qui emploie **en même temps le lien physique, le lien émotionnel et le lien psychique**. L'aspiration consiste à entrer dans la conscience de seme en créant une perturbation de son champ spatio-temporel pour qu'il s'attache à la forme dans laquelle il était au moment de l'attaque. Pour cela, on utilise tout autant le mouvement que l'immobilité.*

Je l'observe à travers l'exemple de l'Aïkiken. L'attaquant, seme, frappe le plus fort, le plus vite possible et dans une distance à partir de laquelle il peut véritablement atteindre shite, c'est-à-dire faire pénétrer au moins le mono uchi (le premier tiers de la lame à partir de

la pointe) dans le corps de celui-ci. La raison voudrait que l'on réponde immédiatement à l'attaque et les réflexes instinctifs vont dans le même sens.

Nous utilisons deux formes d'aspiration :

La première consiste à modifier la distance en restant sur la ligne d'attaque, soit en allongeant la distance, soit en la raccourcissant en allant sous le sabre. Quel que soit le choix, allongement ou raccourcissement, **le principe de l'aspiration impose de ne pas répondre à l'attaque pendant le temps du déplacement.** C'est seulement quand l'irimi, au sens de la capture de la conscience de seme, a eu lieu que l'on attaque le centre de celui-ci. Si je dois expliquer ce principe à un débutant, je dis qu'il existe un seul temps divisé en trois :

- le temps du déplacement vers l'attaque,
- le temps où je frappe
- qui déclenche celui où je sors de la ligne d'attaque.

Un temps divisé en trois c'est-à-dire qu'il n'existe qu'un seul mouvement complexe, aucun temps d'arrêt entre les trois phases mais aussi un seul temps comprenant l'action de seme et la mienne.

Pour seme, il n'y a aussi qu'un seul temps :

- première phase, il lance l'attaque et s'attend à une riposte,
- deuxième phase, il constate que shite ne répond pas mais se place sous l'attaque donc il poursuit son action,
- troisième phase, le sabre de shite est sur lui.

A ce propos, pour parler de ce temps unique et de cette action unique en plusieurs phases, Kobayashi senseï parlait de rythme.

La deuxième technique d'aspiration consiste à rester complètement immobile au moment où seme attaque. Puis quand seme a atteint la phase deux décrite ci-dessus, frapper et sortir. C'est l'illustration parfaite de l'irimi décrit ci-dessus, c'est seme qui entre dans la distance de mort et se donne au sabre de shite. Pour comprendre la différence entre ces deux types d'aspiration, je dois revenir à une explication que donnait Kobayashi senseï et qui concernait précisément le temps dans le rapport entre seme et shite. Il disait : irimi, cela signifie que le sabre de seme et le sabre de shite s'arrêtent exactement en même temps, c'est à dire exactement au moment où seme meurt, exactement au moment où shite serait mort s'il n'avait pas appliqué le principe de l'irimi. J'ai pu observer après une très longue pratique que la connaissance précise de ce moment-là permet de reculer très loin le temps de l'esquive, jusqu'au moment où le sabre de seme ne se trouve qu'à quelques centimètres de son but. Cela permet aussi de maintenir seme dans une attitude offensive mais aveugle, coupé de l'action de shite.

Ne jamais défendre

Kobayashi senseï disait ensuite : « furi komi » consiste à frapper seme exactement au moment où, après avoir armé, il déclenche l'attaque proprement dite. Pour pouvoir faire cela, shite doit déjà avoir capturé la conscience de seme en ayant réduit au silence tous les signes que n'importe lequel d'entre nous fait inconsciemment devant une attaque. En effet, la situation d'être attaqué déclenche en nous un certain nombre de tensions physiques et psychiques qui préparent la réaction défensive instinctive.

Kobayashi senseï nous a entraînés à ne jamais réagir et à ne jamais défendre. En Taijitsu, sa recommandation première est de ne jamais tendre les bras, les épaules au moment du contact avec seme. En Aikiken comme en Aikijo, de ne jamais bloquer l'attaque, de ne jamais s'y opposer, de ne jamais défendre. C'est un long travail que de dissoudre en soi les réflexes défensifs mais quand on y parvient cela ouvre à une perception de l'espace-temps et donc du ma-ai, beaucoup plus précise et structurée. Là où initialement, la réactivité instinctuelle nous dit qu'il n'existe que très peu de temps, on en trouve beaucoup et l'on est capable de le diviser de manière extrêmement précise. C'est ce qui permet de réaliser le vrai furi komi, c'est à dire de frapper seme au centre, au moment où il prend la décision d'attaquer. Il pense être à distance de vie mais il est à distance de mort car shite est déjà dans sa conscience. Il s'agit de développer les capacités « intéroceptives » jusqu'au point où il n'est plus nécessaire que seme commence à mobiliser son énergie physique pour qu'elle nous devienne perceptible.

C'est la troisième étape à laquelle nous conviait Kobayashi senseï : le katsu hayabi. La capture de la conscience de seme a lieu à l'instant où il commence à mobiliser en lui l'énergie destinée à former la représentation de l'attaque à partir de laquelle il prendra la décision d'attaquer. La décision d'attaque n'est pas encore arrivée à sa pensée au moment où l'on frappe, elle y arrive avec notre frappe. Pour comprendre comment s'entraîner et développer cette capacité du katsu hayabi, il faut avoir pratiqué longuement irimi et furi komi.

Dans les deux cas, le principe est de venir se placer sous le sabre au plus près de seme sans crainte, sans tension et de frapper ensuite de manière fulgurante. Quand on a senti la relation corporelle qui s'établit avec seme alors que l'on est à quelques centimètres de lui et sous son sabre, l'on est capable de reproduire l'état intérieur vécu là et cela quelle que soit la distance. L'on est en apparence à l'intérieur de l'espace de seme mais en réalité, comme le disait Kobayashi senseï du vrai irimi, c'est lui qui a franchi les limites et qui est l'auteur de l'irimi qui l'a amené dans notre espace-temps, à notre merci. Sa conscience croit nous englober dans l'espace-temps qu'elle a produit mais en réalité il est à l'intérieur de notre espace-temps et nous sommes à l'intérieur de sa conscience. C'est cela que Kobayashi senseï appelle le vrai irimi.

Ne jamais prendre de garde

Tout ce que je dis là serait incompréhensible si je n'ajoutais pas un point absolument déterminant : ne jamais prendre de garde. En effet, parce qu'il n'y a pas de garde, seme peut s'approcher à une distance qu'il ne fréquenterait jamais si nous étions en garde. La garde est une forme de menace qui déclenche de part et d'autre des tensions réactives qui mettent en opposition les espace-temps projectifs de l'un et de l'autre. Cela pose comme principe fondamental de ne jamais défendre, ce qui implique d'avoir une conscience claire quant à sa propre identité.

Ce dernier point est d'une importance philosophique capitale car il fonde une éthique comportementale que l'Aïkidoka applique à toutes ses relations et, bien entendu à l'enseignement. La question du ma-ai concerne aussi la distance intérieure avec soi-même. Il s'agit là d'une problématique individuelle entre l'ÊTRE et l'EXISTER. Si le sujet n'a pas accès à sa dimension spirituelle, il est complètement dépendant de sa représentation pour sécuriser son identité. Il est alors extrêmement défensif dès que cette représentation est remise en question et elle l'est obligatoirement lors d'une agression dont le fondement est toujours le déni du sujet dans l'autre. Prendre de la distance avec "son exister", cela revient à en prendre avec sa survivance et intégrer sa finitude comme "normale". Je m'explique à propos de ce "normale". Le face-à-face quotidien avec sa mort, leitmotiv du samourai, n'est pas le résultat d'une résignation ou d'une série d'expériences de la victoire créant un sentiment d'invincibilité. C'est simplement l'intégration symbolique de sa finitude en tant que manifestation de soi, le vrai soi se trouvant dans l'être inconditionné, dit autrement l'ESPRIT. D'où la fameuse phrase de Kobayashi senseï : "L'Aïkido est la voie qui mène à s'oublier", entendue comme l'oubli de l'ego, du « je » superficiel au profit de "l'ÊTRE EN SOI". Ceci explique pourquoi il disait : "Toute personne que vous regardez est absolument parfaite, vos élèves sont parfaits. « Ils le sont car nous ne devons les regarder que dans leur dimension spirituelle. Ils ne sont vraiment eux-mêmes que là car notre agir d'enseignant ne doit pas être adressé à leur "exister". Notre travail de professeur d'Aïkido doit porter uniquement sur le développement de la capacité de l'élève à mettre à distance son besoin de représentation de soi à soi. C'est ainsi qu'il peut accéder à sa dimension intérieure et réaliser ce que Kobayashi senseï désignait par "Tamashi irenai to dame desu[2]".

Etre et exister

Enseigner ainsi est évidemment inaccessible à qui n'a pas pris la distance intérieure avec sa propre existence. Etre libre, c'est avant tout être libre de soi, ce qui signifie de toute représentation de soi. Kobayashi senseï disait que la "qualité unique du maître est d'être imprévisible". Qui n'a aucun attachement à sa représentation n'offre aucune prise à la conscience d'autrui, ce qui le rend imprévisible car il est impossible de se le représenter. En tant que maître, cette qualité autorise toutes les projections. Ainsi, comme seme se trouve captif de sa représentation jusqu'à ce qu'il reçoive l'action de shite qui le reconstruit

en le libérant, l'élève est captif de sa projection. C'est le constat de l'inadéquation, l'illégitimité, de l'insignifiance de celle-ci qui le libère de lui-même, lui donnant ainsi accès à son âme. Quand je dis "esprit ou âme", n'entendez pas une représentation religieuse de l'être en soi. Je manque tout simplement de mots pour dire ce qu'est "ku" la vacuité originelle comme initiatrice de la conscience de soi. La métaphysique n'impose pas la religion. Je crois au contraire qu'elle doit être aréligieuse, car, comme l'exister impose la représentation de soi, la religion est une tentative de représentation de l'esprit et donc, de manière apodictique, autre que lui. De même que seme s'attache à une représentation de soi au passé qui le conduit à pénétrer dans la conscience de shite pour y faire le constat de l'insignifiance de son action, le disciple fait le constat de la vacuité de la conscience du maître et, de ce fait, de la futilité de sa projection.

Ainsi donc, la question du ma-ai est une vraie question qui touche tous les domaines de la vie humaine puisqu'elle trouve son origine dans la problématique universelle de l'être et l'exister. L'Aïkido y répond de manière exhaustive en démontrant par la pratique que c'est la motilité de la distance, sa capacité à produire un mouvement constant entre un soi manifesté et un je ontologique, qui exprime à la fois l'un et l'autre. En effet, l'efficacité est réelle quand, ne se fixant ni dans la représentation de soi, ni dans l'inaction, l'Aïkidoka fait vivre en même temps action et non-faire. C'est là ce que je considère comme l'illustration parfaite du ma-ai, la modification constante de tous les paramètres "espace - temps - forme" tout en maintenant le seul lien qui est immuable, celui d'esprit à esprit.

1 - André Cognard est né en 1954. Il débute le Judo, le Karaté et l'Aïkido à l'âge de douze ans. Par la suite il pratiquera aussi le Kendo. Rencontrant notamment Noro Masamichi et Tamura Nobuyoshi, c'est auprès de Kobayashi Hirokazu qu'il prend la décision de consacrer sa vie à l'Aïkido. Il suivra son enseignement jusqu'à sa disparition, durant vingt-cinq ans. Auteur de nombreux livres et articles, André Cognard enseigne au sein de l'Académie autonome d'Aïkido Kobayashi Hirokazu: www.3Aïkido.org

2 - "Tu dois y mettre de ton âme." 魂入れないと駄目です。