

# Le "Do" : pratique vers l'idéal et idéalisations de la pratique

Notre propos ne sera pas ici de développer pleinement l'étude des conséquences qui résultent du glissement du "Jutsu" au "Do", ni de mesurer en détail l'écart qui existe entre ces deux notions, bien que cette distinction soit essentielle pour la compréhension de notre discipline. Nous nous contenterons, pour introduire la réflexion qui suit, de pointer du doigt une caractéristique du "Do" :

Celui-ci implique une perspective hors d'atteinte, susceptible de motiver un cheminement sans fin. Le "jamais accompli" est une nécessité du "Do" qui est une quête vers un idéal, vers une perfection.

Simultanément, il prône le culte de l'instant, la présence totale à l'instant et sa valeur irremplaçable dans la mesure où lui seul est la réalité. Le paradoxe est donc revendiqué : cheminer sur une perspective infinie en ne prêtant attention qu'à chacun de ses pas. La question se pose alors de la cohérence: comment faire pour que chaque pas se fasse dans la bonne direction? Mais aussi pour que l'infini de la perspective soit présent dans chacun de ses pas? On se pose souvent la première de ces questions qui revient à se demander comment faire pour progresser, comment faire pour se rapprocher de l'idéal que l'on a en point de mire même si on sait qu'il faut faire son deuil de l'ambition de l'atteindre et même si on reste en général bien flou sur sa définition. La deuxième question, en revanche, est souvent occultée. Occupés que nous sommes à "faire des progrès", à nous projeter dans notre compétence future, nous avons tendance à remettre à plus tard la prétention à l'idéal de l'instant.

## L'idéal de l'instant

Certes, cet "idéal de l'instant", s'il se réalisait, ne serait probablement rien d'autre que l'idéal que la perspective nous promet et l'on peut penser que vouloir envisager ce double point de vue est artificiel.

Il semble néanmoins que la réflexion s'enrichit et que les outils mis à sa disposition se diversifient si on adopte ce double éclairage. Car, à bien y réfléchir, il est clair que la pratique et l'enseignement de l'Aïkido fonctionnent selon les deux axes, comme abscisse et ordonnée, de la progressivité infinie d'une part et de l'unité de temps finie d'autre part, de la progression au fil du temps vers la perspective d'un côté et de l'accomplissement instantané de chaque geste, technique, échange, cours, de l'autre. Ou bien encore en combinant l'objectif de la construction d'une personne sur le long terme et sa satisfaction à être là, à faire ce qu'on fait. Notre discipline se pratique dans la représentation d'un échange martial. Mais c'est cette représentation que nous expérimentons et non l'échange martial en lui-même et il faut donc considérer qu'elle vaut en elle-même et pas seulement par ce qu'elle représente ni par ce vers quoi elle tend : la réalité de cette représentation vaut davantage que la représentation de la réalité. Et du point de vue du vécu ou ressenti du pratiquant et de sa motivation, cette ambivalence est peut-être encore plus claire: comment penser que seul le désir ou l'espoir de progresser pourrait alimenter durablement l'envie de pratiquer si 'on n'y trouvait pas son compte à chaque instant ou à chaque séance. Qu'est-ce donc que "y trouver son compte" ? Une réponse vient spontanément à l'esprit : le plaisir. Mais cette réponse n'est qu'un trompe l'oeil car elle est elle-même porteuse d'une foule d'autres questions. Constatons d'abord qu'une espèce de mauvaise conscience ou de suspicion lui est attachée dans une discipline qui se veut martiale, qui prône la rigueur, l'exigence, le contrôle, où certains parlent parfois de sanction, de

dépassement, d'abnégation... toutes caractéristiques qui peuvent amener à considérer la notion de plaisir comme une coupable légèreté décadente.

Ce point de vue est excessif, bien sûr, car (sans évoquer les éventuels plaisirs sado-masochistes dont on ne peut être sûr qu'ils ne soient peu ou prou inhérents à la pratique martiale) il y a du plaisir dans l'effort, dans l'engagement, dans l'attention, dans le fait de se sentir progresser tout autant que dans l'idée de tutoyer ses limites. Excessif mais néanmoins intéressant car il oblige à s'interroger sur la nature spécifique du plaisir Aïki en cohérence avec sa perspective et sa méthode. L'Aïkido, en effet, se revendique comme l'exaltation des forces vives, de l'individu pour lui-même ainsi que dans le cadre de son groupe et de son environnement. La présence, la sérénité, l'adaptabilité, la fraternité sont de ses vertus cardinales qui n'ont rien de mortifères et qui ne sont en rien incompatibles avec la notion de plaisir ou plutôt, de joie. Les notions ou valeurs d'harmonie, de naturel, de respect, de bienveillance que nous nous plaçons à invoquer et à revendiquer sont censées, si tant est qu'elles ont un semblant de réalité, imprégner l'atmosphère du Dojo et donner à vivre une expérience éminemment positive aux participants. Voilà ce qu'on serait en droit de souhaiter pour un Aïkido idéal... qui, bien sûr, n'existe pas, mais à qui il est de notre devoir de donner une chance par notre comportement, en lui prêtant nos corps et nos personnes afin qu'en retour, par le bain dans lequel il nous immerge, il nous fasse bénéficier de ses vertus. Car, à bien y réfléchir, le seul Aïkido qui existe est celui qu'on fait et notre responsabilité est entière, à chaque instant, pour en faire ce qu'il mérite d'être et ainsi prendre au pied de la lettre l'expression "faire de l'Aïkido". Nécessité, donc, non seulement de pratiquer vers un idéal, mais aussi d'idéaliser la pratique pour jouir de tout son potentiel de bienfaits. Nous nous situons là, bien sûr, dans la théorie, dans l'abstrait et il faut redescendre d'un cran pour tenter de voir comment concrètement assumer ces valeurs dans la pratique, comment les faire vivre pour qu'elles irradient le pratiquant et participent à sa joie d'être là à faire ce qu'il fait. Comment faire pour idéaliser la pratique et pour que s'impose le réalisme de ce point de vue? On ne peut prétendre être exhaustif pour traiter cette question sous tous ses aspects avec toutes les nuances et pondérations qui s'imposeraient. Nous nous contenterons donc ici d'en évoquer un seul : comment Uke peut-il participer à l'idéalisation de la réalité du Dojo ? On peut tenter une réponse idéale : Uke idéal, lors de chaque échange, proposerait à son partenaire un défi que celui-ci serait à même de relever, en élevant à chaque fois un peu ses compétences et en créant un moment dans lequel s'exprimeraient les principes et valeurs de l'Aïkido.

Mais, disant cela, on n'a pas dit grand chose de directement exploitable car on reste dans le général et l'abstrait. Montrons-nous alors encore plus modeste en limitant notre questionnement à ce qu'on peut appeler la logique des schémas techniques. Ces schémas techniques que nous répétons tout au long de notre parcours, correspondent bien sûr à des situations particulières qui leur donnent précisément leur logique. Et on prive la pratique de tout sens à vouloir appliquer à tout prix ces schémas dans des situations non adéquates. La première raison d'être de Uke est donc de créer une situation compatible avec le travail proposé, permettant ainsi à ce travail de s'incarner. Mais on peut aller plus loin et considérer que tout au long de l'échange son comportement a pour vocation d'illustrer la logique du schéma auquel les deux protagonistes prêtent leur corps. Illustrer cette logique pour la comprendre et s'en pénétrer mais aussi pour en profiter dans l'instant et vivre un vrai moment d'Aïkido. De même que Tori s'efforce de "bien faire la technique", Uke doit s'efforcer d'en être le miroir. Faire en sorte que la logique technique s'exprime pleinement pour être à même de l'expérimenter et en être illuminé. Des exemples ? Ils sont légions. Quelques-uns parmi tant d'autres : Ikkyo omote suppose Uke positionné sur l'avant et il est dénué de sens et de logique de tenter d'appliquer ce schéma sur un partenaire qui recule, qui se retourne ou qui s'enfuit. Pour la série de Ikkyo à Yonkyo, les schémas omote et ura correspondent à des logiques de placement relatif différentes, et, dans un travail systématique, que Uke fasse tout pour se positionner justement à l'inverse de ce qui induit le schéma requis, enlève toute logique à l'échange. Anticiper pour refuser un déséquilibre fait disparaître la logique de l'enchaînement technique. Annuler un déséquilibre que l'on a subi pour, ensuite, chuter quand même, est absurde. Chuter en imposant sa direction de chute et non celle induite par l'action de Tori ne veut rien dire. Faire une chute en gardant le corps symétrique, alors que toute technique est par nature asymétrique, est inadapté... Car nous ne sommes pas ici simplement dans le

questionnement sur la faisabilité de telle ou telle technique, dans la question de savoir si "ça marche" ou "ça ne marche pas". Nous nous interrogeons sur les conditions à remplir pour que puissent s'exprimer les principes et valeurs Aïkido (dont la logique technique est à la fois la cristallisation et la méthode d'approche) dans la réalité du Dojo et qu'ainsi les participants puissent s'en imprégner. Ceci est éminemment concret et ce souci va guider Uke dans une véritable quête car c'est un travail à part entière que de se mettre en capacité de bénéficier et de faire bénéficier de la logique technique. Là aussi nous devons considérer les deux aspects du problème : la progression d'une part (développer les capacités qui vont le permettre), et la valeur de l'instant d'autre part (mobiliser ces capacités pour optimiser la qualité de l'échange et en jouir). Se placer dans cette perspective impose un travail tant physique que mental. Les maîtres mots sont présence et disponibilité et il s'agira de sortir de ses peurs, stéréotypes ou obsessions pour tendre à une neutralité qui n'est en rien passivité. Globalement, après une impulsion initiale claire, il sera question d'aller dans le sens de l'action, de faire en sorte que son comportement soit la conséquence logique des actions de Tori, en adoptant une réactivité cohérente avec le niveau, le rythme et l'intensité du travail (car on est rarement "à fond"). Se vivre comme une sorte de miroir que l'on tend à Tori qui lui permet d'évaluer en direct ce qu'il fait, et qui, en tant que tel, sollicite l'écoute maximum et amène le corps à se couler dans le mouvement en dépassant ses blocages. Cette tentative de neutralité de Uke est ; à mettre en parallèle avec l'objectif de "Muishiki" (absence d'intention) de Tori, car les compétences à mettre en œuvre pour Uke sont strictement les mêmes que pour Tori, confirmant s'il en était besoin le statut interchangeable des deux protagonistes. Sans doute est-ce d'abord en acceptant de subir, c'est à dire en prêtant son corps à une logique active, qu'on vivra cette logique de l'intérieur, qu'on sera à même de la comprendre et, éventuellement, d'avoir les moyens de la déjouer (kaeshi waza). Mais surtout, ce faisant, si ladite logique est porteuse de bienfaits, c'est ainsi qu'on se donnera les moyens d'en bénéficier. Au contraire, la refuser, mettre Tori dans l'obligation de faire une technique de raccroc, en forçant, (certes, il devrait s'adapter et varier, mais en a-t-il toujours les moyens et le niveau ? Et quoi faire pour l'aider à les acquérir en attendant ?), c'est se condamner à ne jamais comprendre comment ça peut fonctionner et se mettre soi-même dans une position potentiellement traumatisante. Quiconque a expérimenté le suivi et les chutes en acceptant totalement la dynamique de l'action guidée par la technique et les valeurs aikido et en la laissant traverser son corps sait combien cela est libérateur, jubilatoire et... sûr. Le "misogi" (purification) peut alors inonder les acteurs, exorciser leurs peurs et frustrations, les purger ici et maintenant.

Uke et Tori se partagent la responsabilité de réunir les conditions où ils évolueront en Aïkido et, à cet égard, c'est parfois un spectacle lamentable que de voir deux pratiquants chevronnés incapables de travailler ensemble ou ne pratiquant que des faux semblants, sans pouvoir à aucun moment faire émerger l'Aïkido en eux et entre eux, alors qu'on serait justement en droit d'attendre d'eux qu'ils en présentent un bel exemple et qu'ils sachent s'en nourrir. Ou bien encore de voir un pratiquant avancé qui crée une situation impossible à résoudre pour le niveau ou le gabarit de son partenaire au lieu de l'aider à malgré tout faire quelque chose qui évoque l'Aïkido, ne faisant ainsi qu'ajouter quelques lignes à la déjà bien trop longue liste des occasions manquées et augmenter encore et toujours la frustration...

## Quid de l'adaptabilité de Tori ?

Mais dira-t-on, n'est-ce à Tori d'imposer et de faire respecter les conditions de faisabilité de tel ou tel schéma? Si bien sûr. Pour sa part. Mais Tori ne peut pas tout et la situation de travail se crée à deux, car il s'agit bien d'une situation de travail et non d'un test vital. Il convient par ailleurs de bien re-situer le propos : nous réfléchissons actuellement dans le cadre du "Ippan geiko" que l'on peut sans doute traduire par "travail de base" bien que ce ne soit pas le sens littéral. Le cadre le plus habituel de notre pratique où les participants s'appliquent à reproduire et expérimenter un schéma technique qui leur a été proposé par le Sensei et qu'il s'agit de comprendre et de s'accaparer, conformément à un sens premier du mot "keiko" (pratique) dans lequel on trouve l'idée de répéter pour comprendre. Et n'est-ce pas en le vivant dans les conditions où il se justifie et s'exprime pleinement qu'on pourra se l'approprier véritablement ? Mais quid alors de l'adaptabilité, de la réponse pertinente et instantanée à toute éventualité, de

l'harmonisation immédiate que l'Aïkido revendique et est censé développer ? Car l'objectif de tout ce travail technique est bien d'oublier et de dépasser tous ces schémas afin d'acquiescer une manière d'être capable d'optimiser toute situation ? Et bien justement, cette adaptabilité va se sourcer dans le vécu et l'expérience de "la technique idéale". C'est parce qu'on aura intégré la logique pleine et entière d'un schéma qu'on percevra dans l'instant que ses conditions d'expression ne sont plus réunies et que donc, il faut s'adapter. Car comment sentir qu'il faut s'adapter, enchaîner, varier si on n'a jamais vécu telle ou telle technique que dans des conditions inadéquates, où, pour la "réussir", il a fallu s'obstiner en faisant fi des principes fondateurs pour la faire entrer de force dans un cadre qui n'était plus le sien ?

## Uke et Tori

Alors oui, bien sûr, il faut diversifier les formes de pratique pour ménager des espaces où cette adaptabilité pourra se cultiver. En fait, la nécessité d'adaptation, et donc d'écoute de la réalité de l'échange, est toujours plus ou moins présente du fait de la diversité des comportements spontanés et non volontaires des partenaires dont il faudra bien tenir compte. Mais il convient aussi de la susciter de manière plus délibérée, que ce soit à l'initiative de l'enseignant, posant clairement le cadre d'un travail de base ou d'un travail plus libre ou à l'initiative des protagonistes qui, implicitement ou explicitement, consciemment ou non, glisseront d'une forme de travail à une autre, affrontement par le jeu ou jeu de l'affrontement qui à tout instant peut s'inviter dans l'échange. Le vocabulaire traditionnel parle de "Go no geiko" : forme de pratique où la réactivité de Uke peut s'exprimer comme elle le souhaite pour compliquer la tâche de Tori, lui faire côtoyer la limite des schémas techniques et l'amener à varier quand cela s'avère nécessaire. Mais ce "Go no geiko" ne peut exister qu'en tant que pendant du "Ippangeiko" qui aura, par ailleurs, permis de vivre dans l'idéal du développement des techniques et de leur logique. Pour autant, on peut penser qu'il est important que le pratiquant ressorte de chaque cours avec un vécu globalement positif si l'on veut que l'Aïkido soit fidèle à sa vocation d'apaisement et de pacification, ce qu'une frustration insistante ne permettrait pas d'espérer. Cela passe par un sentiment qui penche plus du côté de la réussite que de l'échec, même si ces mots n'ont pas grand sens dans notre discipline. Mais cela passe aussi et surtout par la possibilité concrète qu'aura eu chacun de s'immerger dans les principes et valeurs Aïkido qui, encore une fois, sont l'expression de forces vives qui ne peuvent qu'alimenter la motivation. Et pour ce faire, l'outil premier est l'idéalisation technique de l'échange : faire en sorte que la logique Aïkido fonctionne à plein et irradie ceux qui lui prêtent leur corps. Que la quête de l'idéal se mène dans l'idéalisation de l'instant. Réunir en soi, à chaque instant, Uke comme Tori, les conditions qui donnent une chance aux valeurs de l'Aïkido de nous habiter. Et ne soyons pas trop inquiets sur le risque de nous assoupir dans une pratique rendue trop lisse par les efforts d'idéalisation de Uke...Uke idéal n'existe pas, qu'il s'efforce de l'être ou non. La nature humaine semble être telle que les aspérités de chacun ne se gomment pas d'une simple aspiration à l'idéal, fût-elle partagée. Et il y aura encore et encore sur les tatamis bien des occasions de s'adapter ou de tenter de le faire, bien des occasions d'être confronté à ses limites comme à celles de l'autre et de ne pas verser dans une illusion béate.

Franck NOEL  
7e DAN