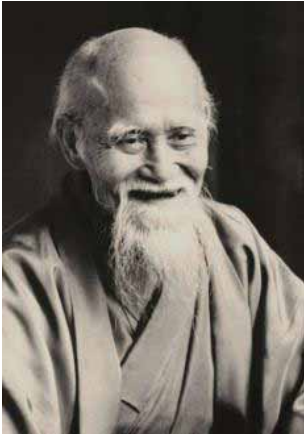


Qu'est-ce que l'Aïkido ?



Fondé par Morihei Ueshiba (1883-1969),

l'Aïkido, dont le nom, tiré de **Aï** (harmonie), de **Ki** (énergie), et de **Do** (voie) est un Art Martial capable, grâce à une pratique physique régulière, d'**unifier le corps et le mental**.

Les Traditions spirituelles à l'origine de l'Aïkido

La part de la légende est grande, en ce qui concerne la genèse de l'Aïkido, mais ce que l'on ne peut nier c'est l'implication de Ueshiba dans la Tradition Spirituelle Universelle et, plus particulièrement, dans les religions du Japon.

La première, le Shinto, insiste très nettement sur la pureté et la purification, d'où une grande propension des Japonais, quand ils respectent leurs traditions, à la propreté, à l'abstinence ou aux offrandes. Me. Tamura a souvent regretté, en l'acceptant, cette perte des valeurs traditionnelles dans la jeunesse nippone...

La deuxième, le Bouddhisme, repose essentiellement sur la nécessité de s'affranchir de l'illusion et de la souffrance qu'elle engendre, notamment en prenant conscience de **l'impermanence de tous les phénomènes**. Michel de Montaigne en avait conscience aussi quand il évoquait, dans les Essais, le « **Branle Universel** » sur lequel on ne peut fonder sa vie !

Le Taoïsme a aussi influencé l'Aïkido, avec son principe unique exprimé par le mouvement Yin-Yang, et sa recherche de la Perfection. Me. Tamura demandait de trouver la justesse technique, ce qu'il synthétisait sous la forme: «**Une technique efficace n'est pas forcément juste, mais une technique juste est toujours efficace**».

Le Confucianisme intervient dans les aspects les plus sociaux de l'Aïkido, depuis le contrôle constant de soi-même (au sens de Paix Intérieure), jusqu'au respect des rites et de l'ordre. De là l'importance donnée au Cérémonial durant la pratique (Rei-shiki) dont on dit que sans lui, il n'y a pas d'Art Martial.

Le Bushido (la Voie du guerrier), directement issu du Confucianisme, imprègne profondément l'Aïkido comme dans tous les Arts Martiaux Internes. Cela dit, l'influence du Bushido ne s'exerce pas comme mépris de la vie d'autrui, tel qu'il existait indéniablement chez les Samouraï. Il serait totalement incompatible avec l'aspect Zen de l'Aïkido ! Mais, il en conserve le sens du détachement vis-à-vis de sa propre vie et des biens de ce monde, dans le respect de l'Existence.

L'Aïkido permet de s'adapter

Face aux changements rapides et nombreux imposés par la société actuelle, l'Aïkido est un fabuleux amortisseur de stress et une véritable école de souplesse mentale. Face aux déséquilibres constants suscités par la vie familiale ou professionnelle modernes, l'Aïkido libère une énergie qui autorise une vie «normale» dans des contextes souvent «anormaux».

Plus encore, l'Aïkido conduit l'individu à vivre «**ici et maintenant**», à profiter **dans l'instant** de chaque moment de l'existence, essentiellement transitoire. Au contraire de l'homme névrosé qui croit que son bonheur dépend de l'accumulation de possessions, l'aïkidoka comprend lentement **qu'il ne vit pleinement qu'en étant en phase** avec le mouvement constamment changeant de la vie. De plus en plus capable de s'adapter aux fluctuations de l'Existence, l'individu gagne en indépendance mentale, en fait en lucidité.

«Connais-toi toi-même» disait Socrate.

Art Martial du siècle, l'Aïkido convient tout particulièrement à l'Occidental Moderne (quels que soient son sexe et son âge). Jamais, en effet, l'homme n'a été aussi affairé, n'a rejeté avec autant d'acharnement la connaissance de soi-même. Jamais, non plus, il ne s'est senti aussi «mal-heureux», avec la très désagréable impression de passer à côté de sa propre vie. Pis encore, à cette angoisse, il répond fréquemment par alcoolisme, tabagisme, drogues ou excès de médicaments psychotropes, et ainsi épuise-t-il son énergie vitale pour plonger dans une dépression chronique.

Fort heureusement, il arrive que les sages orientales croisent son chemin, et lui enseignent efficacement comment atteindre peu à peu la sérénité !

Dans le cas de l'Aïkido, le premier enseignement porte sur la capacité à «s'adapter», c'est à dire à **s'identifier à l'attaque** plutôt que de céder à la peur et de s'y opposer en résistant. «Ki no nagare» (couler comme l'eau) disait Saito Sensei! Cette aptitude mentale acquise confusément pendant la pratique, est suffisamment puissante pour déterminer un apaisement profond des tensions engendrées par l'habitude de s'opposer... à autrui, aux changements, aux événements, à l'inconnu....

Le second enseignement concerne le mouvement de retour vers soi-même, qui s'acquiert au fil de la pratique. Cette réorientation de l'attention mène l'individu simultanément à une plus grande connaissance de ses possibilités réelles et à un relatif détachement du monde extérieur. Il ne s'agit pas de confondre l'Aïkido avec la Voie du Moine Errant ou de l'Ascète! Le propos reste **d'être heureux dans le monde...** même lorsque le monde est devenu particulièrement inharmonieux. Profondément inspiré par le Zen, l'Aïkido mène le pratiquant à prendre conscience des «**illusions**», entretenues par le

conformisme psychosocial de notre éducation. Descartes exigeait que l'on fasse «table rase» ! En d'autres termes, plutôt que de continuer à souffrir des incohérences du système socioculturel, l'individu en découvre progressivement les mécanismes, **et s'en libère**. La pensée Toltèque ne dit pas autre chose quand elle crée le concept de «**Rêve d'une Société**» en complément de celui de l'individu, qu'il convient de regarder comme une pure création de nos mentalités...

Et c'est en toute connaissance de cause que **le pratiquant assidu** entreprend avec justesse ce qu'il pense «sain», qu'il rejette le reste et se sent de plus en plus en harmonie avec chaque situation. Cette évolution, constatée par ses pairs, détermine son grade dan en dehors de toute compétition. D'où l'on peut affirmer que la pratique au dojo est le paradigme de la vie.

L'individuation

La pratique de l'Aïkido tend à gommer progressivement les images que l'on s'est fait de soi-même, pour laisser la place à une auto-conscience réaliste.

En cultivant ce calme intérieur, puisque la peur se dissout lentement, le pratiquant «descend» en soi-même et parvient à devenir ce qu'il EST et s'éloigne de ce qu'il croyait être! C'est **le résultat inévitable** de tous les Arts Martiaux internes. Il ne devrait donc être nullement question, dans l'Aïkido, de travailler la cohérence du geste pour atteindre à l'efficacité, mais bien de découvrir la véritable identité de l'ETRE, avec, pour conséquence, la cohérence et l'efficacité de la vie quotidienne. Tout ceci **pour le plaisir de pratiquer dans la joie et la bonne humeur!**

Qui se connaît devient INDIVIDU, au sens étymologique du terme (que l'on ne peut pas diviser), c'est à dire quelqu'un qui n'hésite pas, qui sait ce qu'il veut, et dont les différentes fonctions s'harmonisent : ce résultat n'est pas recherché, **il est atteint**: les Anciens appelaient cela l'**Unification de l'individu avec le Cosmos**.. L'harmonie avec ses semblables en est l'une des conséquences premières !

Ueshiba, en créant l'Aïkido, recherchait bien **une méthode** qui permette de prendre conscience de cette individualité, de l'harmoniser et de la fusionner dans une Conscience plus grande, quelle qu'elle soit, sans contradiction **avec aucune croyance religieuse!** Lui-même soutenait (dans Takemu aiki) que l'Aikido n'était ni une secte, ni une nouvelle religion, que **c'est une méthode**. Dans les premiers temps, au dojo, le débutant laisse s'exprimer ses tendances les plus négatives, dans des situations conventionnelles où il lui est possible de percevoir à quel point elles s'avèrent inappropriées. A force de remettre ainsi en cause son «ego», **le pratiquant assidu** commence à le cerner, à le définir et, cet «ego» se discipline de lui-même, **comme s'il n'avait plus peur de rien** ! Peu à peu, désir de puissance, agressivité, égoïsme et les autres tendances hostiles s'assagissent. Le «Moi» s'intègre tout naturellement dans un ensemble plus vaste qui va du

respect de soi-même à celui d'autrui et de l'environnement (Société et Nature).

Enfin, au-delà de ce stade peut commencer la quête spirituelle de l'Harmonie Universelle....

D'après Alexandre Koehler