

AIKIDO : l'art de l'efficacité.

Auteur : Didier MEJEAN Enseignant Dojo AIKIDO GENAY



L'efficacité en question
Efficacité martiale
Le geste efficace
Utiliser corps et mental autrement [AIKI] pour une
recherche d'efficacité [DO]
Efficacité dans la vie quotidienne

L'efficacité en question

“ *Lorsque deux forces sont jointes, leur efficacité est double. Isaac Newton*

Qu'est ce que l'efficacité ? Dans la pratique d'un art martial le mot efficacité recouvre plusieurs facettes. Nos filtres culturels nous incitent à envisager l'éthique pacifiste et l'aspect art de santé de l'aïkido comme deux qualités en concurrence avec l'efficacité martiale. Cette perception s'apparente à l'arbre qui cache la forêt, c'est ignorer ce qui fait l'originalité et la puissance de l'art martial et de l'aïkido en particulier : la force de la conciliation des opposés, condition préalable à la recherche du geste efficace qui pourra s'exprimer pas à pas dans toutes ses dimensions.

L'Aïkido ne peut être classé ni dans la catégorie des arts de défense, ni dans celle des arts d'attaque. Un art martial trouve sa complétude dans la complémentarité de ces deux concepts. Dans la pensée Japonaise traditionnelle la conciliation et la juxtaposition des opposés est naturelle, *Omote/Ura* forment un binôme indissociable où rien n'est complètement *Omote*, rien n'est complètement *Ura*, le premier contient en germe le second et vice versa. Ce système est exempt de jugement de valeur, bien et mal ne sont pas des critères discriminant. Il faut faire des efforts pour envisager l'art martial sous ses deux aspects, art de combat aux techniques destructrices – le mal – et art de paix – le bien - support au développement de l'individu. Par exemple, dans l'étude des contres techniques [*Kaeshi waza*] où c'est celui qui attaque « reprend le dessus », ce ne sont pas les techniques par elles mêmes qui posent le plus de problèmes, ce sont les difficultés rencontrées pour modifier la perception du binôme attaquant-défenseur ou partenaire-adversaire.



De la même manière, pour progresser sur le chemin de l'efficacité, l'individu doit être perçu comme un tout où corps et esprit sont la manifestation d'un ensemble plus vaste. Cette idée n'est pas ancrée dans la pensée occidentale même si face à Descartes, le pensée de Spinoza peut nous éclairer par sa vision de l'âme et du corps indissociables qui sont les deux faces d'une même réalité, met en évidence la difficulté de bien connaître le corps : « nul ne sait ce que peut un corps ».

Efficacité martiale

“ Est ce que l'aïkido est efficace ?

La réponse est oui, au moins autant que n'importe quel autre art de combat. Comme dans tous les arts martiaux, ce sont les individus qui pratiquent qui sont efficaces ou pas.

Dans son sens origine le terme *art martial*, désigne les méthodes de l'art de la guerre. Au fil du temps, les effets conjugués de la sophistication des armes et de l'évolution vers des comportements sociétaux plus policés ont modifiés le cadre et les objectifs de ces pratiques.

Arts martiaux et mesure de l'efficacité martiale

Arts martiaux	Objectifs de la pratique	Cadre, contexte	Mesure de l'efficacité martiale
Arts martiaux Historiques	Efficacité guerrière	Armes blanches Champs de bataille, duels, agressions surnoises, ...	Mises hors de combat invalidantes On est vivant ou mort !
Arts martiaux Traditionnels et arts de combat divers	La pratique pour elle-même, développement de l'individu, self défense	Dojo, salle de sport,..	Sauf pour les professions exposées (police, militaires opérationnels, ..) :
	Pour certains individus : examens, passage de grades dan	Jury, systèmes codifiés	- Le contexte émotionnel et anxiogène d'une situation réelle ne peut pas être reproduit dans les entraînements ou les affrontements codifiés.
Arts martiaux Sportifs	Compétition Titres, médailles, coupes. (self défense)	Règlement, sanctions, système de comptage des points (chute, coups, etc.)	- Il n'y a aucun moyen objectif d'évaluation. => L'appréciation de l'efficacité martiale supposée être ou pas n'est que pure spéculation.

Il apparaît être évident que pour l'ensemble des arts martiaux sportifs ou dits traditionnel, **l'appréciation du niveau d'efficacité martiale destructive, supposée être ou pas, n'est que pure spéculation.**

L'aïkido n'a rien à envier aux autres arts de combat, son efficacité combative n'est plus à démontrer. Le fondateur était reconnu par ses homologues comme un combattant hors pair, pour cela il dû relever plusieurs défis pour démontrer l'efficacité de son art. Pendant la guerre il enseigne à l'école de Nagano qui avait pour objectif de préparer les agents pour l'espionnage, ses élèves et lui même sont très sollicités par les écoles et académies de police et militaires.

L'efficiencia de ses fondements technique est reconnue et c'est une des rares discipline qui enseigne à gérer l'espace sur la totalité des 360°, c'est à dire à envisager en permanence l'éventualité de plusieurs adversaires arrivant dans n'importe quelle direction. A titre d'exemple, Mike Tyson, plusieurs fois champion du monde poids lourd en boxe, perçoit l'efficacité des principes de l'aïkido. Le 7 février 1990, Il vient visiter le dojo de Shioda sensei, élève d'avant guerre du fondateur, car il pensait qu'il pouvait peut être tirer parti des mouvements du corps de l'aïkido. D'une manière plus élargie ses principes sont utilisés pour la résolution de gestion de conflits.

Même si l'objectif guerrier n'est plus le notre, faire le choix de pratiquer l'aïkido implique d'accepter et de sublimer cette part d'héritage.

De la même façon qu'un individu qui décide de pratiquer un sport ou une activité nautique accepte l'idée qu'il faut aller dans l'eau, pratiquer l'aïkido c'est ne pas renier l'utilisation du contexte martial comme support.

Aujourd'hui il faut voir dans la juxtaposition des mots art et martial le même paradoxe que dans Budo (武 道) où l'étymologie des kanji offre le double sens : « Voie de la guerre, du guerrier » et celui de « Voie d'arrêter les armes, le conflit ». Il n'y a pas opposition ou exclusion, les deux sens s'alimentent l'un et l'autre, il s'agit des deux faces d'une même réalité [Omoté - Ura] que le pratiquant, artiste martial, doit chercher à concilier au travers du geste efficace.

Le geste efficace

“ Le geste efficace est celui qui produit le maximum de résultats avec le minimum d'effort et de moyens » *Dictionnaire Larousse.*

Par geste il faut entendre l'ensemble des mouvements du corps, les déplacements et la posture. Dans la pratique de l'aïkido, le premier critère du geste efficace est d'être simple et en accord avec une utilisation rationnelle du corps selon les lois universelles de la physique.

La justesse du placement avant même que l'attaque ne se soit déployée est un des vecteurs d'efficacité. « L'attaque est la meilleure défense », une bonne lecture des attitudes et des intentions de l'adversaire permet, plus que d'anticiper l'attaque, de la provoquer et l'orienter à l'endroit choisi. Cette forme de travail avancée n'est possible que par l'intermédiaire d'une posture [Shisei] à la fois relâchée et solide, par une absence de garde [Kamae] stéréotypée au

niveau des bras et par les déplacements subtils qu'offrent la position triangulaire des pieds [Sankaku – Itoemi].

Chaque geste doit être utile, adapté au contexte et à la situation, simples, sans fioritures. Il n'y a pas de dichotomie entre beauté et efficacité, les mouvements qui donnent une impression de fluidité naturelle sont en général agréables à regarder. Cette simplicité n'est qu'apparente, leur exécution requiert énormément de travail et d'expérience.

Pour les débutants ou les observateurs qui ne sont pas, peu ou « mal » expérimentés il y a fréquemment une confusion entre efficace et spectaculaire. La recherche de l'esthétique pour elle même conduit à une sorte de mime des gestes et des attitudes, elle vide de son sens la pratique et conduit à l'égaré. Très souvent cette dérive va de pair avec une recherche de l'effet, de la démonstration de virtuosité où l'artifice et l'exagération entraînent la perte du naturel et de la spontanéité.

Aux antipodes de l'efficacité, ces démonstrations peuplées de gestes improductifs : chutes spectaculaires dans tous les sens, déplacements girouettes, passage en force, ça brasse et ça bouge tout azimut.

Nul besoin de capacités extraordinaires et de réaliser des prouesses physique, l'objectif n'est pas de chercher à accroître la vitesse d'exécution et la force brute, quelque soit l'âge ou le sexe le pratiquant d'aïkido est toujours dans la dynamique d'accroître ses performances.

Utiliser corps et mental autrement [AIKI] pour une recherche d'efficacité [DO]

“ Aïki (合気) est généralement traduit par « union des énergies » et Do (道) par « Voie ».

Cette traduction n'est pas satisfaisante à plusieurs égards, je préfère donc opter pour une traduction plus libre qui donne une meilleure idée de ce qu'est l'objectif de la pratique : Aïki « utiliser corps et mental autrement » et Do « efficacité »

Aïki, utiliser corps et mental autrement

“ Le but n'est pas de corriger les autres mais de se corriger soi même.
Morihei Ueshiba.

氣 *Ki* désigne l'énergie dans toutes ses composantes, celle qui émane des tissus musculaires, et de l'ossature, de la respiration, du mental, de la psyché. Le *Ki* (Qi qui se prononce Tchi en chinois) inclut l'accord de l'individu avec son environnement. 合 *Aï* signifie, accord, union, réunion, harmonie. La sensation de cette unité passe par la prise de conscience du centre,

situé au niveau du ventre [*Hara*] que les Japonnais nomment [*Seika tanden*], il correspond en médecine traditionnelle chinoise, au point acupuncture Qi Hai (氣海), mer de l'énergie, il est situé au niveau du nœud du *hakama*.

Dans le ventre s'est développé comme un deuxième cerveau, le système nerveux entérique. Aujourd'hui, la science commence à comprendre son importance au-delà du simple aspect intestinal. C'est un organe qui intervient dans notre identité, participe à la gestion des émotions, et qui joue un rôle dans la protection de notre santé.

Aïki, c'est la mise en synergie de toutes nos énergies, la totalité des facultés, des ressources et des forces, connues et inconnues, que nous avons à notre disposition et qui nous déterminent.

Se corriger soi même c'est modifier notre fonctionnement de manière durable.

La respiration [*Kokyu*] est un vecteur majeur pour canaliser les émotions, éliminer les tensions musculaires, connecter bas et haut du corps par l'intermédiaire du bassin. Cet ensemble améliorera la fluidité et donnera de la vie aux techniques. La finalité est de gommer la dichotomie corps-esprit pour favoriser la spontanéité.

Il s'agit également de modifier notre perception et notre rapport aux autres. Le contact avec l'autre n'est pas un danger s'il est maîtrisé, expérimenté régulièrement, et si nos propres comportements ne sont pas perçus comme des « agressions » potentielles. Ainsi à chaque fois que l'on va vouloir imposer une situation avec une forme technique préméditée, même de manière raisonnée, parce que le partenaire est comme notre miroir il y aura une réaction plus ou moins incontrôlable. Sauf s'il est très complaisant il va naturellement refuser de se laisser embarquer, en découlera frustration et épreuve de force avec aucun progrès à la clé.

Ne pas vouloir «corriger les autres » c'est s'accorder aux mouvements du partenaire [*Kimusubi*], guider [*Ki no nagare*] plutôt que de contraindre, gérer son espace vital tout prenant la meilleure place - le centre - [*Ma ai*], se réserver la possibilité à tout moment d'atteindre un point vital [*Atemi*], tout en restant en permanence hors d'atteinte.

Dans l'absolu, à un moment donné doit surgir une forme technique plutôt qu'une autre, celle qui découlera naturellement de la situation mise en place.

Do, Efficacité

“ La perfection est atteinte non pas lorsqu'il n'y a plus rien à ajouter, mais lorsque il n'y a plus rien à retirer . *Antoine de Saint Exupéry*.

La voie, la manière de faire, le fonctionnement des choses. Do, en chinois Tao (Dao), est le principe qui gouverne toutes les choses. C'est un principe d'efficacité. Sur la gauche du *kanji*, la graphie évoque une marche alternée, comme le ferait une sentinelle. Cette image induit **une idée de cohérence, de ténacité, de régularité.**

La recherche du geste efficace et par extension de l'action efficace est une étude qui se déroule dans le Dojo dans un climat de bonne humeur, de bienveillance et de coopération où toute forme de violence est exclue.

Lors de l'entraînement [*Keigo*] l'étude de formes techniques de base [*Kihon waza*] et de situations d'attaque [*Ko geiko ho*], ainsi que le travail des armes [*Aikiken*] et [*Aikijo*] sont des supports à l'apprentissage pour permettre, dans des contextes variés, d'étudier les principes de l'aïkido et de découvrir des variations techniques [*Henka waza*]. Cette étude implique l'acquisition de gestes nouveaux qu'il faut mémoriser, comprendre et s'approprier. Ce catalogue de technique n'est pas une finalité, il ne s'agit que d'outils qui vont permettre de mettre en place des situations variées plus ou moins compliquées à gérer.

Il ne faut pas confondre l'objectif avec les moyens. C'est un peu comme si quelqu'un connaissait dans les moindres détails la structure et l'assemblage d'un marteau et qu'à la première occasion il s'en saisisse pour essayer de planter une vis à bois dans une planche et s'étonne que cela ne marche pas.

Le niveau d'exigence dans la précision de l'exécution des formes techniques augmentera au fil du temps. La plus grande difficulté, ce n'est pas d'apprendre des choses nouvelles c'est au contraire de désapprendre, d'éliminer tout ce qui nous gêne, tensions physiques et mentale, pour être dans le geste efficace. [*Misogi*] est le terme Japonnais qui désigne ce travail d'épuration

Sans doute avons nous tous vécu l'expérience d'un objet que l'on échappe ou bouscule malencontreusement du bord de la table et que l'on rattrape au vol avant qu'il ne touche terre. Puis de rester là, figé pendant quelques instant, surpris et satisfait, ne sachant pas si c'est l'esprit qui a guidé la main ou la main qui a guidé l'esprit. Voilà le geste efficace.

Efficacité dans la vie quotidienne

“ Si par légèreté ou par lassitude vous deviez arrêter, alors mieux vaudrait pour vous ne pas avoir commencé. *Nobuyoshi Tamura Sensei.*

Nous sommes dans une société du zapping. Zapper avec maîtrise et curiosité permet et favorise une ouverture à un plus grand nombre d'univers culturels. Zapper par habitude c'est suivre la tendance qui est d'essayer un peu tout, penser que l'on peut obtenir des résultats à l'efficacité immédiate.

Pratiquer l'aïkido en s'imaginant pouvoir apprendre quelques recettes, croire qu'on a fait le tour de la question avant de passer à autre chose, est une illusion qui obère toute idée d'efficacité.

Nous ne sommes capable de transposer de manière naturelle dans la vie quotidienne que des principes qui se sont ancrés au plus profond de nous même au travers de l'expérience vécue et enregistrée par le corps.

Un principe est d'abord compris par l'intellect, ensuite on est capable de l'appliquer de temps à autre dans des situations pédagogique, puis il est présent de plus en plus souvent jusqu'à qu'il devienne complètement automatique tout le temps quelle que soit la situation et le lieu. Dans notre attitude c'est l'utilisation efficace et économe du corps dans des actes très simples, par exemple garder le dos droit pour soulever un poids ou maintenir les épaules relâchées devant l'écran de son ordinateur.

Pour tout individu psychologiquement équilibré l'objectif prioritaire est de désamorcer le conflit avant qu'il ne dégénère en pugilat.

Dans les scènes de la vie quotidiennes c'est gérer son espace vital, dans le monde professionnel savoir mettre en périphérie les individus et les émotions négatives et chargées de stress qu'ils véhiculent, gérer la colère qui aveugle face à un excité du volant ou un abruti qui passe devant tout le monde dans une file d'attente. Canaliser la peur qui nous tétanise et apprivoiser celle qui nous fait faire un bon dans le talus face à un chauffard. En résumé c'est prendre confiance en soi pour mieux gérer son environnement, c'est en quelque sorte un "self défense préventif", qui permet de sauvegarder son intégrité physique et psychique.

Avant toute chose il faut sortir des l'images d'Épinal et du monde des bisounours où le gentil pratiquant d'aïkido sort de son répertoire une technique bien léchée pour contrôler sans heurt le méchant agresseur en lui faisant comprendre qu'il ne faut plus qu'il recommence. En règle générale il y a des dégâts collatéraux des deux côtés.

Il reste des cas, assez rares, où l'affrontement physique est difficile voir impossible à éviter : fous furieux parfois inhibés d'alcool qui vous foncent dessus, vol à la tire (êtes vous prêt à mettre votre vie en jeu pour un iphone?) et bien plus dangereux les prédateurs sans scrupules dont le seul objectif est de nuire.

Ce type de situation arrive lorsqu'on s'y attend le moins, l'agitation émotionnelle est à son comble et affecte très fortement la capacité de jugement ainsi que l'appareil locomoteur. Reste l'instinct de survie du cerveau reptilien qui commande de s'en sortir. En admettant que l'on arrive à gérer ce stress, la technique se résumera à des gestes réduits à leur plus simple expression. « *L'aïkido, c'est irimi et atemi* » disait le fondateur. A propos de technique, il faut faire le rapprochement avec la forme d'entraînement où plusieurs adversaires attaquent en même temps [*Taninzu gake*], la situation est gérée par les mouvements du corps [*Tai sabaki*] et les principes de base. Pas de formes techniques alambiquées, le temps de réfléchir à ce que l'on voudrait faire et il est déjà trop tard.



Pour conclure je reviens sur la métaphore des activités nautiques évoquée dans le premier paragraphe. Un dojo ou une salle de sports c'est un peu comme une piscine. Pour ce qui est d'une agression, il faut s'imaginer que, sans crier gare, vous êtes jeté dans un l'océan glacé où les crêtes de vagues partent en tourbillon d'écume... Tout ce que l'on peut dire, c'est que celui qui sait nager a plus de chance de s'en sortir que celui qui n'a jamais mis les pieds dans l'eau !