



Christian Tissier

« Résoudre un conflit harmonieusement. »

*propos recueillis par Delphine Lhuillier
& photos: Frédéric Villbrandt*

Parmi tous les arts martiaux, l'Aïkido occupe une place particulière par ce qu'il véhicule. Morihei Ueshiba, son fondateur, a voulu créer un art dont le maître mot est « harmonie ». Mais de quelle harmonie parle-t-on ? Nous avons rencontré une grande figure de l'Aïkido français et mondial, Christian Tissier, qui nous a partagé sa vision sur ce sujet, mais aussi sur la notion de Ki, la transmission...

Pendant près d'une heure, Christian Tissier a répondu à plusieurs questions sur différents thèmes directement liés à sa pratique de l'Aïkido. Toujours précis et réaliste, très pragmatique, aucun sujet n'a été évité. Il nous a notamment expliqué sa pratique et sa spécificité par rapport à un Aïkido plus « mystique » dans le premier thème abordé: Aïkido et Qi Gong...

LA NOTION D'HARMONIE

GTao: Christian Tissier, l'Aïkido peut-il être selon vous considéré comme un Qi Gong ?

Christian Tissier: Je suis loin d'être un spécialiste du Qi Gong, mais je pense que l'on peut considérer toute forme d'art corporel comme

un Qi Gong, à partir du moment où l'on travaille avec le Tanden (NDLR: Dan Tian pour les Taoïstes), l'enracinement, le placement, la respiration, mais ce n'est pas pour moi l'objectif principal. Même si beaucoup de pratiquants et d'enseignants d'Aïkido peuvent considérer cette dimension comme primordiale dans leur pratique. J'ai choisi un art martial dans lequel il y avait une confrontation, et cette confrontation est spécifique dans l'Aïkido, car l'on va tenter d'être en harmonie avec ce qui nous entoure, et précisément, avec quelqu'un qui ne souhaite pas être en harmonie avec nous. C'est le jeu de rôles qui est mis en place avec celui qui attaque et celui qui défend. On essaie de résoudre un conflit harmonieusement; le rôle du partenaire étant de faire en sorte qu'il existe une contrainte, un problème; le summum de l'Aïkido étant donc de parvenir à être en harmonie avec quelqu'un qui ne veut pas l'être. Cet aspect martial est important, car s'il y a une erreur, il y a une sanction. Si l'on travaille avec le Ken, le sabre du Kendo par exemple, la sanction, c'est la mort, mais dans le cadre du Dojo, on a la chance de pouvoir recommencer. En transposant cette notion dans notre société, on peut considérer que si l'on ne suit pas les règles de la nature, il y aura une sanction.

GTao: L'Aïkido seait-il plus un art de la relation pour vous ?

C. T.: C'est surtout une discipline qui, au-delà de la forme, nous projette dans le monde dans lequel nous vivons, avec toutes ses agressions: sonores, verbales... une lumière violente, la pollution, un virus. Le but de l'Aïkido est de supprimer les craintes pour pouvoir faire face à l'adversité. Ce n'est pas faire face pour pouvoir combattre ces agressions, mais faire en sorte de vivre en harmonie avec elles puisqu'elles font partie de la vie. Or, un corps mal placé, des épaules hautes, ou le stress, ne nous permettent pas de vivre cette harmonie. Sur le tapis, on gère une agression physique grâce à des techniques appropriées qui n'agissent pas par la force contre force, mais dans un ajustement du corps, où le réflexe est travaillé et maîtrisé. Ce travail quotidien doit alors se ressentir « nécessairement » dans la vie courante. Car la base de la pratique est le contraire de l'isolement et du refuge; le partenaire en Aïkido jouant le rôle de la déstabilisation. Et la technique de l'Aïkido vise à ne pas être déstabilisé. Je pense, pour ma part, qu'une orientation très énergétique de la pratique peut cacher une faiblesse technique. On fait alors appel à une dimension qui est plus éthérée, mais aussi moins contrôlable.

GTao: En somme, vous prônez la technique dans la pratique de l'Aïkido, mais une technique qui doit être développée pour être transposée dans son quotidien.

Credit photo: Frédéric Villbrandt

C. T.: Exactement. L'Aïkido n'est pas un sport, c'est une discipline, c'est-à-dire que c'est une activité physique à laquelle a été adjointe une dimension spirituelle. Les deux dimensions sont interdépendantes. Mais compte tenu de mon caractère, de mon éducation, c'est la dimension physique qui m'a amené à l'Aïkido, et c'est cette dimension que j'ai choisi de développer en priorité. D'autres personnes utilisent des outils différents pour une même recherche : le Qi Gong, le Zen, etc.

LE KI DANS L'AIKIDO

GTao : Comment vivez-vous le Ki dans votre Aïkido ?

C. T.: Le Ki est partout, il circule, en tout cas, il doit circuler. Si un pratiquant, de quelque art que ce soit, la calligraphie ou le Qi Gong par exemple, a les épaules bloquées, qu'il est mal placé, qu'il respire mal, le Ki ne s'écoule pas. En Aïkido, le pratiquant déstabilise son partenaire. En général, n'importe qui dans cette situation a un réflexe qui bloque le Ki. La pratique de l'Aïkido va permettre une économie dans l'action, sans blocages, pour que le Ki circule. Dans ma pratique, ce travail du Ki est essentiel. Même s'il se passe d'autres phénomènes. Mais un aikidoka de haut niveau ne peut pas quantifier le Ki, dire qu'il pratique avec le Ki. Un aikidoka qui dit faire appel au Ki dissimule un manque de technique. Il fait selon moi appel à la « magie » pour expliquer ce qu'il réalise. Mais sa technique ne peut pas fonctionner avec un aikidoka qui ne rentre pas dans son jeu. Le Ki est par essence spontané et son travail est tellement vaste ; en Aïkido, c'est peut-être simplement le placement idéal au bon moment qui fait que tout se passe harmonieusement. C'est aussi l'anticipation par rapport à un événement qui va se produire, mais ne s'est pas encore produit. Cet événement va se produire, parce que ça ne peut pas se passer autrement. Il y a une relation entre l'intention de ce que l'on a envie de faire et la possibilité de réalisation de cette intention, coordonnées par le temps.

GTao : C'est de l'anticipation.

C. T.: Pas seulement. Il faut intégrer trois critères. Quand un partenaire vous attaque, il faut que vous ayez enregistré tous les paramètres de l'action — comme un sauteur à la perche évalue tous les paramètres pour son saut —, que vous mettiez en place votre intention — mais une intention non suivie d'action est un rêve —, et que l'action soit réalisée instantanément. S'il y a intention, évaluation, spontanéité, alors le Ki arrive au même instant, au même moment.

GTao : Peut-on dans ce cas parler d'instinct maîtrisé ?

C. T.: C'est surtout le fait d'avoir à un instant T, en même temps, l'intention, le corps — évaluer sa capacité et la capacité du partenaire — pour arriver à l'endroit idéal au moment où les trois éléments sont en adéquation. Il faut bien comprendre que le travail du Ki n'est pas pensé à l'avance. Ce n'est pas seulement de l'intention. Si une intention n'est pas réalisée dans l'instant et qu'elle ne tient pas compte de nos capacités, cela ne peut pas fonctionner. Tout ce qui est du domaine de l'esprit n'a pas de limites — on peut imaginer que l'on vole par exemple —, mais le corps doit être prêt pour que l'intention devienne action. Par rapport à l'instinct, que tout le monde n'a pas, ce principe est travaillé sans cesse en Aïkido, jusqu'à pouvoir le maîtriser. Et l'instinct ne peut pas s'élever, contrairement à la pratique qui élève l'humain.

GTao : Ce principe est très proche du Wu Wei cher aux Taoïstes, laisser un espace disponible pour l'action juste, au moment juste.

C. T.: Bien sûr, et ce principe est très tangible dans la pratique de l'Aïkido parce que l'on va le créer de toutes pièces.

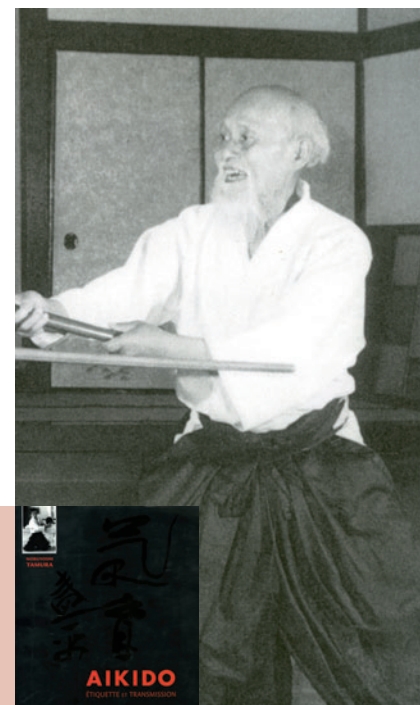
Le réflexe est travaillé et maîtrisé.

L'APPRENTISSAGE & LA TRANSMISSION

GTao : Comment votre pratique a-t-elle évolué depuis vos débuts ?

C. T.: J'ai commencé l'Aïkido très jeune avec un maître japonais très tourné vers l'énergétique. Avec le recul, j'ai pris conscience que son discours « magique » était vide de sens. Quand je suis arrivé au Japon, on ne parlait pas de Ki, ni d'esprit, mais de technique. Paradoxalement, c'est au Japon que j'ai entendu pour la première fois parler du rôle des hanches, du Hara, des épaules basses. On ne parlait pas de Ki, mais de placement. C'était une pratique essentiellement physique, et il y avait toujours quelqu'un, si c'était le moment, pour nous donner le bon conseil, nous transmettre le déclic. Ma technique, avec le temps, est devenue plus précise. C'est cette précision qui m'a permis de formuler, de mettre des mots sur la pratique elle-même (pourquoi ça fonctionne ? qu'est-ce que l'on doit travailler ?

Morihei Ueshiba (1883-1969), fondateur de l'Aïkido, a insufflé une quête de préservation et d'harmonie universelle entre les êtres. Cette photo est extraite de l'ouvrage *Aïkido étiquette et transmission*, de N. Tamura, paru chez Budo Editions.





Christian Tissier et son élève, Nadia Korichi.

Credit photo : Frédéric Villbrandt

qu'est-ce qui se passe à ce moment-là ?), pour pouvoir la transmettre.

GTao : L'expérience aidant, la pratique prend sens, on passe d'un automatisme à une pratique consciente.

C. T. : Oui. L'apprentissage d'une technique, c'est être capable de répéter le même mouvement dans une situation identique. Dès lors que l'on réussit la technique, il faut voir quels sont les supports que l'on utilise pour que cela fonctionne : physiques, mentaux, mais aussi savoir ce qui est important. Il suffit par exemple de déplacer le regard pour que la technique ne fonctionne pas. Je dois comprendre pourquoi une technique marche à un moment et pas à un autre. On s'aperçoit, peu à peu, que tout est lié.

GTao : Les Orientaux n'ont pas cette dichotomie corps d'un côté et esprit de l'autre comme en Occident.

C. T. : On dit que cette dichotomie n'existe pas, mais elle existe quand même. Disons que tous les Do (NDLR : l'équivalent de Tao, « la Voie », pour les Taoïstes) japonais, — ce sont ceux que je connais le mieux — y compris l'Ikebana et la cérémonie du thé, cultivent cette idée qu'à travers une activité physique, on travaille l'esprit en ne faisant qu'Un avec le Tout. Mais parmi tous les maîtres japonais que j'ai rencontrés, j'en ai connu un seul qui pouvait expliquer ce qu'il faisait. Les autres ne s'étaient pas interrogés. Pour eux, c'était la tradition, et ces questions n'étaient pas importantes. Quand j'ai pris conscience de cela, je me suis posé la question de la transmission. S'il est vrai que l'on apprend en regardant, sans explications, on risque de ne pas apprendre le plus utile, voire ce qui n'est pas juste. Même si l'on travaille la dimension physique, l'esprit travaille quand même, autant dès lors le nourrir par des explications pertinentes. C'est vrai que les Orientaux ont moins la certitude de la parole que les Occidentaux qui n'ont pas toujours le geste qui suit la parole...

GTao : Les Occidentaux ont développé une véritable pédagogie...

C. T. : La façon dont j'enseigne aujourd'hui n'aurait eu aucun écho auprès des Japonais dans les années 50, contrairement à aujourd'hui où ma pédagogie trouve une écoute, parce que nos deux cultures commencent à se comprendre. Il existe aujourd'hui un véritable échange.

GTao : Quelle est la différence pédagogique fondamentale ?

C. T. : S'autoriser à affirmer sa compétence,

car le respect excessif au maître peut freiner la progression.

MORIHEI UESHIBA

GTao : La mystique liée à l'Aïkido n'est-elle pas directement issue de son fondateur, Morihei Ueshiba, et des images qui sont véhiculées ?

C. T. : Il y a beaucoup de légendes, et je n'ai pas connu Morihei Ueshiba. Une chose est sûre, lorsque je regarde des images d'archives, je ne reconnais pas l'Aïkido que je pratique. Néanmoins, j'ai travaillé avec son fils, Kisshomaru Ueshiba, qui m'a transmis des techniques très précises et élaborées. Il m'a partagé que les images que l'on voit, notamment celles filmées vers la fin de sa vie, ne correspondent pas à l'Aïkido qu'O-Sensei a enseigné à ses élèves les plus proches. Mon Maître, Yamagushi Sensei, ne définissait pas M. Ueshiba comme un pratiquant d'arts martiaux exceptionnel, mais comme une personnalité exceptionnelle. Compte tenu de ce que je connais de l'Aïkido, lorsque l'on voit les démonstrations d'O-Sensei, les élèves sont bel et bien dans une connivence. Cela peut s'observer, car toute pratique a des codes.

Mais c'est le principe même d'une démonstration où nous ne sommes pas là pour nous battre, et cela même si les techniques fonctionnent. Dès lors que l'enchaînement est préparé, les mouvements sont plus fluides. Pour en dire davantage sur la pratique d'O-Sensei, il aurait fallu que je ressentie son contact. Ce que j'ai ressenti par exemple avec mon Maître. Extérieurement, on n'observait presque pas de mouvements, c'était très fluide. Et même si je jouais le jeu — je peux dire que lorsque je lui tenais les mains, je les tenais vraiment — il y avait des moments où je ne sentais plus rien. C'était du domaine de la sensation, personne ne pouvait le voir. La crédibilité que l'on donne à ce que l'on voit dépend toujours de notre capacité à voir, et il y a aussi ceux qui voient ce qu'ils veulent voir. Rien ne peut être juste. Quand je visionne les mouvements de Morihei Ueshiba, connaissant la plupart des techniques, je ne vois pas ce que je devrais voir, et c'est peut-être ça son génie. Ce qu'il fait peut se ressentir, mais ne peut pas se voir. Par exemple, si on regarde un coureur, on voit bien qu'il doit poser les pieds par terre, avec plus ou moins d'appuis, etc. C'est ce que l'on peut observer. Quand il se retrouve en l'air, ce qui se passe est moins palpable... En Aïkido, c'est pareil. Il y a des points d'appui, une gestuelle, qui doivent se voir, mais dans ce cas, que je ne vois pas. De plus, les personnes ne regardent souvent pas au bon endroit. Un non initié va pouvoir être impressionné par un grand

La base de la pratique est le contraire de l'isolement.

LES GRANDES FIGURES DE L'AIKIDO

MORIHEI UESHIBA : fondateur de l'Aïkido (14 décembre 1883-26 avril 1969). De constitution fragile, il pratique enfant le Sumo et la natation, puis jeune homme, le Daito Ryu Jujutsu, avec Sokaku Takeda. A l'âge de 40 ans, il est un des maîtres les plus réputés du Japon. Profondément spirituel, il donnera progressivement une orientation unique à son art, qui prendra le nom de Aïkido en 1942. Après la guerre, les Américains, qui ont interdit toutes les pratiques martiales au Japon, autorisent la reprise de l'enseignement de l'Aïkido pour son caractère pacifique. L'Aïkikai, centre mondial, est créé le 9 février 1948, dirigé par Kisshomaru Ueshiba, son troisième fils. Le dojo central de l'Aïkikai est le Hombu Dojo, situé à Tôkyô. A partir des années 50, de nombreux instructeurs iront diffuser l'Aïkido dans le monde entier. En 1969, Maître Ueshiba est emporté par un cancer. Son fils, Kisshomaru Ueshiba, premier Doshu (Gardien de la Voie), prendra sa suite. Sa tâche sera de poursuivre inlassablement la diffusion mondiale de l'Aïkido et de diffuser l'esprit de Maître Ueshiba dans son message de paix.

SEIGO YAMAGUSHI : un des grands instructeurs de l'Aïkido, élève direct du fondateur, disparaît en 1996.

MORITERU UESHIBA : petit-fils du fondateur, il est l'actuel Doshu depuis la disparition de Kisshomaru en 1999.

mouvement d'épaules, alors que les hanches n'ont pas participé... Le mouvement est donc faux mais spectaculaire. La personne s'attache ici au point fort. Quelqu'un d'initié va regarder un placement juste, qui est moins démonstratif. Quand je vois O-Sensei pratiquer certaines techniques, il n'est pas bien placé et je ne vois pas ce qui va se passer. Il doit donc y avoir autre chose que je ne peux pas analyser. Je n'ai pas les repères qui me permettent de comprendre ce qu'il fait. Mais je n'en rajoute pas non plus, car je ne vois rien d'exceptionnel. Je ne vois pas ce qui devrait être visible, et je ne peux pas parler de ce qui est invisible, puisque ça l'est. Il y a des choses qui m'échappent...

GTao : Morihei Ueshiba étant le fondateur de l'Aïkido, où situez-vous sa transmission jusqu'à vous ?

C. T. : Un patrimoine technique. M. Ueshiba l'a enseigné à son fils, Kisshomaru Ueshiba, qui est mort en 1999. Il lui a laissé la charge d'être le second Doshu, le « gardien de la Voie », pour prendre la tête de l'Aïkido mondial. Il lui a légué un patrimoine technique, ce qui est la seule chose indiscutable. Si ce patrimoine reste immuable, même s'il évolue, on saura exactement dans cinq cents ans à quoi ressemblait l'Aïkido. Car toutes ces techniques ont une logique. Nous sommes comme des artisans qui enseignons des principes de base.

UN « BON » AIKIDO

GTao : Comment reconnaît-on un bon aikidoka selon vous ?

C. T. : A sa façon d'être sur le tapis, c'est très rapide : sa posture, son centrage, son placement, son déplacement, son relâchement, son anticipation, son coup d'œil.

GTao : Un bon Aïkido est-il esthétique ?

C. T. : C'est forcément beau puisque c'est le travail du geste pur : développer des constantes en dépit des contraintes imposées par l'adversaire. Yamagushi Sensei disait : « L'aïkido, c'est l'idéal de pureté par le geste ». On cherche à « travailler » le mouvement le plus naturel et le plus économique possible. Un artiste va être sensible à la gestuelle d'un bon aikidoka.

AIKIDO & BA GUA ZHANG

GTao : M. Ueshiba se serait inspiré des mouvements spiralés du Ba Gua Zhang pour créer l'Aïkido. Qu'en pensez-vous ?

C. T. : Je ne sais pas. Et très franchement, je ne le crois pas. Il est allé en Chine, très peu de temps, non pas pour étudier, mais pour

construire un temple Shinto. Il était alors accompagné par le révérend Deguchi, connu pour ses revendications nationalistes, ce qui était courant à l'époque. Ils furent rapatriés, et emprisonnés. Ce fut je pense pour eux une expérience plutôt dégradante. Enfin, il faut replacer les événements dans leur contexte. C'était la fin de l'ère Meiji. L'Empereur était encore considéré comme un Dieu et les pratiquants d'arts martiaux vivaient dans cette croyance. Les Samourais étaient une caste comme les chevaliers. O-Sensei a d'abord eu une formation au sabre, au Ju-Jitsu, un peu au Judo, et il a rendu les techniques qu'il connaissait plus fluides, il les a adaptées. Le Karaté, le Judo, l'Aïkido sont nés à la même

époque. Avant, on ne savait pas ce qu'était le Do. Le patrimoine des Samourais n'étant plus utilisable en tant que tel, le port du sabre étant interdit, les armes à feu ayant fait leur apparition, les techniques ont été codifiées pour les transmettre. Ainsi tous ces arts ne disparaissaient pas. Jigoro Kano, fondateur du Judo, a le premier compris

que ce patrimoine pouvait être riche pour l'éducation des enfants, tant au niveau physique que spirituel. Toutes ces pratiques se sont développées dans le monde entier grâce à cette idée.

GTao : Il y a une spécificité dans l'Aïkido par rapport aux autres Do, comme s'il existait une autre dimension : c'est la voie de l'harmonie...

C. T. : Oui, c'est vrai. L'Aïkido n'est pas la technique de combat la plus efficace, mais c'est un art long, fastidieux, qui peut se pratiquer longtemps. Chaque jour, on continue à apprendre en répétant une même technique, parce qu'il y a toujours quelque chose de nouveau à découvrir.

GTao : Vous n'avez jamais eu envie de créer votre propre style...

C. T. : J'ai mon propre style, mais j'enseigne aux débutants, non pas ce que je ferai, mais ce que j'ai appris.

GTao : Comment caractériseriez-vous votre style ?

C. T. : Ça ne serait pas à moi de le dire, mais je dirais fluide, puissant, rapide.

GTao : Si l'on devait concentrer en une phrase l'Aïkido pour vous ?

C. T. : J'essaie d'être dans ma vie personnelle conforme à ce que j'essaie d'être dans mes mouvements : aller le plus droit possible. Et c'est bien plus dur que l'Aïkido. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

« L'idéal
de pureté
par le geste. »



PORTRAIT

Né en 1951 à Paris, C. Tissier commence à pratiquer l'Aïkido dès 1962 et obtient son 2^e dan alors qu'il vient d'avoir tout juste 17 ans. En 1969, il part pour le Japon où il demeurera 7 ans. Il pratique avec le Doshu, Seigo Yamagushi, Mitsugi Saotome et le vénéré Osawa Sensei. Il est 4^e dan lorsqu'il décide de revenir en France en 1976. Il crée alors à Vincennes le Cercle Christian Tissier. Le comité national des grades interfédéral français lui délivre le 7^e dan en 1997 et le 7^e dan aikikai lui sera remis par le Doshu Maître Kisshomaru Ueshiba, en 1998.